30分に1回、立ち上がろう

日本の大人は、座っている時間が長い国のひとつです。座りっぱなしを、こまめに区切りましょう。

38%
平日に8時間以上座っている男性（女性は33%）

日本の大人の3人に1人以上が、平日に8時間以上座っています。10時間以上の人も、男性26%・女性20%います。

平日に8時間以上座っている人（平成25年 国民健康・栄養調査）



1　座りすぎで、体に起きること　座る時間が長いほど、リスクが高くなります

死亡 のリスク
1日8時間をこえると上がる
34の研究をまとめた分析で、座る時間が長いほど高くなりました。

病気 のリスク
糖尿病や、心臓・血管の病気
2型糖尿病になるリスクや、心臓・血管の病気で亡くなるリスクも。

疲れ パソコン作業
目の疲れ、首・肩・手の痛み
同じ姿勢で長く作業を続けると、出やすくなります。

2　運動だけで打ち消すのは、むずかしい　だからこそ、座る時間そのものを減らします

打ち消すのに必要な運動
毎日60分
歩く以上の強さで

20歳以上の1日の歩数
6,278歩
国のおすすめは約8,000歩以上

今より10分多く動くと
約3%低く
生活習慣病や死亡のリスク

3　めやすは「30分ごとに立つ」「1時間ごとに休む」

ひとりで
- 30分に1回は立ち上がって、のびをする
- 電話や短い確認は、立ったまま
- 少し遠くのトイレや、階段を使う

職場で
- 短い打ち合わせは、立ったまま
- 1時間ごとの休止を、声をかけ合って
- 体操やストレッチの時間をつくる

パソコン作業は
- 1回の作業は1時間以内
- とちゅうで1〜2回の小休止
- 次の作業までに10〜15分の休止

わが職場の休止のルール　会社で書きこんでお使いください

休止のとり方 ----------

体操・ストレッチ ----------

今日からやってみよう　30分に1回は立ち上がって、のびをしてみましょう。

印刷・配布は自由です。内容と社名は変えずにお使いください。この資料は一般的な健康の情報です。体調が気になる人は、医療機関に相談してください。

出典：厚生労働省「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」（推奨シート 成人版）／厚生労働省「情報機器作業における労働衛生管理のためのガイドライン」（パンフレット）／Patterson R, et al. Eur J Epidemiol. 2018

津山産業医事務所株式会社　tsuyama-sangyoi-office.com

くわしい解説
（産業医のコラム）