

寿命や学力、メタボ、認知機能など

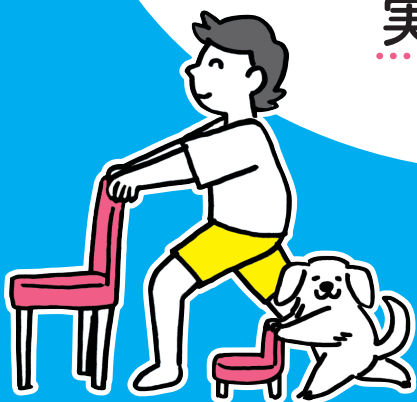
座りすぎが心身に及ぼす影響とは？

日常生活の



座りすぎを防ごう

子どもから高齢者までの  
実践ガイド



Stand Up Everyone

健康維持のポイントは

## 体を動かす+座りすぎ予防

“Exercise is medicine”（運動は薬）と言われるように、体を動かすことは私たちの心と体を健康に保つために大切です。それではどれくらい体を動かすことが良いのでしょうか？  
現在、日本で推奨されている世代別の内容は以下のとおりです。



	①身体活動	②座位行動
子ども	歩行やそれと同等以上の強度で1日60分以上	座りっぱなしの時間を減らす。 特に余暇時間のスクリーンタイム（テレビやゲーム、スマホ）を減らす
成人	歩行やそれと同等以上の強度で1日60分以上（約8,000歩以上） 筋トレを週2～3回	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体を動かす
高齢者	歩行やそれと同等以上の強度で1日40分以上（約6,000歩以上）	

「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023（厚生労働省）」より作成



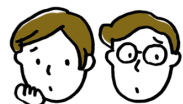
1日に60分も体を動かす必要があるんだ。  
高齢者でも40分！けっこう長いんですね～…

この時間は、スポーツなどで運動する時間だけでなく、通勤や通学での徒歩など、**日常生活で体を動かす時間も含まれる**んですよ。



そうなんだ～。少し安心しました。

10年ぶりに改訂されたこの「ガイド2023」では、**座りすぎを予防**することが**全世代の推奨**に加わったんです！  
運動不足だけでなく、**座りすぎが健康に悪いこと**が多くの研究で明らかになったからなんです！



体を動かすだけでなく、座りすぎないことが大事なんですね。でも、座りすぎってどういうことなのか、全然知らないしな～…

### 目的



本書では、**座りすぎによるさまざまな悪影響**や、家や学校、職場などで**簡単にできる対策**を分かりやすく学んでいくよ！



# ざ い こう どう 座位行動とは？

目が覚めている状態で、**座ったり寝ころがったりして過ごすこと**を「座位行動」と言います。テレビやビデオ、ゲーム、最近ではスマホ使用など、**スクリーンタイム**と呼ばれる画面を見ることでの座位行動が増え、健康への悪影響が懸念されています。

## 座位行動の例



勉強やデスクワーク



電車やバスで座る



車で移動する



ソファでのんびり



家でくつろぐ



座っておしゃべり

## チェック Check

あなたは起きている時間の内、**普段の1日で何時間くらい座ったり、寝転んだりして過ごしていますか？** 当てはまるところにチェックをしましょう。

(平日と週末で活動パターンがまったく違う人は、まずは平日で考えてみましょう)

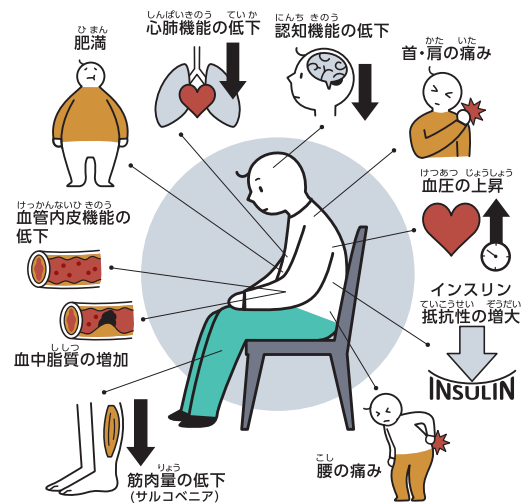
- 6時間未満
- 6時間～8時間未満
- 8時間～10時間未満
- 10時間～12時間未満
- 12時間以上

