

令和6年度 第2回健康保険委員研修会

デスクワークによる 身体への影響

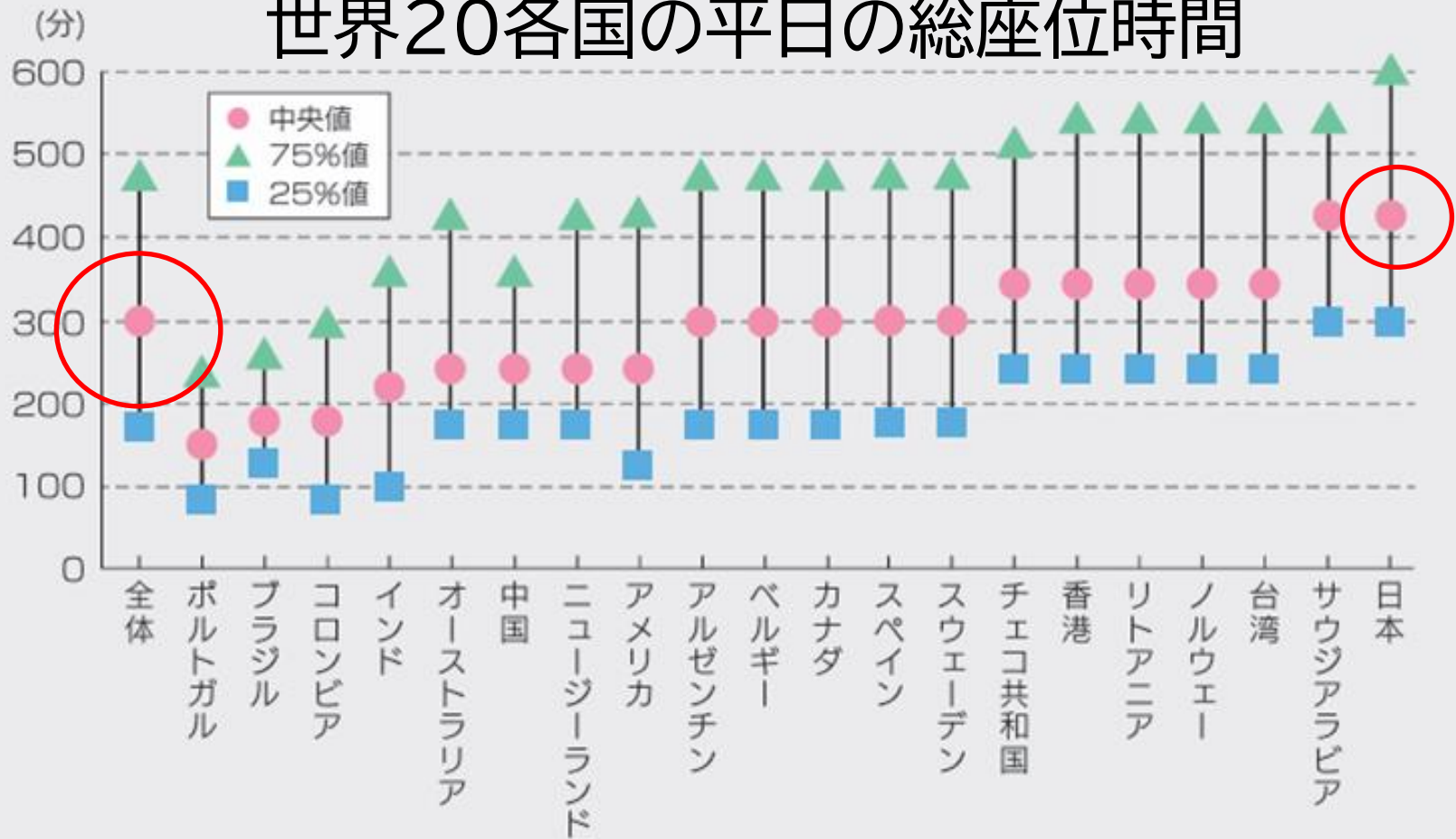


藤沢市保健医療財団
保健事業課 健康づくり担当
健康運動指導士

土村 里佳

「デスクワーク＝座っている」ということ

世界20各国の平日の総座位時間

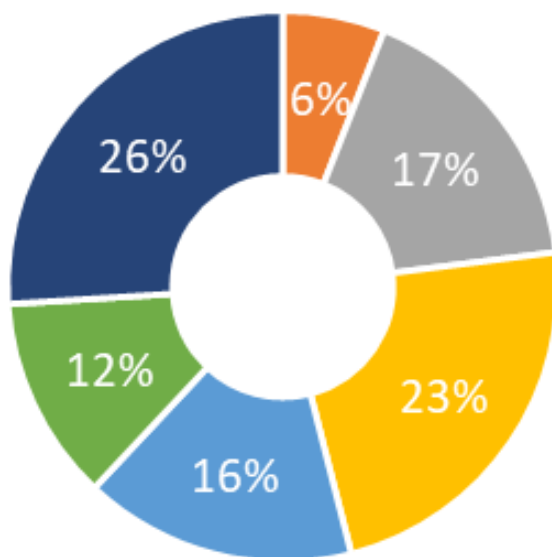


