産業医通信 2026年vol.2

発行元:
菊池養生園保健組合
菊池市泗水町吉富2193-1 TEL:0968-38-2820



仕事中、どのくらい座っていますか？

～ 職場でできる『座りすぎ』対策 ～

日本人の
平均座位時間は
7 時間

私たちは、仕事中のデスクワーク、会議、通勤、帰宅後のテレビやスマートフォンなど、１日の多くの時間を座って過ごしています。

長時間の「座位行動（座って過ごすこと）」は、代謝機能や血液の流れが悪くなり、様々な疾患での死亡率や**心血管疾患**、**２型糖尿病**、**腰痛・肩こり**などの発生率が高くなると言われています。1日８時間以上座り続けると健康リスクが上昇し、３０分間座り続けるだけでも体への影響が始まると言われています。



あなたの「座りすぎ度」をチェック！

当てはまる項目はいくつありますか？

- ☑ 気付くと長時間、座り続けていることがある
- ☑ パソコン作業中、長時間座り続けている
- ☑ 電話や会話も座ったまま行うことが多い
- ☑ トイレやコピー機は近い場所を選びがち
- ☑ 休憩時間も座ったまま過ごすことが多い
- ☑ 用事がなければ、席を離れることがほとんどない







１つでも当てはまる項目があった方は...
「座りすぎ」を減らす工夫を始めてみましょう！

座りすぎを防ぐ今日からできるポイント！

- ３０分に１回は立ち上がる
- 休憩の時間も座りっぱなしにならないようにする
- 昼休みに少し歩く
- 姿勢よく座る
- 会議の前後や休憩時にストレッチで筋肉の緊張をほぐす
- 同僚への用件は電話ではなく、歩いて伝える
- エレベーターではなく階段を使う
- 立つことを促してくれるアプリを活用する





インスタで健康情報の
配信始めました。

1つからでも始めてみましょう！