## 座りすぎによる健康リスク増加

座りすぎが私たちの全身に悪影響を与えることが多くの研究で示されています(右図)。

**1日の座位時間が8時間を超えると病気や死亡のリスクが高まる**ことを示すデータが多いため、現状では、座位時間が「1日8時間を超える」場合は座りすぎと考えるとよいのではないのでしょうか。

運動をしている人でも座位時間が長いとリスクが高まるので、体を動かすだけでなく、座りすぎを防ぐことも大切です。



Carter S et al. Exer Sports Sci Rev, 2017;  
Dunstan DW et al. Nat Rev Cardiol, 2021



現代人は起きている時間の2/3を座位行動が占めるというデータがあります。座ることで勉強や仕事に集中できたり、趣味や友人・家族との会話を楽しめたり、座ること自体は悪いことではありません。

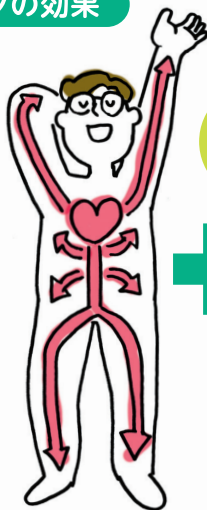
**大切なのは、座らないことではなく、「座り続けない」ことです。**

そのために、30～60分に1回は椅子から立ちあがる、体を少し動かすなどの**ブレイク**(座位の中断や小休憩)をして座り続けないことが重要です。

Diaz KM et al. Ann Intern Med, 2017; Kjellenberg K et al. BMC Public Health, 2024; Carter SE et al. J Appl Physiol, 2018

### ブレイクの効果

血行を促進



筋肉が動く



元気な体に!



- 疲労の回復
- 心身のリフレッシュ
- 肥満の予防改善
- 痛みの減少
- 病気のリスク減少 など

### ワンポイント



世界194ヶ国・地域が加盟するWHO(世界保健機関)のガイドラインでも、2020年から長時間座り続けずブレイクすることが推奨されているんだよ!

### 日常でできる簡単なブレイクの方法

運動は「きつい」というイメージがあるかも知れませんが、その場で**立ち上がるだけ**や少し足踏みしたり、体を伸ばしたり、**体をちょこっと動かす**だけでもいいんです!



これくらいならできそうだね!



ブレイクの方法は10～11ページで詳しく紹介します



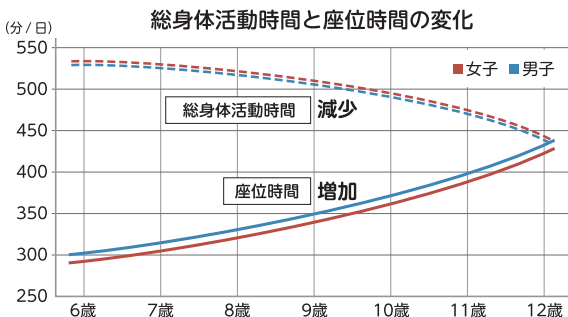
# 座りすぎを防ごう

子ども・保護者編

下のグラフは6歳～11歳にかけての体を動かす時間と座って過ごす時間の<sup>へんか</sup>変化を表しています。年齢が上がるにつれて体を動かす時間が減り、座る時間が増えていきます…(12歳以降もさらにその傾向が強まっています)。また、この10年で子どもの座位時間が1時間以上増加したというデータがあり、子どもの間で座りすぎが急速に広がっています。

子どもでも、**座りすぎは低体力や肥満、不安や気分の落ち込み、認知機能や学力の低さと関連**することが分かっています。子どもの時から座りすぎにならないようにする取り組みが大切です。

