

知ってる??

「身体活動」と「座位行動」



「身体活動」は「運動」に限らず、身体を動かすこと全般を意味します。



「座位行動」は「じっとしていること」、座ってる時間だけではなく、横になっている時間も含まれます。睡眠時間は含みません。

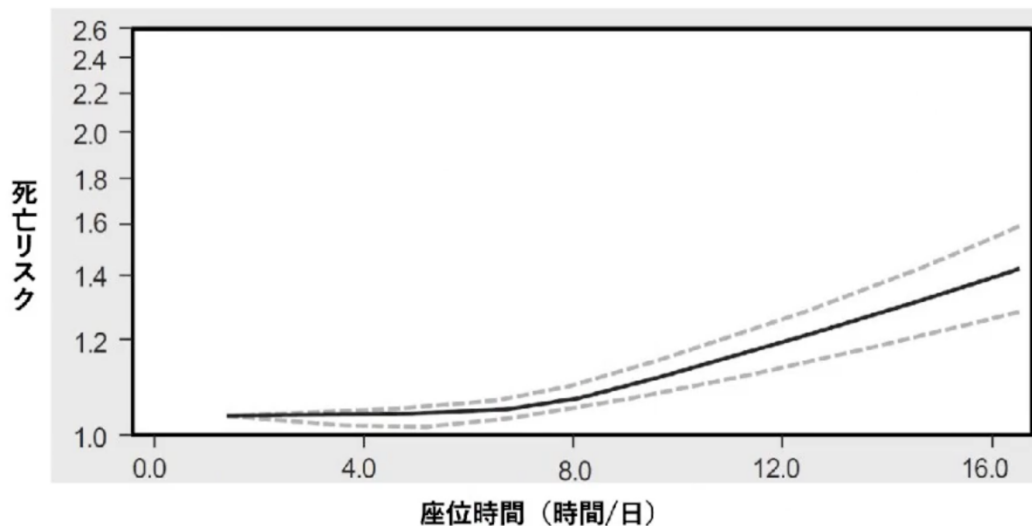




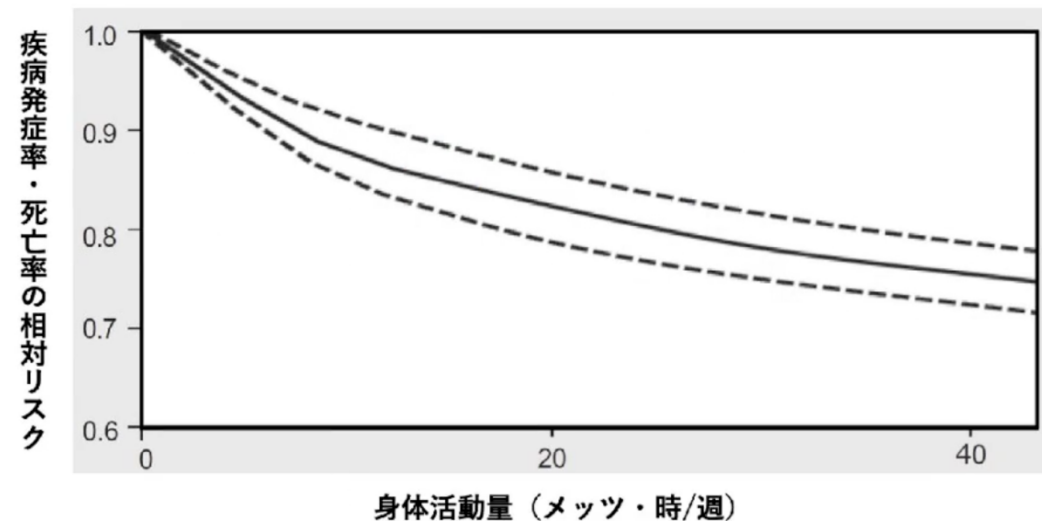
「身体活動」が少ないこと、「座位行動」が長いことは、
将来の病気や死亡と関連します。



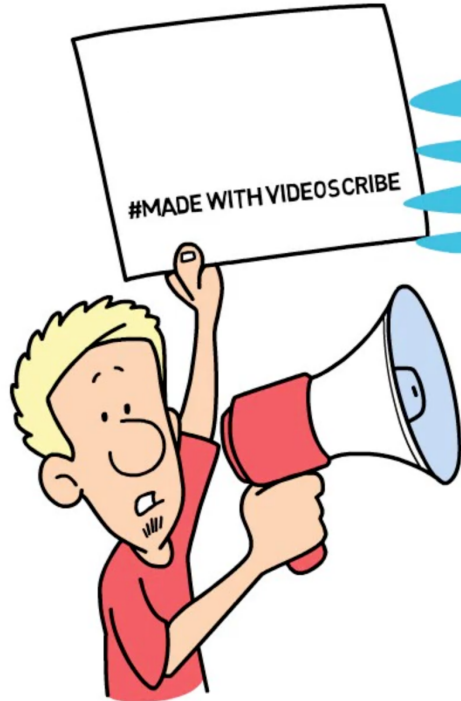
(健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023)



座位時間と死亡リスクとの関係



身体活動量と生活習慣病発症・死亡率の相対リスクとの関係



座っている時間を減らして、
身体を動かす時間を増やしましょう

