WHO は全世界における死亡に対する危険因子として、高血圧、喫煙、高血糖に次いで、**身体活動・運動の不足**を第４位に位置付けています。また、疾病の予防だけでなく、身体活動により、思考力、学習力、総合的な幸福感が高められるとされています。

◆1 日 10 分でも継続は力なり！

運動はもちろん、日常の身体活動量が多いほど、生活習慣病の発症や死亡リスクが低い関係が証明されており、1 日あたり 10 分の身体活動を増やすだけでも、生活習慣病発症や死亡リスクが約３％低下すると推測されています。「毎日、忙しくて運動できない」「ジムに通う余力がない」という人は、家事（買い物・洗濯・掃除）や、通勤（自転車・徒歩通勤）などで身体活動を増やす意識を持ちましょう。また、家事や仕事のすきま時間に体操などで身体を動かすことも効果的です。

◆「座り過ぎ」は死亡リスクを高める

日本人の座位時間は、なんと世界一長くて平均 7 時間です！座位時間の増加に伴い死亡リスクが増加することも報告されています。デスクワークなどで一日中座りっぱなしの人は、少しでも座位時間を減らすために、30 分～1 時間に 1 度はトイレ休憩や廊下を歩くなど、席を立つ工夫をしましょう。会議を立って行うなども集中力アップ・生産性の向上におすすめです。

◆「筋トレ」との組み合わせでさらに健康効果 UP

マシンなどを使用するウエイトトレーニングだけでなく、自分の体重を負荷として利用する腕立て伏せなどの自重トレーニングによる「筋力トレーニング（筋トレ）」の実施は、わずかな時間であっても生活習慣病の発症予防や死亡リスクの軽減につながることが報告されています。有酸素運動と組み合わせて実施することで、さらなる健康効果が期待できますが、やりすぎは逆効果になる可能性もあるため、週２～3 回の筋トレ実施が推奨されます。

※実際に取り組む際には、個人差（健康状態、体力レベルや身体機能など）を踏まえ、強度や量を調整し、可能なものから取り組みましょう。怪我や体調に注意して無理をしないことが大切です。

「百里の道も一足から」 こつこつ、毎日、健康寿命のための貯金をしていきましょう！

参考資料：健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023

注※本コンテンツは、貴社従業員の健康意識向上を目的とした、社内向けの情報発信にのみご利用ください。情報発信にあたり、本コンテンツの一部を抜粋して利用いただくことは可能ですが、当社の許諾なしに、本コンテンツに変更（追記・削除等を含みます）を加えることはできません。