



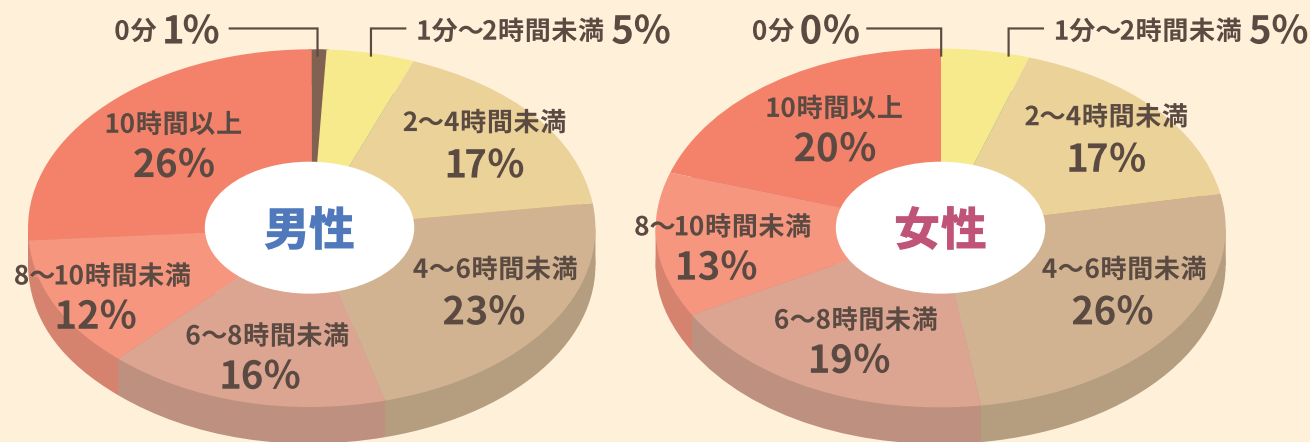
## 意識したい「座りすぎ問題」

「座りすぎ」が私たちに与える影響は、いったいどのようなものなのでしょうか。さまざまなデータから、座りすぎの問題点を読み解いていきます。

監修：岡 浩一朗先生(早稲田大学 スポーツ科学学術院 教授)

# 日中の大半を座って過ごす日本人

## 日本人成人における平日1日の総座位時間の割合



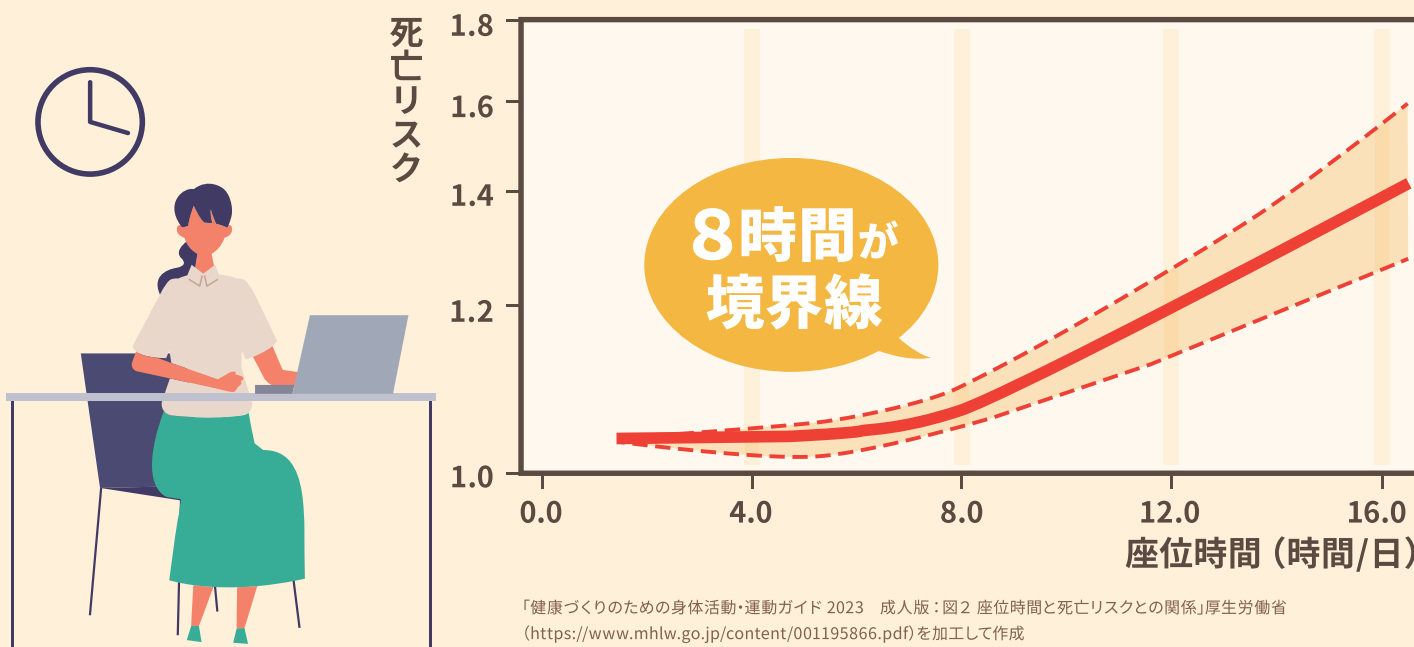
日本の成人は、平日1日にどれくらいの時間、座って過ごしているのでしょうか。このグラフによると、1日8時間以上座っていると回答した男性は38%、女性は33%です。さらに10時間以上座っている人は、男性26%、女性20%もいます。1日の生活の中で、座って過ごしている人が多いことは明らかです。

