



日本人の健康課題“座りすぎ問題”に対して“ブレイク”を提案 専門家監修の新コンテンツ「座りすぎ問題とブレイク」を公開 ～10年ぶりに改訂された「健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023」でも注目～

ネスレ日本株式会社(本社:兵庫県神戸市、代表取締役社長兼 CEO:深谷 龍彦、以下「ネスレ日本」)は、新年度に多くの方が新たな生活習慣を検討することを受けて、日本人の健康課題の一つである「座りすぎ問題」に対して、「ブレイク」を提案します。第一弾として、新コンテンツ「座りすぎ問題とブレイク」を4月10日(水)に、ネスレ日本のウェブサイト内(<https://www.nestle.co.jp/nhw/break>)にて公開しました。

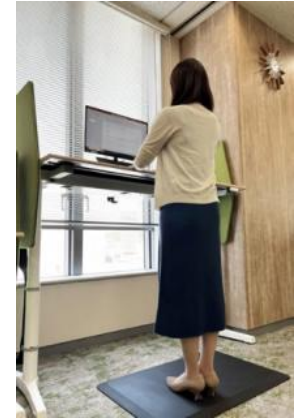
当コンテンツでは、座位行動(※1)に関する研究の専門家による「座りすぎ問題」についてビジュアルを交えた解説や、その対策としての“ブレイク”を生活に取り入れるための具体的なアドバイスなどを掲載しています。今後も、厚生労働省の「健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023」の解説や動画など、「座りすぎ問題とブレイク」に関する情報を発信予定です。(※1)目が覚めている状態で、座ったり、横になっている時間のこと(デスクワークや、テレビやスマートフォンを視聴する行為など)



コーヒーブレイク



スタンディングミーティング



スタンディングワーク

ネスレは、世界188ヶ国で事業を展開しており、Good Food, Good Life をスローガンに掲げています。私たちは、現在、そしてこれからの世代の皆さまがおいしくバランスのとれた食生活を送ることができるよう、あらゆる食事のシーンやライフステージに対応した幅広い製品や、栄養・健康・ウェルネスに関連したサービスを提供しています。

■“座りすぎ”は、カラダとココロに影響を及ぼす健康課題

厚生労働省の「平成25年度国民健康・栄養調査」によると、平日における1日の総座位時間が「8時間以上」と回答した男性は38%、女性は33%でした。また、世界20カ国の調査(※2)でも、日本人の平日の総座位時間は1日7時間と最も長く、多い方では10時間近く達することから、世界的にみても座りすぎのリスクが高いことがわかりました。座っている時間が長いほど、腰痛・肩こりに代表されるプレゼンティズム(心身の不調)・生活習慣病・労働生産性やワークエンゲージメント(働く意欲)などのカラダやココロに与える影響が大きいという研究結果が多数報告されており、“座りすぎ”は、日本人の健康課題の一つとなっています。2024年1月に10年ぶりに改訂された厚生労働省の「健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023」(※参考資料)では、「座位行動」という概念が新たに設けられ、座りすぎを避けて、少しでも多く身体を動かすことが推奨されています。(※2)Bauman AE et al. : Am J Prev Med 41(2), 228-35 (2011)

■“ブレイク”に「コーヒー」を上手に取り入れた生活を提案

ネスレ日本では、過去の社員調査から、コーヒー摂取は活気の源となり、ブレイク回数を増やすことや座りっぱなし生活によるストレスの改善に役立っている可能性を見出しました(※参考資料)。職場での“コーヒーブレイク”には、コーヒー自体を飲む時間だけでなく、お湯を沸かしたり、コーヒーメーカーの電源を入れたりする等のコーヒーを淹れる準備、コーヒー片手に仲間と談笑したり、また片づけをしたりする時間も含まれます。わずか5分程度の時間でも、立ち上がってデスクから離れることは気分転換になるだけでなく、座りすぎを中断するきっかけになると考えられます。おいしいコーヒーの味と香りを楽しむだけでなく、座りっぱなしの生活を改善し、ストレスを減らすために、効果的な“コーヒーブレイク”を生活に取り入れることを提案します。

<概要>

公開先: ネスレ日本 ウェブサイト「栄養・健康・ウェルネス」セクション内 <https://www.nestle.co.jp/nhw/break>

監修: 岡 浩一郎(おか こういちろう)先生(早稲田大学 スポーツ科学学術院 教授)

以上

参考資料

■ネスレ日本について

ネスレ日本は、スイスに本社を置く世界最大の総合食品飲料企業ネスレの日本法人で、1913年(大正2年)に創業しました。ネスレは、「食の持つ力で、現在そしてこれからの世代のすべての人々の生活の質を高めていきます」を存在意義(パーパス)としています。そのために、ネスレは、安全で、美味しく、環境にも配慮された製品やサービスを皆さまに提供できるよう、日々努めています。

■コーヒー飲用と「座りすぎ」問題の啓発について

日本人にとって最大のポリフェノール摂取源として知られているコーヒー。ネスレ日本は、「3 Coffee a Day ~1日3杯のコーヒー習慣がいい人生をつくれます」をキーメッセージに、1日3杯のコーヒー飲用習慣を提案しています。

2021年6月、ネスレ日本ではリモートワークを行う社員を対象に、健康状態、ストレス、座位行動の状況、そしてコーヒーやポリフェノール摂取との関連について検討する社内健康調査を実施しました。その結果、コーヒーの摂取がストレスや座位行動に影響する可能性が見出されました。この成果は、2022年6月に開催された第76回日本栄養・食糧学会大会で「コーヒー摂取とポリフェノール、座位行動とストレス指標 ~企業従業員を対象とした横断調査NQ調査2021」というタイトルで学術発表されました。また、2024年5月に開催する第78回日本栄養・食糧学会大会でも学術発表予定です。

現在、ネスレ日本では、全社員に対して「座りすぎ防止」や「ブレイクの重要性」を継続的に情報発信しています。また、神戸本社内には昇降機能付きデスクや疲労軽減マットが複数の場所に設置されており、多くの社員が座りすぎの問題に取り組んでいます。

「3 Coffee a Day ~1日3杯のコーヒー習慣がいい人生をつくれます」について:

https://www.nestle.co.jp/sites/g/files/pydnoa331/files/2024-02/3_coffee_a_day.pdf

2021年11月26日(金)発行のプレスリリース:新しい働き方”を実践する社員約300名の健康調査の結果を発表

https://www.nestle.co.jp/media/pressreleases/documents/20211126_nestle

■「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」について

厚生労働省が策定した身体活動・運動分野のガイドラインです。ライフステージ(成人、子ども、高齢者)ごとの身体活動・運動に関する推奨事項、身体活動・運動に取り組むに当たっての参考情報がテーマごとにまとめられており、健康づくりに関わる専門家(健康運動指導士、保健師、管理栄養士、医師等)、政策立案者(健康増進部門、まちづくり部門等)、職場管理者、その他健康・医療・介護分野における身体活動を支援する関係者が、健康維持の指導や啓発に活用します。なお、一般国民の身体活動・運動の普及啓発を目的とした「健康づくりのための身体活動指針(アクティブガイド)」の改訂については、現在厚生労働省にて「検討中」となっています。

厚生労働省「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」:

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