Yang L et al. JAMA, 2019;  
Carson V et al. Appl Physiol Nutr Metab, 2016



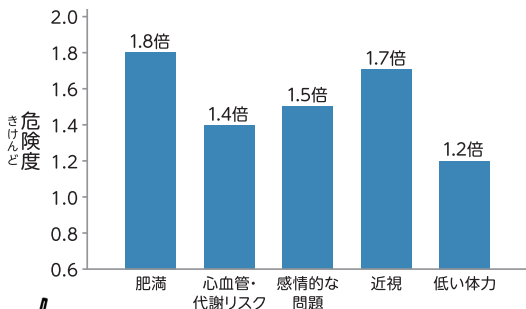
Schwarzfischer P et al. Pediatrics, 2019

## 自由時間のスクリーンタイムを減らそう

子どもの場合、座位行動の中でも、とりわけ「スクリーンタイム」が心身の健康や脳の<sup>のう</sup>発育に悪影響を及ぼすため、画面を見て過ごす時間を減らすことが重要です。

カナダやオーストラリアのガイドラインでは、**自由時間のスクリーンタイムを1日2時間以内とする**(5～17歳)ことが勧められています。長いスクリーンタイムは幼児の発達にも影響を及ぼすことから、2歳未満は0時間(見せない)、2～5歳は1日1時間までとすることが推奨されています。(WHO, 2019)

自由時間のスクリーンタイムと健康リスク



Zhang Y et al. BMC Public Health, 2022



このグラフはスクリーンタイムが1日2時間を超えた場合に\*、肥満などになる危険度が何倍高いかを表しています。

\*基準値が2時間でない研究が一部含まれます

### スクリーンタイムとは

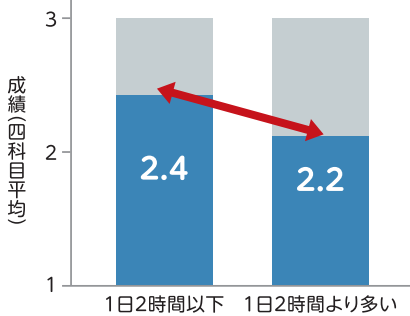


## スクリーンタイムは学力にも影響！

日本の小学生を対象に、自由時間のスクリーンタイムが1日2時間以下の人と2時間を超える人の成績を比べてみると、**スクリーンタイムが少ない人の方が成績が高い**ことが分かりました。

### スクリーンタイムと学業成績の関連

\*国語、社会、算数、理科(3段階評価)



Naito T et al. in preparation

4科目の平均成績だけでなく、国語、社会、算数、理科の各科目の成績も、スクリーンタイムが短い子どもの方が高かったのです。



### ワンポイント



夜おそくまでスマホやゲームをしていると、ねむりを深くするホルモンが出にくくなるよ。せつかく勉強してたくさん覚えても、しっかり寝ないと、忘れやすくなるよ。

(推奨睡眠時間\*:小学生→9~12時間、中高生→8~10時間)

\*健康づくりのための睡眠ガイド2023(厚生労働省)

## 幼児期・子ども期の座りすぎ対策のポイント

1



スマホやゲームの使用時間に制限を設ける

2

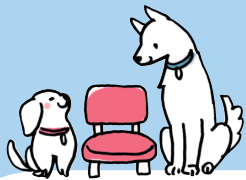


学校の休み時間は立ち上がってリフレッシュ

3



できることは立ってやる(音読の宿題、英単語の暗記など)



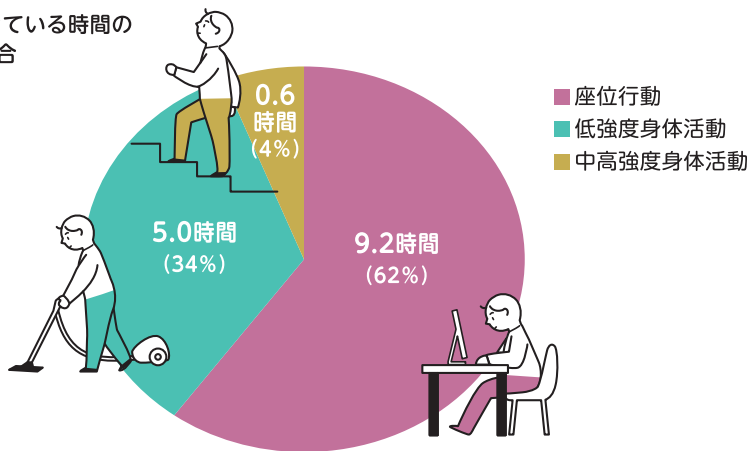
# 座りすぎを防ごう

成人編

はたらきわりの  
働く成人の1日の活動割合（睡眠時間のぞく）を示したのが下のグラフです。

座って仕事をしたり、ソファーに寝転がってリラックスしたりなど、**座位行動が60%以上**を占め、立って作業したり家事をしたりなど軽めに体を動かしている時間が34%、アクティブに体を動かしている時間は**わずか4%**にしか過ぎませんでした。

