

No.c 047 ■ 2025/08

# 健康体力づくりコラム



Shinodaのじよんのび健康談義

## 「座り病」 (その1) ～日本は世界で一番座っている時間が長い！？～

健康や運動・スポーツに関連する気になる話題、季節に応じた旬の話題について取り上げます。

日常の生活習慣の中で新しい発見や異なる視点が見つかり、少しでも「じよんのび! (新潟弁で [心地よい、解放された、等の意味]) 」してもらえたら幸いです。



篠田 浩子

### Profile

1億人元気運動協会認定チェア エクササイズ・インストラクター、健康運動指導士、教育学修士

大学・専門学校で非常勤講師を務める他、新潟で地域連携の異世代運動プログラム開発等に携わる

# 「座り病」

- ・・・座り続けることで、体の新陳代謝機能が大幅に落ち、筋肉の動きや心拍数が低下し、代謝率が動いているときの3分の1にまで落ちて様々な健康阻害の要因となること

座りすぎは万病の元：

2011年オーストラリアの研究グループによる調査で余暇の日に6時間以上座っている人と、3時間未満しか座っていない人を比較したところ全死亡率(あらゆる病気で命を落とす確率)が高いことが分かり、全世界で大きく注目※1

その後、全米での大規模調査でも心筋梗塞・脳血管疾患、がん、糖尿病、慢性腎臓病、COPD(慢性閉塞性肺疾患)、パーキンソン病、アルツハイマー、うつ病等々あらゆる病気が「座りすぎ」と関連していたことが判明※2

