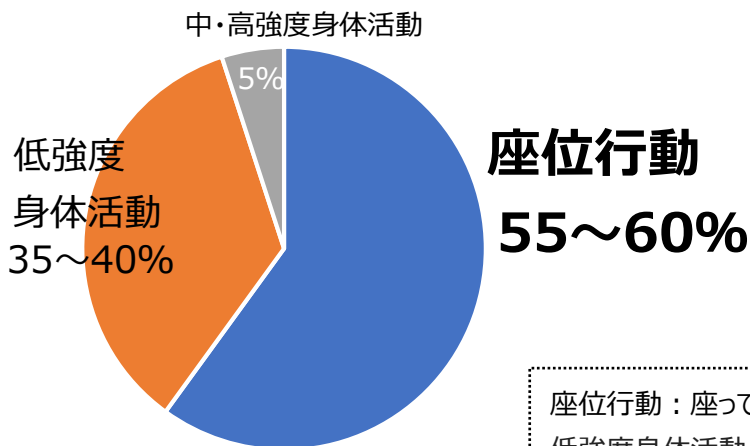




あなたは大丈夫？ 意外と長い座位時間

平均的な覚醒している時間の過ごし方



座っている人が最も多い国は、台湾、ルウエー、香港、サウジアラビア、**日本**なんだって！！



座位行動：座っている時間
低強度身体活動：軽い活動（軽い立ち仕事など）の時間
中・高強度身体活動：歩いたり、運動したりといった活動的な時間

Dunstan DW et al. 2012, Bauman A et al. 2011 より

座りすぎによる健康リスク！！

座りっぱなしの日常生活は健康リスクを高めます

総死亡



がん罹患・死亡



血糖値



心血管疾患
罹患・死亡

糖尿病罹患

Biswas A et al. 2015 より



次のページでご自身が「座っている時間」を振り返ってみましょう



あなたが「座っている時間」はどれくらい？



座って行う仕事をしている		はい	いいえ
家事はあまり行わない		はい	いいえ
車を運転する時間が長い		はい	いいえ
テレビをよく見る		はい	いいえ
バス・電車の移動で座ることが多い		はい	いいえ
座ってくつろぐことが多い		はい	いいえ

ここ1か月の平均的な1日

ご自身が座っている時間を
振り返ってみましょう!



「はい」の数が多い方は、座りすぎかもしれません

カンタン！手軽！ 今日から動いて健幸度アップ

座っている時間をこまめに（20～30分に1回くらいは）中断すると疾病予防に役立ちます

テレビを見ながら
エクササイズ

食事のあとは
皿等片付ける

ON
座ったら20分後
にアラーム設定

・パソコン・携帯を
使うときに立つ
・立って会議をする

Physical Activity/Exercise and Diabetes. 2016, Australia's Physical Activity and Sedentary Behaviour Guidelines. 2019 より

発行：スマートウエルネスコミュニティ協議会

三井不動産・カーブス・スギ薬局は、サポーターとして健幸アンバサダーの取り組みを応援しています。



SWC 協議会
認証

本資料は、スマートウエルネスコミュニティ（SWC）
協議会が認証しています。