働く人の起きている時間の  
1日の活動割合



Park S et al. BMC Public Health, 2024

ワンポイント



職種によっても差があり、オフィスワーカーは看護師より平均2.3時間多く座り、身体活動は2.5時間以上少ないことが分かったよ。  
立ち仕事は座位時間が短くなるけど、下肢静脈瘤や腰痛のリスクが上がるよ。  
時々座って休むか、立ったままでもストレッチなどで体を動かそうね!

## 座りすぎで高まる病気のリスク

このグラフは、座位時間とがん死亡のリスクの関連を示しています。座位時間が短い人に比べて、座位時間が長くなると、がん死亡のリスクが1.5倍高まることが示されています。

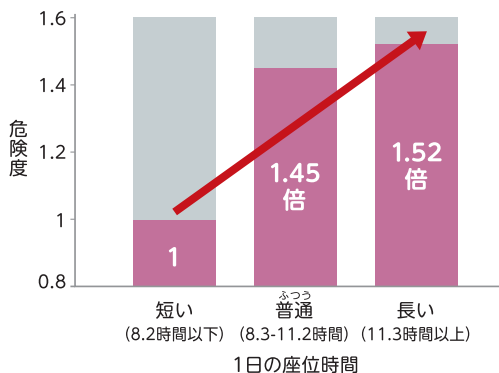
座りすぎは、高血圧、肥満、糖尿病、心疾患、脳血管疾患などの**生活習慣病**や、不安症やうつ病などの発症リスクを約20~50%高めることが示されています。

座りすぎにより、血行が悪くなったり、代謝が低下したり、体内の炎症が増えたりすることで、さまざまな病気のリスクが高まると考えられています。



Pinto AJ et al. Physiol Rev, 2023

座位時間とがん死亡の危険度



Gilchrist SC et al. JAMA Oncol, 2020

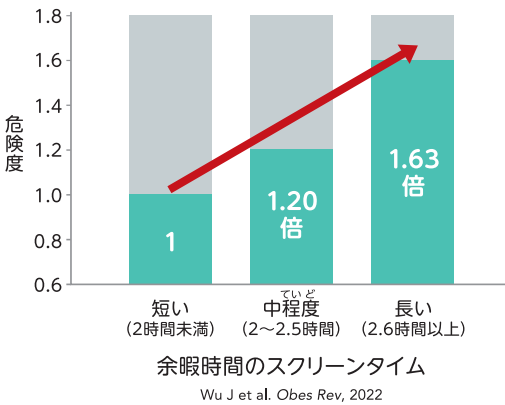
## デスクワーカーは特に注意が必要！

約50万人を対象とした大規模研究で、長時間座り続ける仕事に就く人は、立って仕事をする人に比べ、**死亡リスクが16～34%高い**ことが判明しました。

主に座って仕事をする人でも、余暇時間に1日15～30分の身体活動を加えることで健康リスクが大幅に低下する可能性が示されています。仕事の合間に立ち上がって少し歩いたり、昼食で少し遠いお店に行ったり、たまに1駅手前で下りて歩いたりなど、まずは**今より1日10分多く体を動かすこと（プラス10）**から始めることをお勧めします！

Gao W et al. JAMA Netw Open, 2024

余暇時間のスクリーンタイムとメタボの危険度



大人もスクリーンタイム(テレビ、スマホ、ゲームなど)は健康と関連するので、長くなりすぎないように注意しましょう。

1日のテレビ視聴が1時間長くなるごとに、2型糖尿病のリスクが8%、高血圧のリスクが6%増加するというデータもあるのです。

Guo C et al. Diabetes Obes Metab, 2020



## 成人期の座りすぎ対策のポイント



仕事でも  
時々ブレイク！



立ったまま  
打ち合わせ



立てない時でも  
“ながら運動”



