

運動しよう！～座りっぱなしの危険性と対策について～

健康推進課では、市民の皆さまへからだを動かすことの効果・魅力などに関するワンポイント情報等を毎月発信していきます！今月のテーマは、「座りっぱなしが健康に与える影響と対策について」です。

皆さんは長時間スマートフォンやパソコンを使ったり、テレビを見たりして座っている時間が増えていませんか？

「運動不足」は日本人の死亡に関連する危険因子の第3位です(第1位:喫煙、第2位:高血圧)。

運動は、生活習慣病等や高齢者のフレイル(心身の不調等により虚弱な状態に陥ること)等の予防・改善に大きな効果をもたらします。

厚生労働省では、全ての年代において座りっぱなしの時間が長くならないよう、今より少しでも多くからだを動かすことを推奨しています。(立位が困難な人も、じっとしている時間が長くなり過ぎないように少しでもからだを動かすことを推奨しています)

歩行又は同等以上の身体活動を、成人では1日60分(1日約8,000歩)以上、高齢者では1日40分(1日約6,000歩)以上に加え、筋肉トレーニング等の運動を取り入れることを目標にからだを動かしてみましよう。(アクティブガイド-健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023-参照)

■【座りっぱなしを避けるために】

- ・自宅の中でも小まめに用事で席を立つ(椅子等から離れる)
- ・いつもより少し丁寧に掃除や家事を行う
- ・テレビのCM時間はストレッチタイムに変更する など

より詳しい情報を知りたい方は、下記 URL をご覧ください。

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryoku/kenkou/undou/index.html