参考:厚生労働省標準的な運動プログラム「座位行動」より抜粋

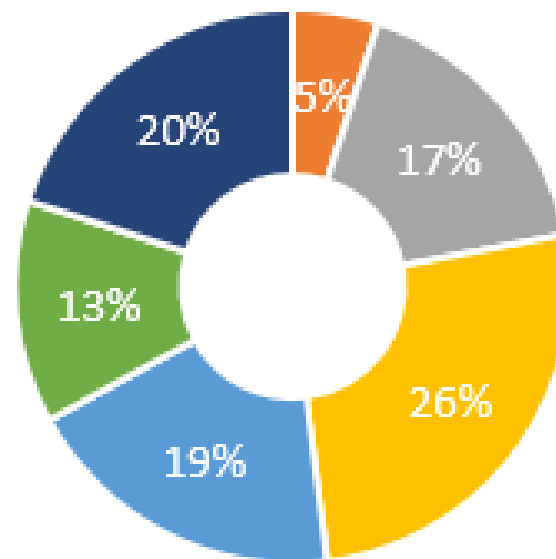
「デスクワーク＝座っている」ということ

日本人成人における 平日1日の総座位時間の割合

男性



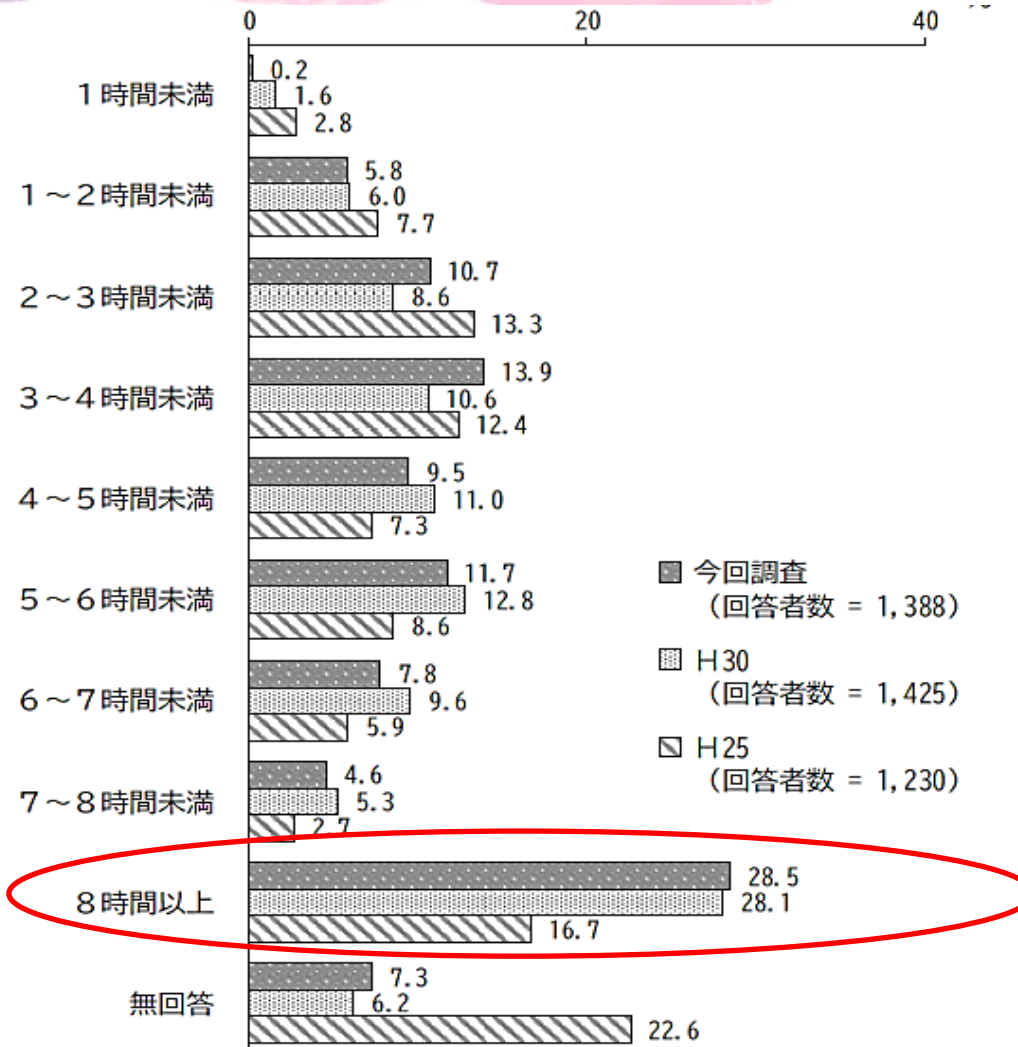
女性



■ 女性 ■ 2時間未満 ■ 2~4時間未満 ■ 4~6時間未満
