

「歩く」を習慣にして、毎日スッキリ！

働く世代の簡単運動 習慣づくり

株式会社ドクタートラスト
保健師 丸毛恭子

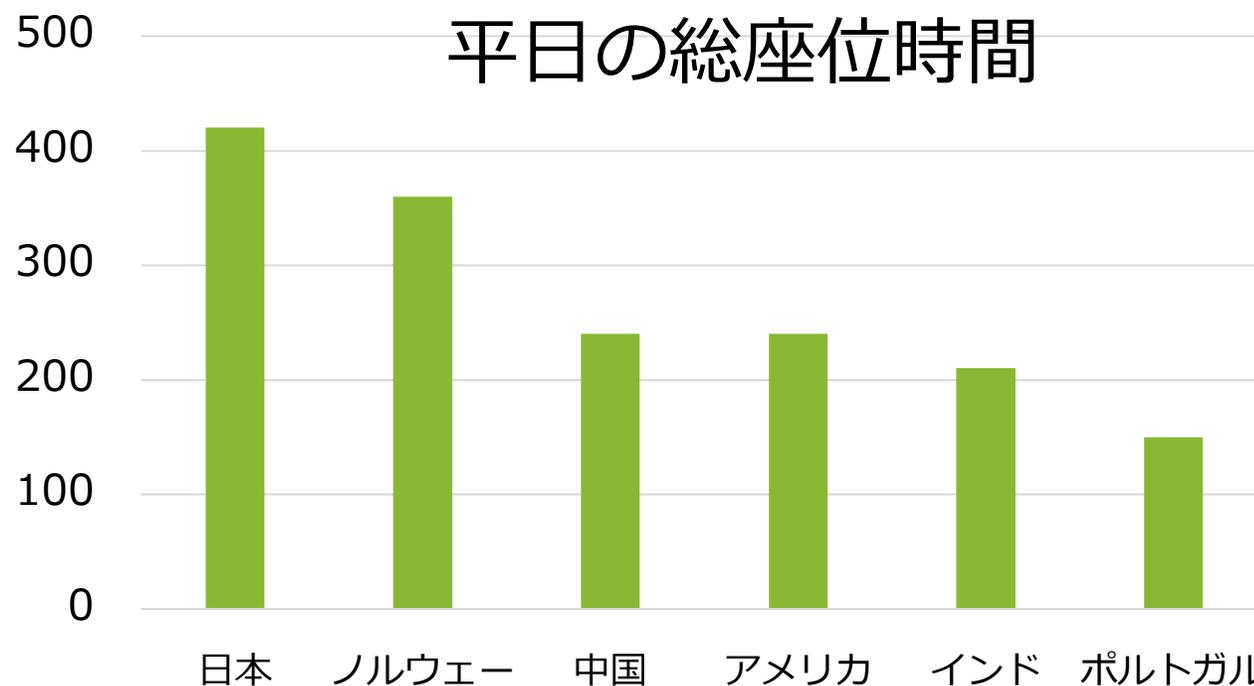


産業医のことなら

ドクタートラスト

現代人は座りすぎ

日本人の座位時間は世界20か国の中で最も長い国の一つ！



The descriptive epidemiology of sitting. A 20-country comparison using the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ). Am J Prev Med. 2011 Aug;41(2):228-35.

座る時間が長いと死亡率UP！？

死亡リスクが1.4倍

1日の座位時間が11時間以上の人は、
0～1時間の人に比べ死亡リスクが
1.4倍にあがった

Patterson R, McNamara E, Tainio M, et al. Sedentary behavior and risk of all-cause, cardiovascular and cancer mortality, and incident type 2 diabetes: a systematic review and dose response meta-analysis. Eur J Epidemiol. 2018; 33(9): 811-829.

がんや糖尿病など
様々な疾患のリスクが
19%増

1日6時間以上座る人は3時間未満の人
と比べて、**循環器疾患、消化器系疾患、
アルツハイマー病などの死亡リスクを
高める**

Patel AV. Prolonged Leisure Time Spent Sitting in Relation to Cause-Specific Mortality in a Large US Cohort.

メンタルヘルス不調

日本人男性勤労者においては、
**座位時間が長いことはメンタルヘルス
不良と関連**している

日本人勤労者における座位行動とメンタルヘルスの関連、
体力研究, No.114 pp.1~10 Apr., 2016

厚生労働省がすすめる「動く生活」の新基準

成人

歩行又はそれと同等以上の**身体活動**を1日60分以上
(1日約8,000歩以上)

身体活動 = **運動** + **生活活動**

運動

健康・体力の維持・増進
を目的として、計画的・
定期的な実施される活動



生活活動

日常生活における
家事・労働・通勤・
通学など



生活の中でのすべての動きが身体活動です！
その中でも特に「歩く」ことがおすすめです！



健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023

歩くことは病気の予防につながります

■病気の予防ライン (1日平均歩数・中強度の活動時間)