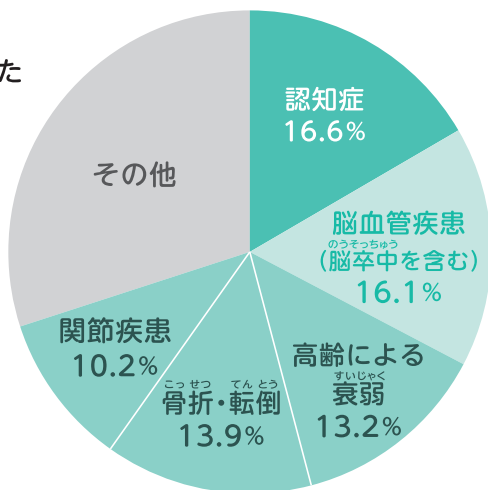


# 座りすぎを防ごう シニア編

日本人の平均寿命は女性87.1歳(世界1位)、男性81.1歳(世界5位)となっています。(WHO, 2023)しかし、平均寿命と健康寿命(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)には平均で約10年の差があります。

健康長寿には、**認知症予防**や**運動器(骨・筋肉・関節など)の機能低下を防ぐことが重要**です(下グラフ参照)。座りすぎを防ぐことは、その大きな助けになります。

介護が必要となった  
主な原因

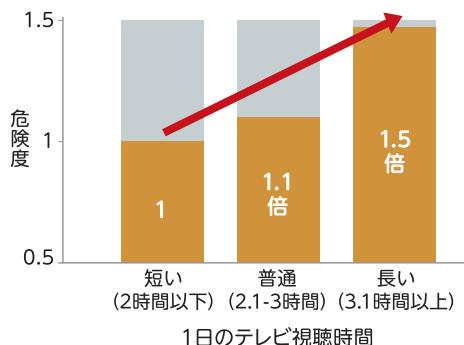


国民生活基礎調査結果(2022年)より作成

## 座り時間を減らしてフレイル予防

フレイル(虚弱)とは、加齢により心身の機能が衰え、「健康」と「要介護」の間にある状態を指します。グラフが示すように、座位行動のひとつであるテレビ視聴時間が長いほど(=不活発な生活)、身体的なフレイルになる割合が高くなっています。

座位時間(テレビ視聴)と身体的フレイルの危険度



García-Esquinas E et al. Int J Behav Nutr Phys Act, 2017

フレイル(虚弱)には身体面だけでなく、心理面(気分の低下や認知機能の低下など)、社会性(外出が減って社会や人との関わりが少なくなるなど)が含まれ、これらも座りすぎと関連しているんです。

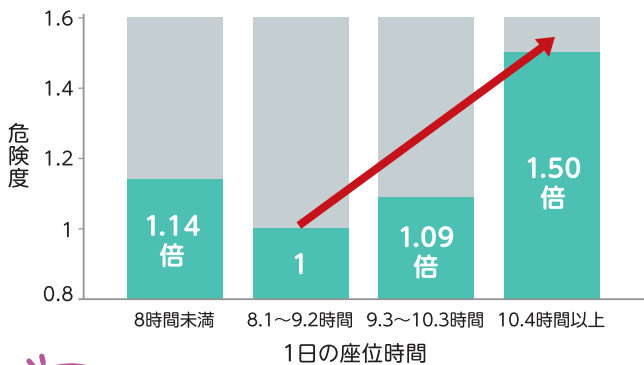


## 座りすぎと認知症の関連

長時間座っている人は1.5倍、認知症になりやすいというデータがあります。一方、座ったり寝て過ごす時間を1日30分、軽い身体活動に置き換えると、注意力や記憶力などの認知機能が改善することが示されています。いきなり30分が難しくても、今より10分多く体を動かす、「+10(プラステン)」を目指しましょう。