■ 6~8時間未満 ■ 8~10時間未満 ■ 10時間以上

「デスクワーク=座っている」ということ

藤沢市における1日の総座位時間の割合



座りすぎは万病のもと？！

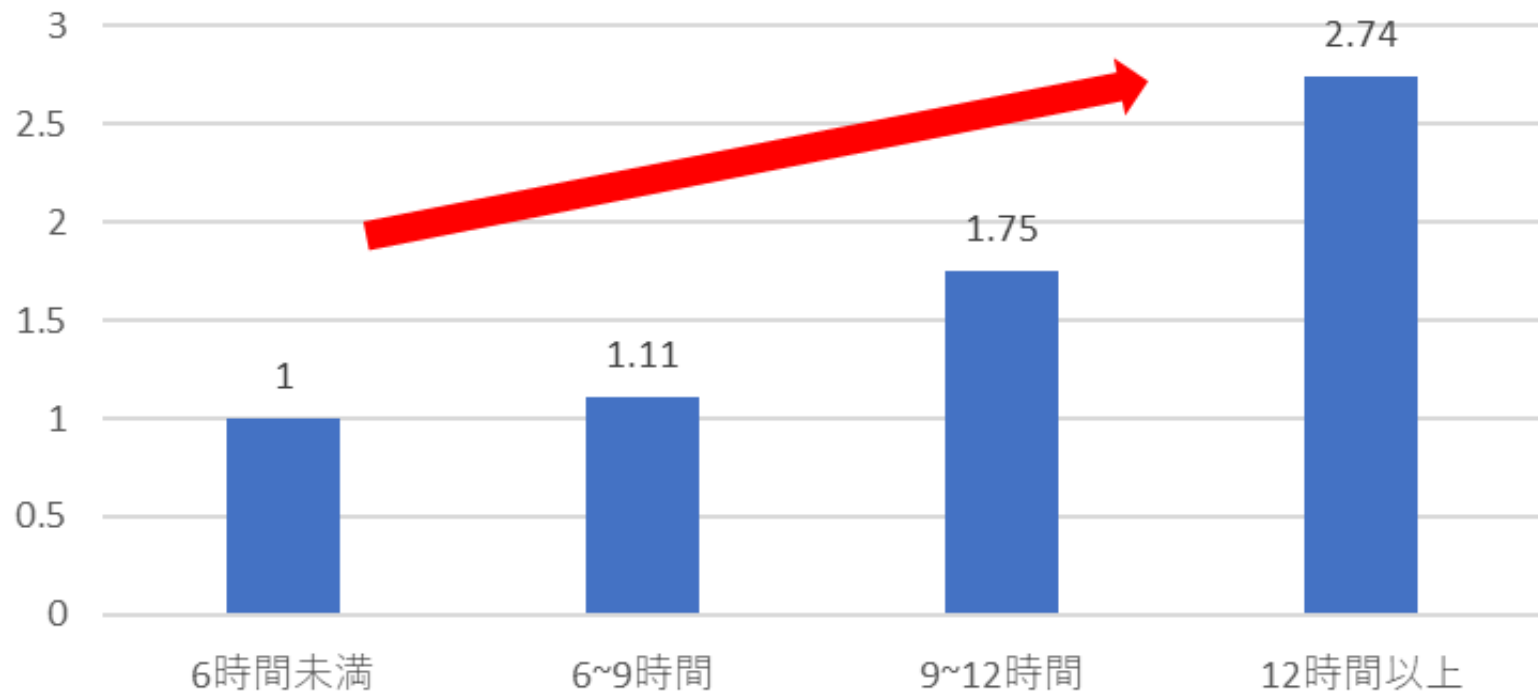
脂質異常症、高血圧、糖尿病の保有数ごとの
日中の座位時間が2時間増えるごとに増加する
死亡率の割合