→コロナ禍や生活環境の変化を伴って「座り病」が大きく問題視される※3

**就業中最低2時間座り時間を減らし動こう！**

イギリス「身体活動指針座りすぎガイドライン」2011

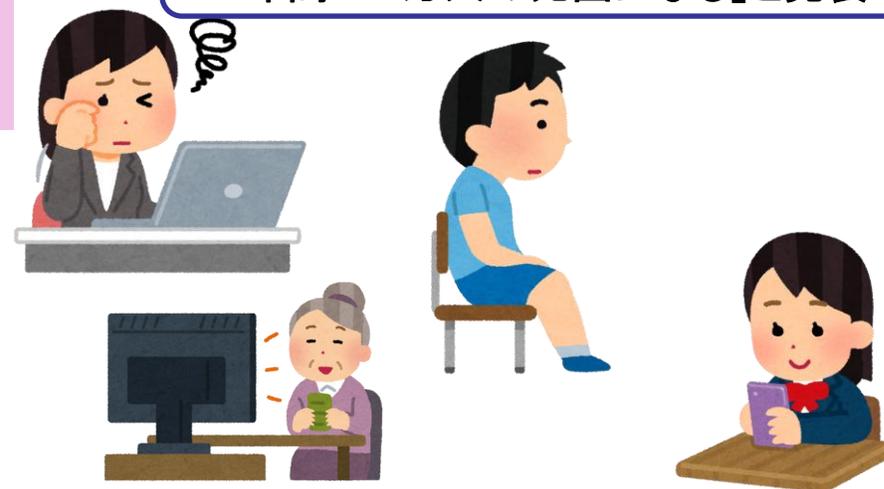
**1時間座ると22分寿命が縮む！**

アメリカ「全国健康栄養調査(NHANES)」のデータ2015

**1時間座ったら2分は動こう！**

アメリカ「全国健康栄養調査(NHANES)」のデータ2015

WHOも2011年に「座りすぎは世界で年間200万人の死因になる」と発表



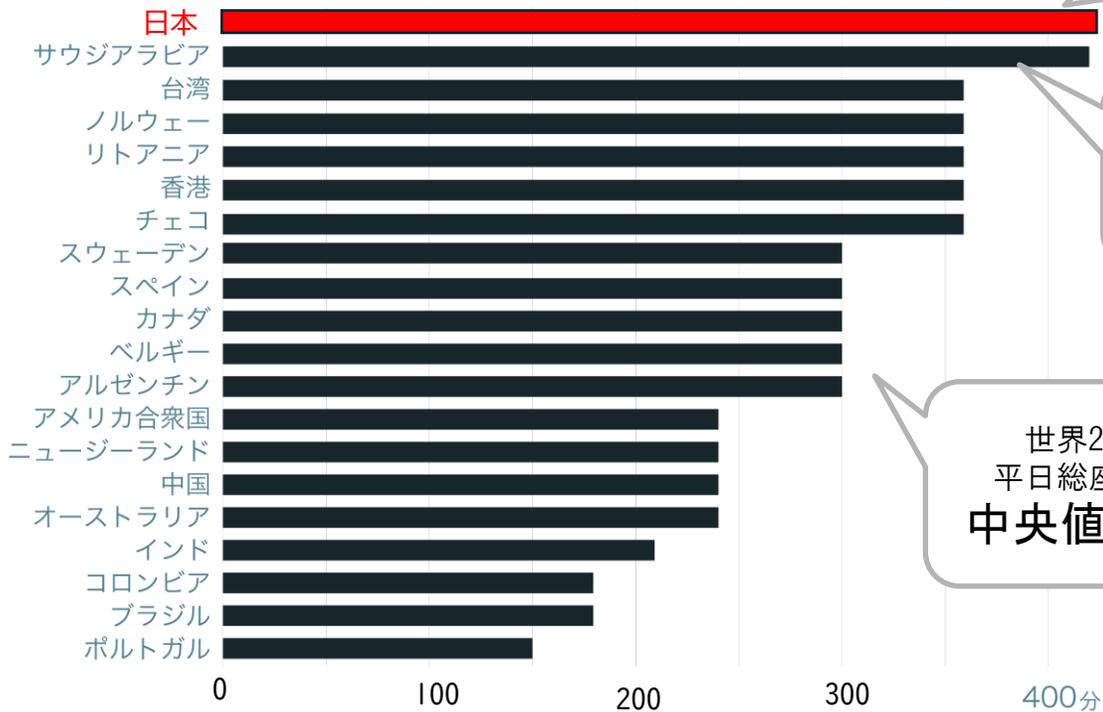
※1 Bauman A, Ainsworth BE, Sallis JF, Hagströmer M, Craig CL, Bull FC, Pratt M, Venugopal K, Chau J, Sjörström M; IPS Group. The descriptive epidemiology of sitting. A 20-country comparison using the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ). Am J Prev Med. 2011 Aug;41(2):228-35.

※2 Alpa V Patel, Maret L Maliniak, Erika Rees-Punia, Charles E Matthews, Susan M Gapstur. Prolonged Leisure Time Spent Sitting in Relation to Cause-Specific Mortality in a Large US Cohort. American Journal of Epidemiology. 2018 Oct 1;187(10):2151-2158.

※3 Ahmadi MN, Coenen p, Straker L, and Stamatakis E. International Journal of Epidemiology, Device-measured stationary behaviour and cardiovascular and orthostatic circulatory disease incidence 2024, 53(6), dyae136

# 日本人は世界で一番座っている時間が長い！？

## 平日の座位行動時間(世界20か国)



日本の  
平日総座位時間は  
**420分!**

日本人は  
**座っている時間  
が長い!**

世界20カ国の  
平日総座位時間の  
**中央値は300分**

日本人は座位行動が多いといわれ、オーストラリアの研究グループによる世界20ヶ国における平日の座位行動時間を比較した研究では、日本は世界最長の420分（7時間）でした※1

2015年の厚生労働省の調査でも平日1日の総座位時間が8時間以上と回答した割合は男性38%、女性33%であり、多くの日本人は「座っている時間が長い」という結果があり、長時間の座業や環境の変化などの影響で座位時間はさらに延びている可能性があります。 ※4