Raichlen DA et al. JAMA, 2023; Lai TF et al. Geriatr Nurs, 2024

座位時間と認知症発症の危険度



座りすぎが認知症リスクの増加と関連する一方、ゆっくり歩く、軽い体操、家事をするなど、**低強度で体を動かすことが認知機能の低下を予防することにつながる**可能性があります！



### ワンポイント



立ち上がるのが困難な人も、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体を動かすことが大切だよ。11ページで紹介する、座りながらできる運動もぜひ参考にしなね！

## 高齢期の座りすぎ対策のポイント



テレビCM中は一旦立ち上がる



趣味を作って楽しむ  
(人との交流や外出を含め)



家の中でもこまめにブレイク



# 実践! アクティブレスト

## 自宅・学校・職場など様々な場面でできる 簡単なブレイク方法を紹介します



体をあえて軽く動かして休憩することを「**アクティブレスト**」と言い、運動不足の解消だけでなく、疲労回復の促進、リラックス効果、腰痛や肩こりの軽減などが期待できます。

立ち上がって体(筋肉)を動かすと血流が上がり、ブレイク効果が高まります!

1回数十秒から1~2分でも構いません。ずっと同じ姿勢を続けないために軽運動を取り入れましょう。

### 注意点

- 運動中は呼吸をとめないようにしましょう
- 体に痛みを感じる種目は中止してください
- 柔軟性は個人差があります  
気持ち良くできる範囲で行いましょう



軽い強度で体を動かす時間が増えると、心臓の健康や肥満の予防に良いことが最新の研究で明らかになり、近年注目が高まっているんですよ!



Füzéki E et al. Sports Med, 2017;  
Dahlstrand J et al. J Adolesc Health, 2023;  
Segura-Jiménez V et al. Int J Behav Nutr Phys Act, 2023

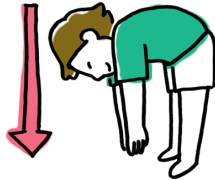
実際に体を動かしてやってみよう!

### 立って行うアクティブレストの例

楽々や楽

1

全部やっても  
1-2分



**前屈**  
体を前に倒し、床に指を近づけて10秒キープ



**サイドストレッチ**  
両手を上に伸ばし、横に倒して10秒キープ



**腰回し**  
腰を右回り、左回りそれぞれ大きく5周



**足つけ根のばし**  
足を前後に大きく開き、後ろのつま先を立てる

ややきつめ

2



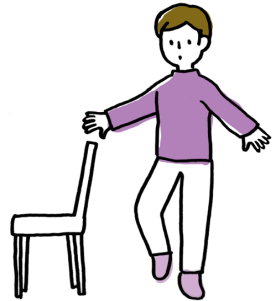
**踵上げ下げ**  
机やイスに手を置いて、踵の上げ下げを10回



**スクワット**  
机やイスに手を置いて、スクワットを10回



**股関節ストレッチ**  
両足を大きく開いて腰を落とす。両手を膝に置き、体をひねって10秒キープ



**片足バランス**  
目を開けたまま、片足を床から持ち上げ10秒キープ

# Stand Up Everyone

ワンポイント

10~11ページをコピーして、机やソファ、テレビの近くなど、目につく場所に貼っておくと、ブレイクを実践しやすくなるよ!



アクティブレスト

## 座ったままでできるアクティブレストの例

立ち上がるのが困難な方や、仕事中に立ち上がることが難しい場合でも、じっとしている時間が長ならないよう、少しでも体を動かしましょう。

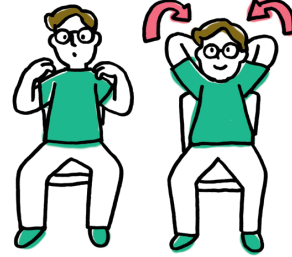
1

こつばんぜんこうけい  
骨盤前後傾  
腰を丸める動作と  
反る動作を交互に行う  
(5往復)



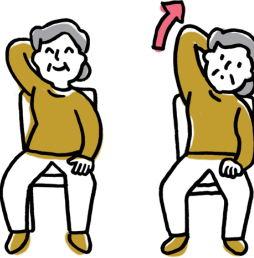
2

ささふりかた  
指タッチ肩回し  
両手を肩にあてたまま、  
大きく肘を後ろ回しする  
(10周)