参考：京都府立医科大学 2021年より作表

座りすぎは万病のもと？！

1日の座位時間とメンタルヘルス
不良のオッズ比の関係



参考:明治安田厚生事業団 (体力研究114号2016)より作表

座位行動とは

	身体活動	座位行動
高齢者	歩行又はそれと同等以上の (3メッツ以上の強度の) 身体活動を 1日40分以上 (1日約6,000歩以上) (=週15メッツ・時以上) 運動 有酸素運動・筋力トレーニング・バランス運動・柔軟運動など多要素な運動を週3日以上 【筋力トレーニング※1を週2～3日】	座りっぱなしの時間が長くなりすぎないように注意する (立位困難な人も、じっとしている時間が長くなりすぎないように少しでも身体を動かす)
成人	歩行又はそれと同等以上の (3メッツ以上の強度の) 身体活動を 1日60分以上 (1日約8,000歩以上) (=週23メッツ・時以上) 運動 息が弾み汗をかく程度以上の (3メッツ以上の強度の) 運動を週60分以上 (=週4メッツ・時以上) 【筋力トレーニングを週2～3日】	Break30!! 
こども (※身体を動かす時間が少ないこどもが対象)	(参考) ・中強度以上(3メッツ以上)の身体活動(主に有酸素性身体活動)を1日60分以上行う ・高強度の有酸素性身体活動や筋肉・骨を強化する身体活動を週3日以上行う ・身体を動かす時間の長短にかかわらず、座りっぱなしの時間を減らす。特に余暇のスクリーンタイム※を減らす。	