「健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023 成人版：図4 日本人成人における平日1日の総座位時間の割合」厚生労働省 (<https://www.mhlw.go.jp/content/001195866.pdf>) を加工して作成

# 1日8時間以上座っていると、 長生きできない!?



## 座位時間と死亡リスクとの関係



座っている時間が、人間の寿命にどれだけ影響するのかを検討した世界中の研究のまとめによると、座位時間が長くなるほど、死亡リスクが増加しています。死亡リスクを表す曲線を見ても、座位時間が6時間ぐらいから少しずつ変化し始め、8時間を超えるとカーブがぐっと上向きになり、死亡リスクが高くなります。

「健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023 成人版：図2 座位時間と死亡リスクとの関係」厚生労働省 (<https://www.mhlw.go.jp/content/001195866.pdf>) を加工して作成

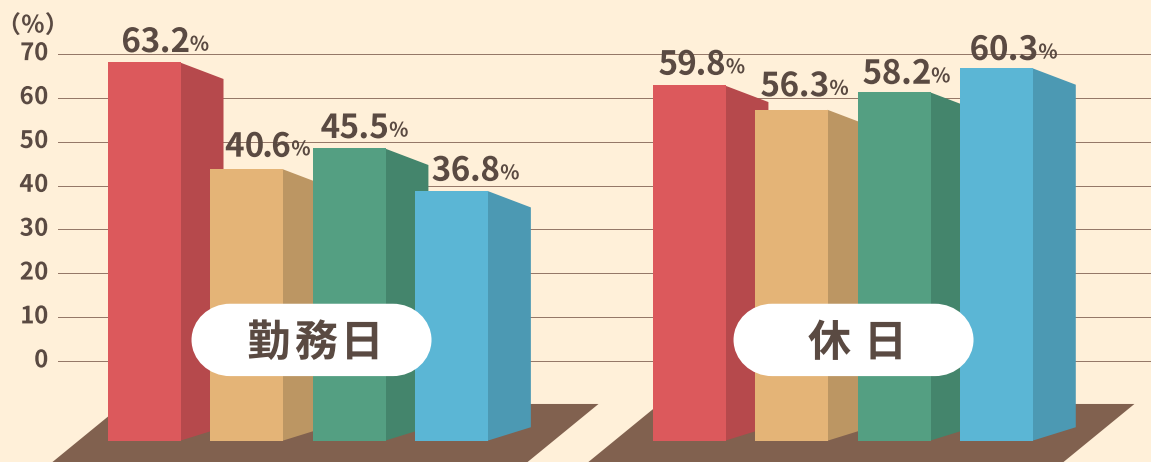
# デスクワーカーは、勤務時間の6割以上座りっぱなし



## 勤務日と休日の座位時間割合の差異

東京都江東区、愛媛県松山市在住40～64歳のフルタイム勤労者345名を対象。  
加速度センサー付活動量計(オムロンヘルスケア社製)を1週間装着(平均装着時間15.3時間/日)