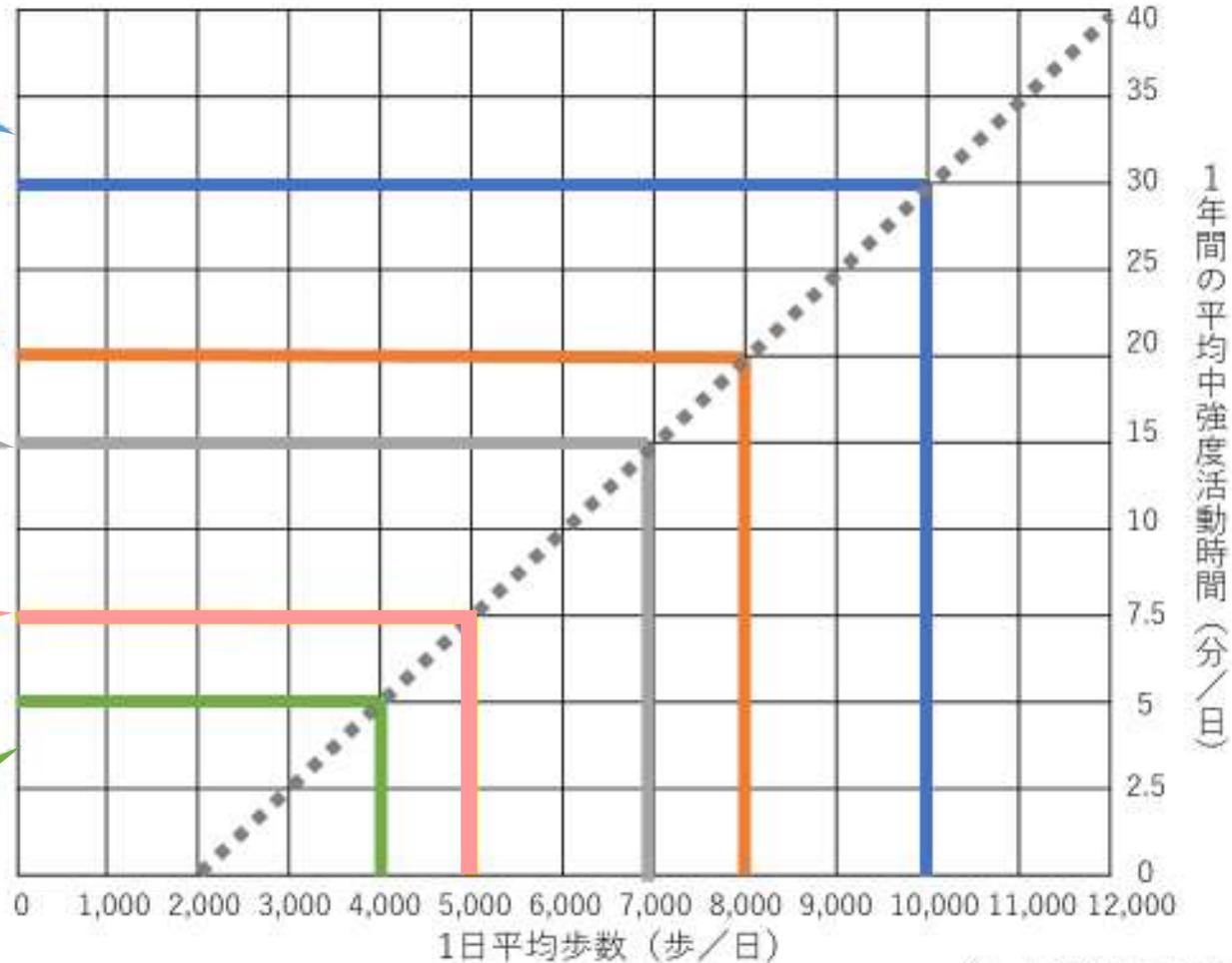
メタボリックシンドロームの
予防
10000歩・30分以上

高血圧・糖尿病の予防
8000歩・20分以上

骨粗鬆症・がんの予防
7000歩・15分以上

認知症・心疾患・
脳卒中の予防
5000歩・5分以上

うつ病の予防
4000歩・5分以上



(中之条研究より)

幸せホルモンの
分泌も…



会社でできる取り組み



ラジオ体操

ラジオ体操を続けると、血管年齢の若返りや基礎代謝UP、血流UPで腰痛・肩こりの軽減につながります

ウォーキングイベント

チーム対抗で競うとコミュニケーション活性化にもつながります。インセンティブを付与すると参加率の向上も期待できます。



立ち会議・スタンディングデスク



座りっぱなしを予防し、気分転換や眠気の予防、集中力の向上や姿勢改善につながります。

体力測定会

職場全体での健康づくりのきっかけになります。「閉眼片足立ち」の測定は物品の準備がいらず簡単にできるのでオススメ！



上記が難しい場合、1時間おきに立つためのチャイムや社内チャットの通知などの合図を流すのもおすすめ♪

運動習慣が会社にもたらす効果

従業員の腰痛、肩こり、疲労感の減少



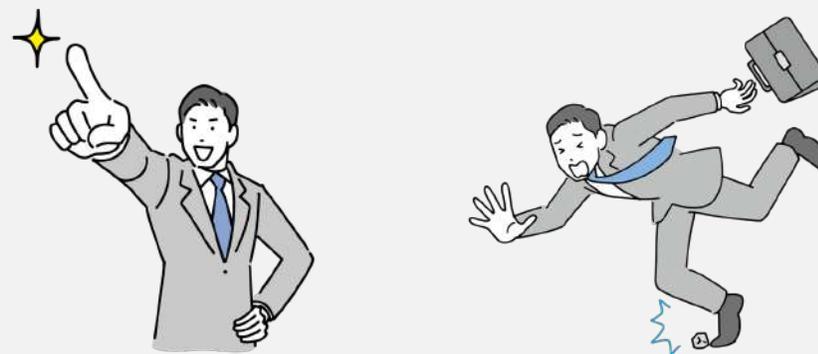
メンタルヘルス改善



集中力UP・生産性向上



健康経営の評価向上・労災防止にも寄与



体を動かす（歩く）人が増えれば、職場が変わる！