参考:「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」

運動不足解消！ 「動く」ことを意識しよう！

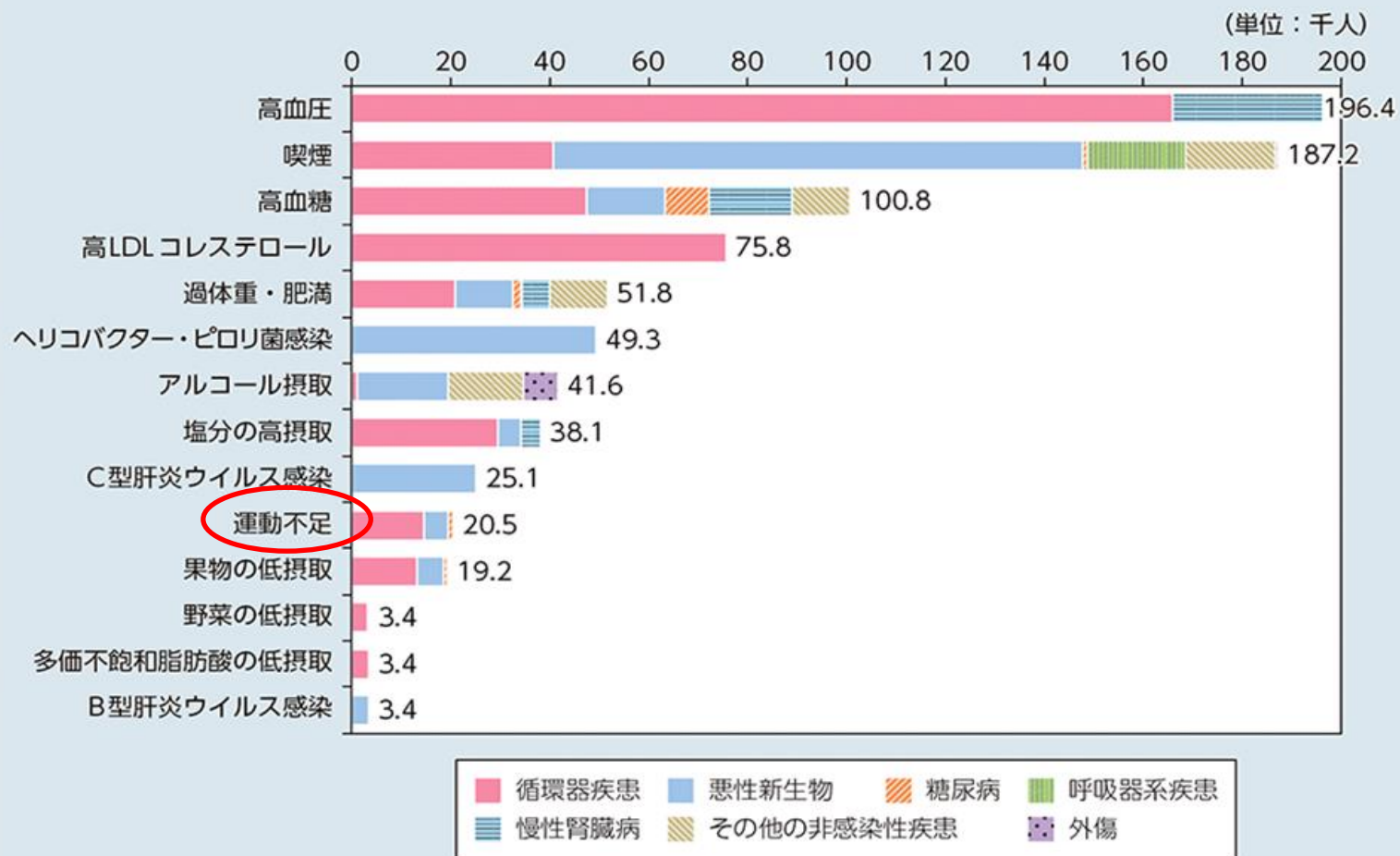
運動不足の影響

- ・筋力が低下する
- ・姿勢が悪くなる
- ・体重が増える
- ・生活習慣病(高血圧、糖尿病、脂質異常症など)のリスクが高まる
- ・認知症のリスクが高まる
- ・うつ病のリスクが高まる など



運動不足解消！ 「動く」ことを意識しよう！

図表8-4-2 リスク要因別の関連死亡者数（2019年）



資料：Nomura S, Sakamoto H, Ghaznavi C, Inoue M: Toward a third term of Health Japan 21 - implications from the rise in non-communicable disease burden and highly preventable risk factors. The Lancet Regional Health - Western Pacific 2022, 21.

(注) 日本における2019年の非感染性疾患と障害による成人死亡について、喫煙・高血圧等の予防可能な危険因子別に死亡数を推計したもの。

参考：厚生労働省ホームページより抜粋

運動不足解消！ 「動く」ことを意識しよう！

□家にいるときはほとんど動かない



□パソコン・スマホなど画面を見ていることが多い

□移動手段は車を使うことが多い



□電車やバスなど空席があったら必ず座る

□仕事はデスクワークが中心



□趣味やおしゃべりなどで座って過ごすことが多い

運動不足解消！ 「動く」ことを意識しよう！

「座りすぎ」を解消する工夫

<職場での実践例>

- ・用事がある時はメールや内線を使わず歩いて行く
- ・こまめにプリントやコピーを取りに行く
- ・立って仕事をする(昇降式デスクを使用する)
- ・立ってミーティングや会議をする
- ・立つことを促してくれるアプリを利用する
(ウェアラブルウォッチなど)



<自宅での実践例>

- ・座りながらテレビを見る時間を減らす
- ・テレビのCM中は立ち上がって家事をする
- ・ネットサーフィンには時間を決める
- ・読書は1章読んだら、合間にストレッチをする
- ・ネットショッピングよりも買い物に出かける