■ デスクワーク ■ 立ち仕事 ■ 歩き回る仕事 ■ 力仕事



Kurita et al.: BMJ Open 24;9(2) (2019)をもとに岡先生にて作図

フルタイムで仕事をしている人が、勤務日と休日にどれくらい座っているかを調査した研究によると、勤務日のデスクワーカーの座位時間の割合は約63%で、立ち仕事や歩き回る仕事などに比べて圧倒的に多くなっています。休日の座位時間の割合は約60%ですが、仕事内容によらず座位時間の割合が多くなっています。

# 便利な世の中が及ぼす、 心身のさまざまな不調

## 座りすぎによって短期・長期的に心身に起こること

生活のあらゆる場面が機械化や自動化され、便利になっています。仕事も人によっては1日中座ったままできる環境になり、体を動かす機会が失われています。これらの社会変革は、座位時間の長さとは無関係ではありません。座りすぎは、肥満、糖尿病、心血管疾患、認知機能の低下、首や肩の痛みなど、さまざまな健康リスクと関連しています。

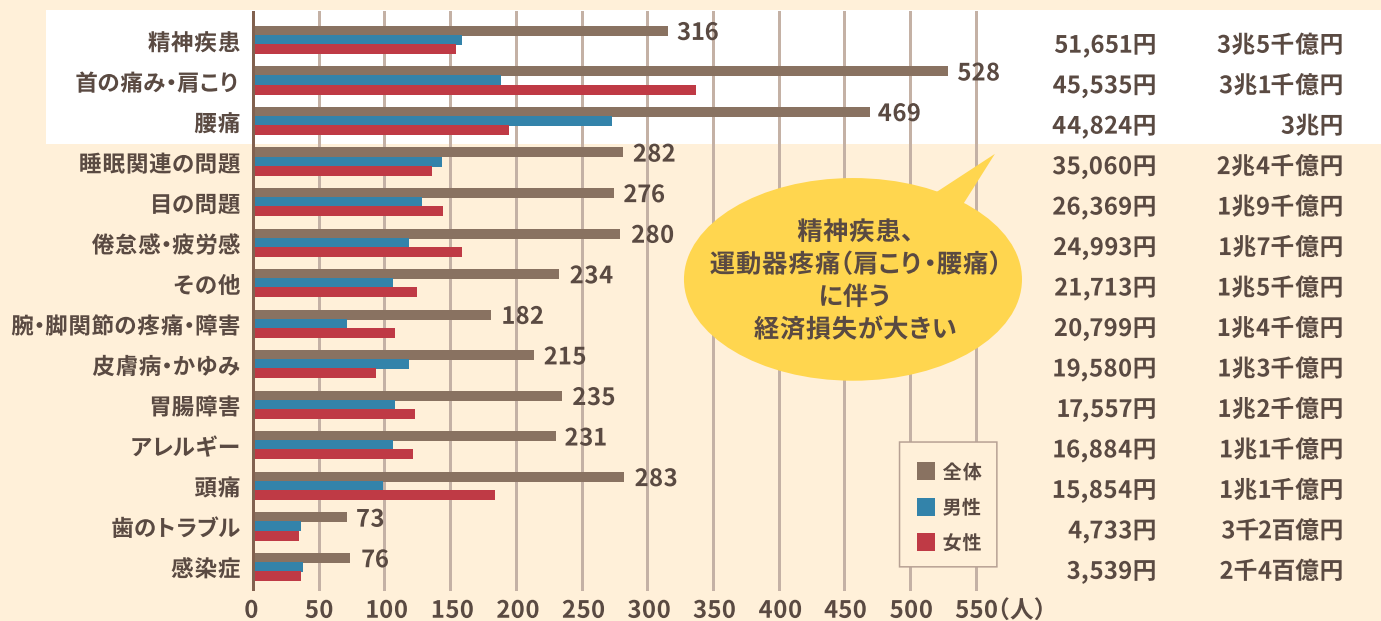


Carter S et al.: Exerc Sport Sci Rev 45(2) (2017)、およびDunstan DW et al.: Nat Rev Cardiol (18) (2021)を参考に岡先生にて作図