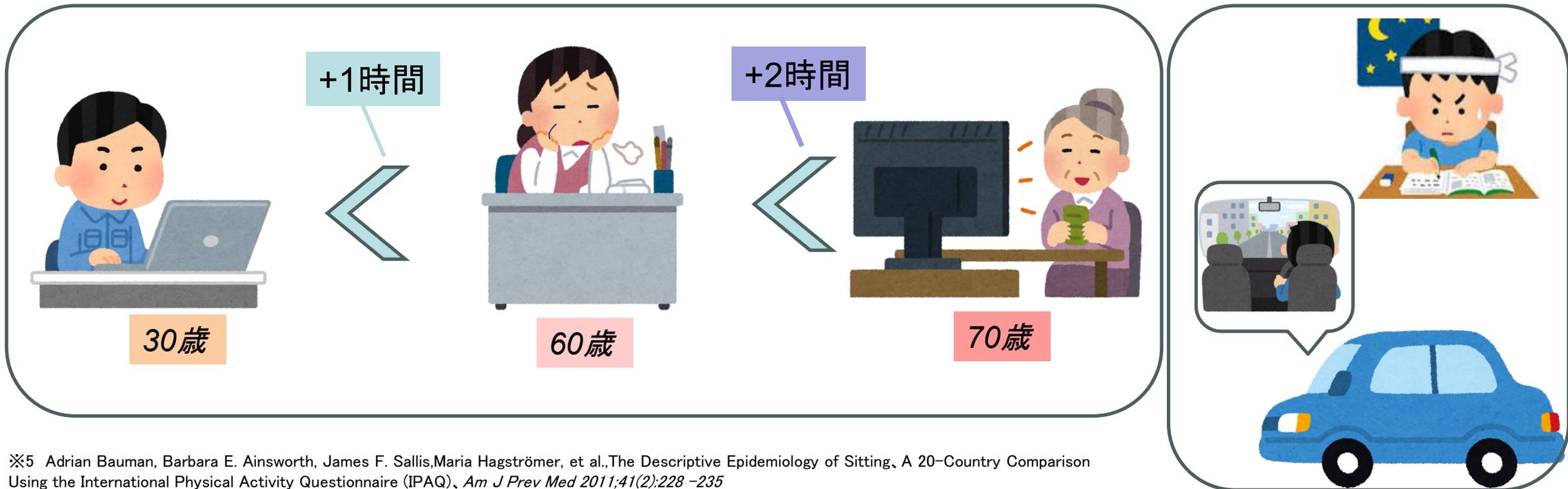
(Bauman A他The descriptive epidemiology of sitting. A 20-country comparison using the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ). Am J Prev Med. 2011から篠田作成)

引用参考資料  
※1 Bauman A, Ainsworth BE, Sallis JF, Hagströmer M, Craig CL, Bull FC, Pratt M, Venugopal K, Chau J, Sjörström M; IPS Group. 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.  
※4 厚生労働省. 平成25年国民健康・栄養調査. 2015.

# 座位行動の分布と変動

20か国約5万人対象で行った研究※5によると↓

- **年代と座位行動**: 60歳代は30歳代より1時間、70歳以上は2時間長くなるという結果があり、**年齢が上がるにつれて座る時間は長くなる**傾向
- **座位行動の変動**: 1997年から2006年のデータでは、仕事以外の座位時間が894分から906分に増加し、特に**移動や教育に関連した座位時間が増加**傾向

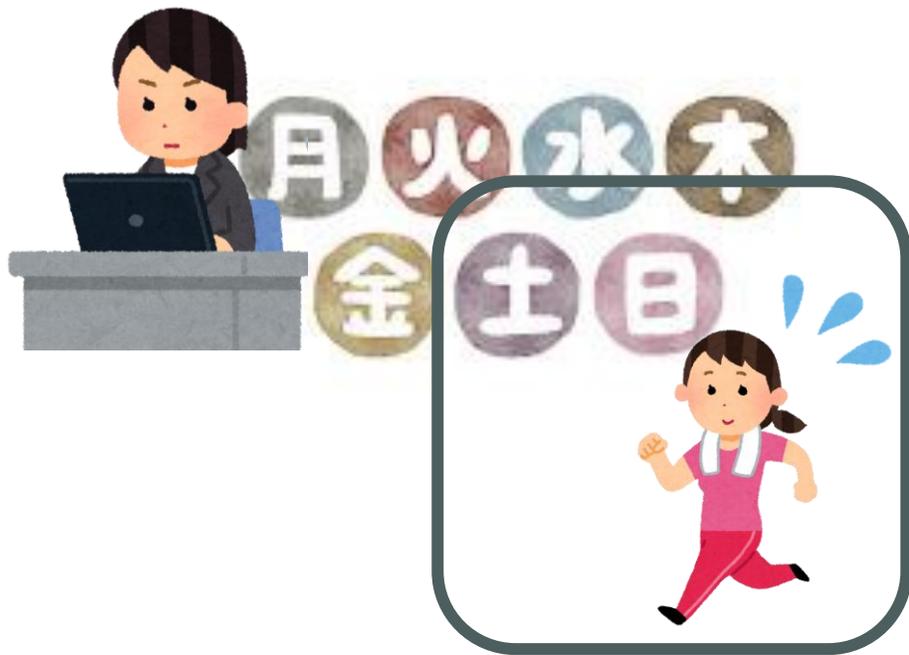


※5 Adrian Bauman, Barbara E. Ainsworth, James F. Sallis, Maria Hagströmer, et al., The Descriptive Epidemiology of Sitting, A 20-Country Comparison Using the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ), *Am J Prev Med* 2011;41(2):228-235