運動不足解消！ 「動く」ことを意識しよう！

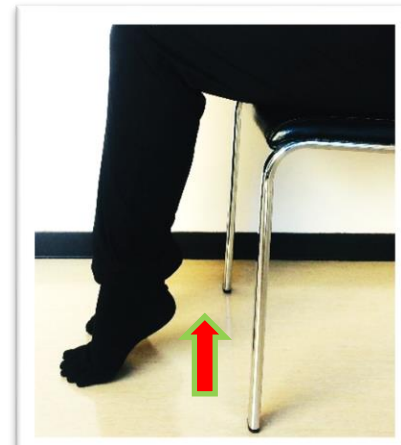
①足の指でグーをつくる



②足の指をひらく



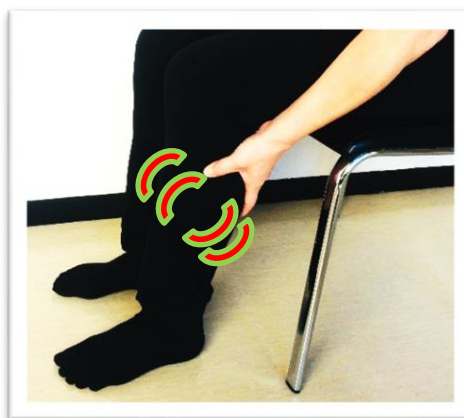
③足を上下につま先立ちする



④つま先をあげる



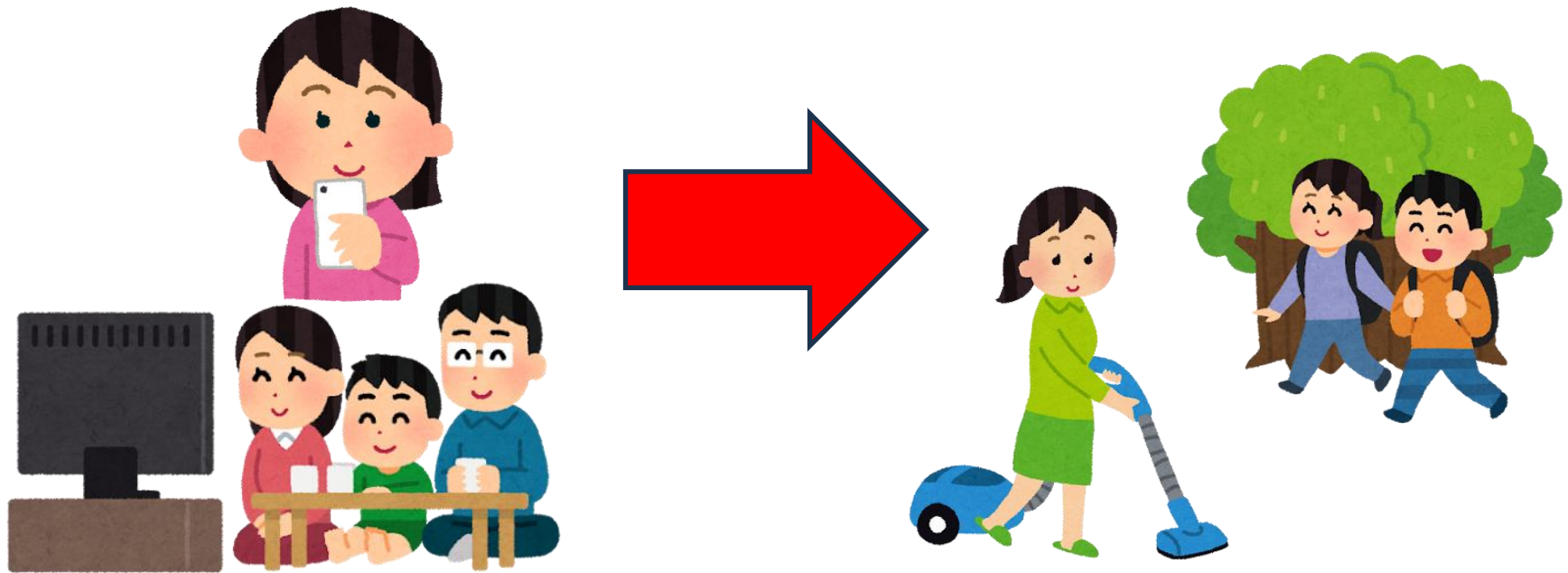
⑤ふくらはぎを軽くもむ



参考：厚生労働省「エコノミー症候群の予防のために」

運動不足解消！ 「動く」ことを意識しよう！

余暇時間の工夫



余暇の座位行動を減らし、低強度の身体活動を増やすと
検診結果(腹囲、血圧、空腹時血糖、HDLコレステロール、
中性脂肪の結果を1つにまとめた指標)が13%改善すると試算

参考:明治安田康生事業団プレスリリース2022.5.17より

腰痛・肩こり予防・改善(肩こり編)

これだけ体操(3秒キープ)



