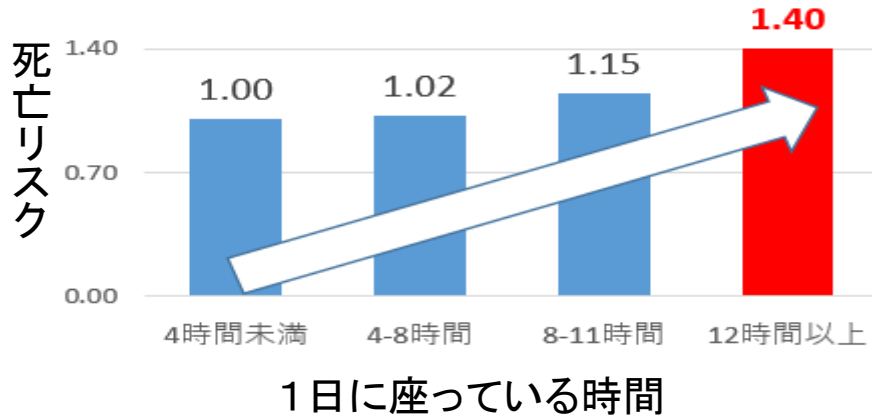


座りすぎは寿命を縮める！？

座っている時間が長い人の死亡リスクは短い人の **1.4倍**



出典: Van der Ploeg HP, Chey T, Korde RJ, et al. Sitting time and all-cause mortality risk in 222,497 Austrian adults. Arch Intern Med 2012;172:494-500



なぜ座りすぎが健康によくないのですか？

下半身の筋肉が動かず血流や代謝機能が低下するからです

デスクワークの私はどうしたらいいですか？

30分に1回は立って3分程度動くだけでリスクが軽減できます。



30分に1回は立ち上がって動こう



ストレッチ



違うフロアのトイレへ行く



近くのフロアへの連絡事項は直接出向いて伝えてみる

健康チャレンジウィーク参加中！！

事業所名：

宮城県仙南保健所