# たかが“肩こり”が、 大きな経済損失に

## 仕事に最も支障をきたす心身の不調

20～69歳の日本就労者10,000人を対象に、プレゼンティズム(心身の不調)の実態およびそれに伴う一人当たりおよび国家としての経済損失を推定



Yoshimoto T et al.: J Occup Environ Med 62(10) (2020)を参考に岡先生にて作図



10,000人の日本就労者を対象にした調査によると、多くの人が仕事に支障をきたす心身の不調として、精神疾患や首の痛み・肩こり、腰痛を挙げ、個人としても国家としても、大きな経済損失となっています。これらの不調には座りすぎが関わっていると考えられ、改善できれば、業務効率の向上につながる可能性があります。

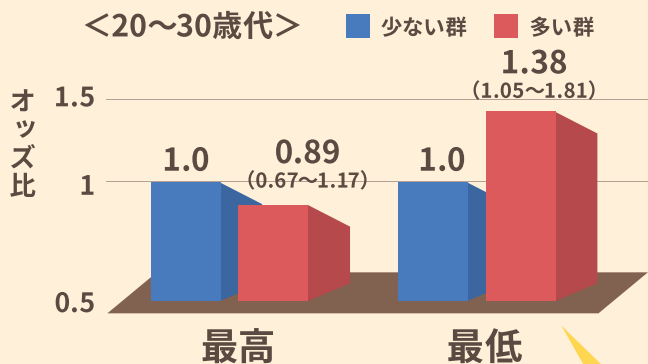
# 座りすぎは、仕事のパフォーマンスにも影響



## 就労中の座位行動と生産性、ワーク・エンゲイジメントの関連

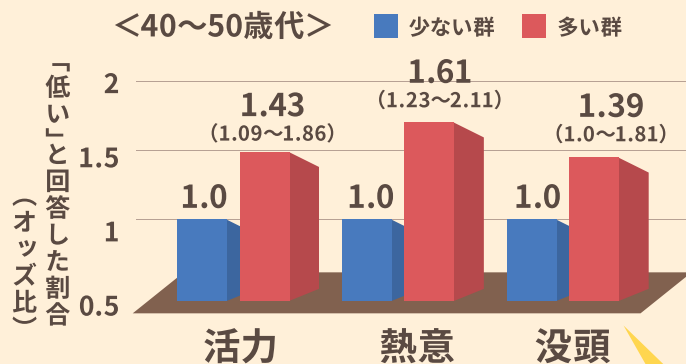
20～59歳の就労者2,572名(平均年齢41.2歳)を分析対象。  
就労中の座位行動割合と生産性およびワーク・エンゲイジメントとの関連について検討

### 生産性(仕事の効率)



座位時間の割合が多い群は「最低」の回答比率が高い

### ワーク・エンゲイジメント\*



座位時間の割合が多い群は「低い」の回答比率が高い

若者もベテランも、座りすぎは仕事のパフォーマンスや取り組みに影響を与えます。若者(20～30歳代)の場合、就労中の座位時間の割合が少ない人に比べて多い人は「生産性」が低いという結果に。一方、ベテラン(40～50歳代)では、就労中の座位時間の割合が多い場合、仕事への活力、熱意、没頭といった「ワーク・エンゲイジメント」が低い傾向が見られます。

※座位時間の割合が少ない群を1としたとき、座位時間の割合が多い群の「ワーク・エンゲイジメント(活力・熱意・没頭)」が低いと回答したオッズ比を示しています  
Ishii et al.: J Occup Environ Med 60(4) (2018)を参考に岡先生にて作図