指は下向きにそろえ、
両ひじ・肩甲骨を寄せる→

骨盤を前に押し込む→



←あごを軽く引いて
息を吐きながら

←胸をひらく

←膝は曲げない

←つま先重心で保持

腰痛・肩こり予防・改善(肩こり編)

ひじ肩ぐるぐる (ゆっくり5~10回)



目線は下げない→



←肩に指先を
軽く添える



↑ひじを後ろ回りに
回す

呼吸を止めない→



←お腹に少し
力を入れる

健康促進のための環境づくり



健康経営優良法人
Health and productivity
ホワイト500



健康促進のための環境づくり

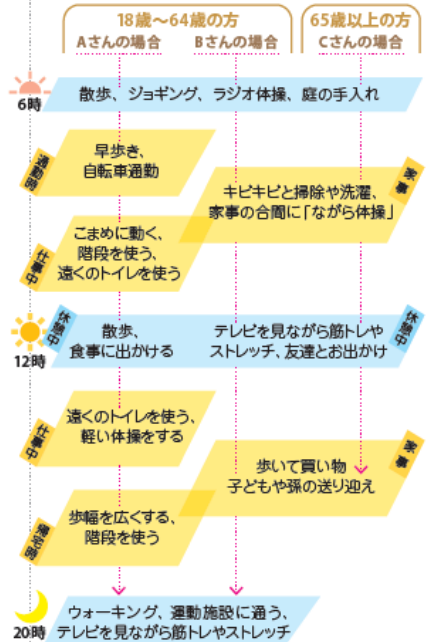


まとめ

健康づくりのための身体活動指針2023

いつでもどこでも+10

いつ+10しますか？ あなたの1日を振り返ってみましょう。



安全のために

誤ったやり方から怪我を招く恐れがあるため、注意が必要です。

- ✓ からだを動かす時間は少しずつ増やしていく。
- ✓ 体調が悪い時は無理をしない。
- ✓ 病気や痛みのある場合は、医師や健康運動指導士などの専門家に相談を。

毎日アクティブに暮らすために
こうすれば+10

地域で

- 家の近くに、散歩に適した歩道やサイクリングを楽しめる自転車レーンはありませんか？
- 家の近くの公園や運動施設を見つけて、利用しましょう。
- 地域のスポーツイベントに積極的に参加しましょう。
- ウィンドウショッピングなどに出かけて、楽しみながらからだを動かしましょう。

職場で

- 自転車や徒歩で通勤してみませんか？
- 職場環境を見直しましょう。からだを動かしやすい環境ですか？
- 健診や保健指導をきっかけに、からだを動かしましょう。

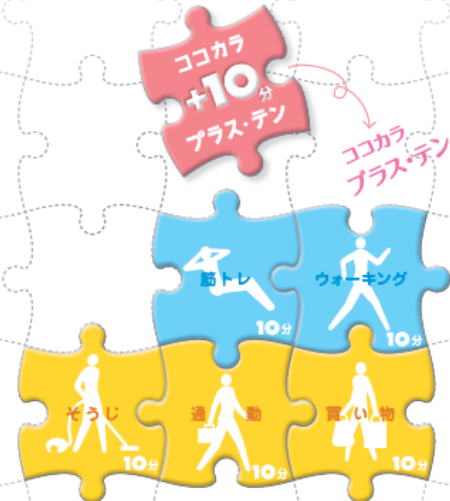
人々と

- 休日には、家族や友人と外出を楽しんでみては？
- 困ったことや知りたいことがあったら、市町村の健康増進センターや保健所に相談しましょう。
- 電話やメールだけでなく、顔をあわせたコミュニケーションを心がけると自然にからだも動きます。

アクティブガイド 健康づくりのための身体活動指針
厚生労働省健康局がん対策・健康増進課

アクティブガイド

健康づくりのための身体活動指針



プラス+10で健康寿命^{※1}をのばしましょう！

ふだんから元気にからだを動かすことで、糖尿病、心臓病、脳卒中、がん、ロコモ^{※2}、うつ、認知症などになるリスクを下げることができます。

例えば、今より10分多く、毎日からだを動かしてみませんか。

※1「健康寿命」とは？
健康日本21（第2次）では、「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」として定めています。

※2ロコモは「ロコモティブシンドローム」とは？
骨や関節の病気、筋力の低下、バランス能力の低下によって転倒・骨折しやすくなることで、自立した生活ができなくなり介護が必要となる危険性が高い状態を指しています。

まとめ

ご清聴ありがとうございました