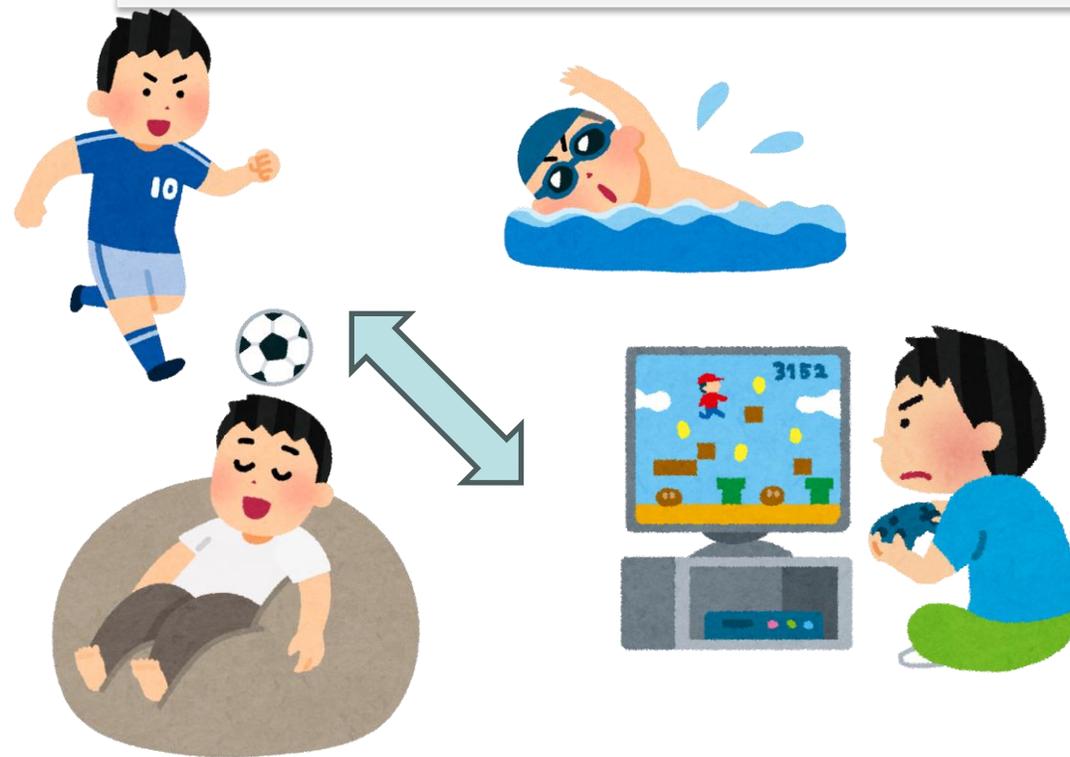
# 運動習慣があっても、座り時間が長いと「座り病」！？

○総座位時間が11時間以上の人は  
4時間未満の人に比べて、死亡リスクが1.4倍アップ ※3

**ウィークエンド・ウォリアー**  
;「平日は座り時間が長い  
週末にまとめて運動している人」※6



**アクティブ・カウチポテト**  
;「運動習慣はあるが座っている時間が長い人」  
(特に生活習慣病のリスクが高い)



参考資料

※3 Bauman A, Ainsworth BE, Sallis JF, Hagströmer M, Craig CL, Bull FC, Pratt M, Venugopal K, Chau J, Sjöström M; IPS Group. 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.

※6 Mauricio dos Santos, MSc<sup>1</sup>; Gerson Ferrari, ; Dong Hoon Lee,; et al. Association of the “Weekend Warrior” and Other Leisure-time Physical Activity Patterns With All-Cause and Cause-Specific Mortality: A Nationwide Cohort Study. *JAMA Intern Med* Published Online: July 5, 2022;182;(8):840-848.

# 机に縛られている人のためのガイドライン

## ～DeskBound Guidelines～

まずは  
ここから！

1. unnecessary sitting habits to reduce
2. 30 minutes of desk work, move at least 2 minutes
3. As much as possible, prioritize posture and biomechanics
4. Perform 10-15 minutes of body maintenance daily

引用: ケリー・スターレット他: 「座りすぎ」ケア完全マニュアル」姿勢・バイオメカニクス・メンテナンスで健康を守る, 移動の日本社, 2019.

座位行動を運動におきかえて  
座りつづける時間を全体的に  
減らすことが重要