3

たいまく  
体側のばし  
後頭部に片手をあて、  
肘を高く持ち上げ  
10秒キープ



4

かたがわひねり  
上体ひねり  
両手を胸の前で組み、  
片側に捻って10秒キープ



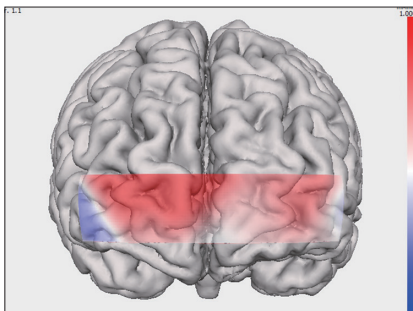
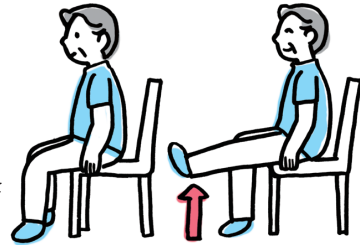
5

こむらねあがり  
踵上げ下げ  
踵を高く持ち上げて  
下ろす(10回)  
両肘を膝にあて、  
負荷をかけてもOK



6

かたがわのび  
膝伸ばし  
片足をまっすぐに  
伸ばし、前もみに力  
を入れて5秒キープ  
(左右5回ずつ)



わずか10~20秒の軽い強度の運動でも、脳の司令塔である前頭前野(おでこのあたり)の血流が増えることが明らかになったんです!



Naito T et al. Sci Rep, 2024

このような座りすぎ対策も増えてきています!



### スタンディングデスク

近年、座っても立っても作業ができる昇降型デスクを導入する会社、個人で使用する方が増えています。私たちの研究室でもスタンディングデスクを以前から使い、座りすぎ対策の研究・実践を行っています。  
☆足元にマットを敷くと、より快適に立ったまま作業ができます

## 実践ガイド：ポイントの復習<sup>ふくしゅう</sup>

- ✓ 子どもも大人も、座って過ごす時間が増加している
- ✓ 座りすぎは、様々な健康リスクを高める
- ✓ 1日8時間を超えると座りすぎだと考えられる
- ✓ 大切なのは、座らないことではなく「座り続けない」こと
- ✓ そのために、30～60分に1回はブレイクをしよう!
- ✓ 椅子から立ち上がったたり、軽く体を動かすだけでもOK  
(立ち上がれない場合でも少しでも体を動かすことが大切)

自宅で、学校で、職場で、<sup>ちいき</sup>地域コミュニティで、  
みんなで座りすぎを防ぎ、元気で健康に過ごしましょう!

### 座りすぎ予防

### 実践&継続<sup>けいぞく</sup>のコツ



#### ① 発想<sup>てんかん</sup>の転換

体を強めに動かすことはもちろん、立ち上がるだけや軽く体を動かすことだけでも健康に大きなメリットがあります!



#### ② 小さな一歩

学校の休み時間に一旦立ち上がる、職場でお昼休憩以外にも午前と午後に1回ずつは立つなど、簡単にできそうなことから始めましょう!



#### ③ 続ける<sup>つづ</sup>るために

動き始めるまでは面倒くさいかも知れませんが、椅子から立ったり、体を動かしたりした後のスッキリした<sup>かんかく</sup>感覚を味わいましょう!

### 謝辞

本書は、子どもからシニアの方まで、また健康づくりを支援する方など、300名以上の方から意見・アイデアをお寄せいただき制作しました。  
ご協力いただいた皆様に心より感謝申し上げます。  
制作にあたって公益財団法人健康・体力づくり事業財団「令和6年度健康運動指導研究助成」を受けました。



発行日：2025年3月9日

著者：内藤 隆（早稲田大学大学院スポーツ科学研究科、  
明治大学研究・知財戦略機構）

石井香織（早稲田大学スポーツ科学学術院 教授）

柴田 愛（筑波大学体育系 准教授）

岡浩一郎（早稲田大学スポーツ科学学術院 教授）[全体監修]



デザイン・イラスト制作：TERA-DESIGN

**Stand Up Everyone**