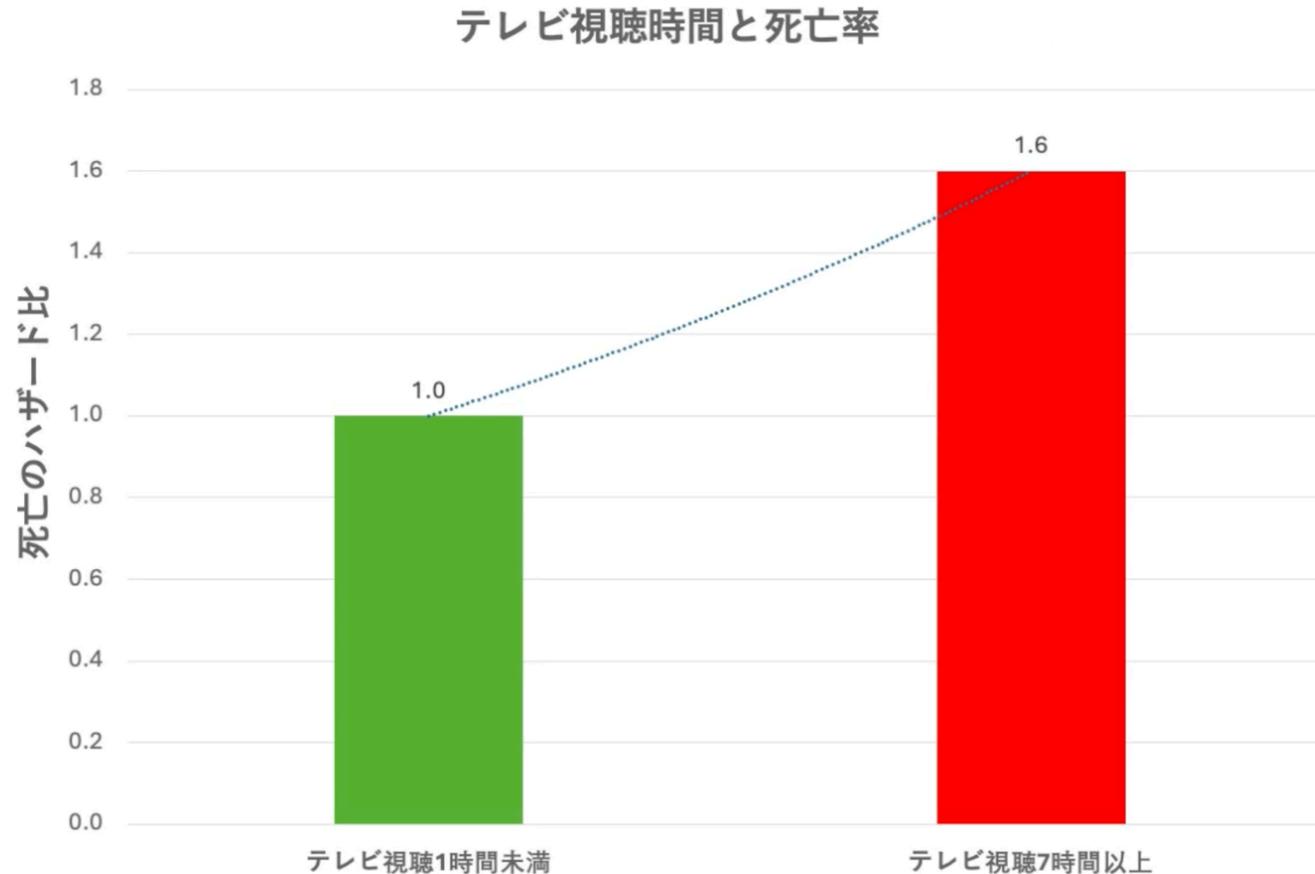


座り過ぎによる死亡リスクの増加： 知っておいて損はないエビデンス

長時間座り続けることは本当に死亡リスクを高めるのでしょうか？

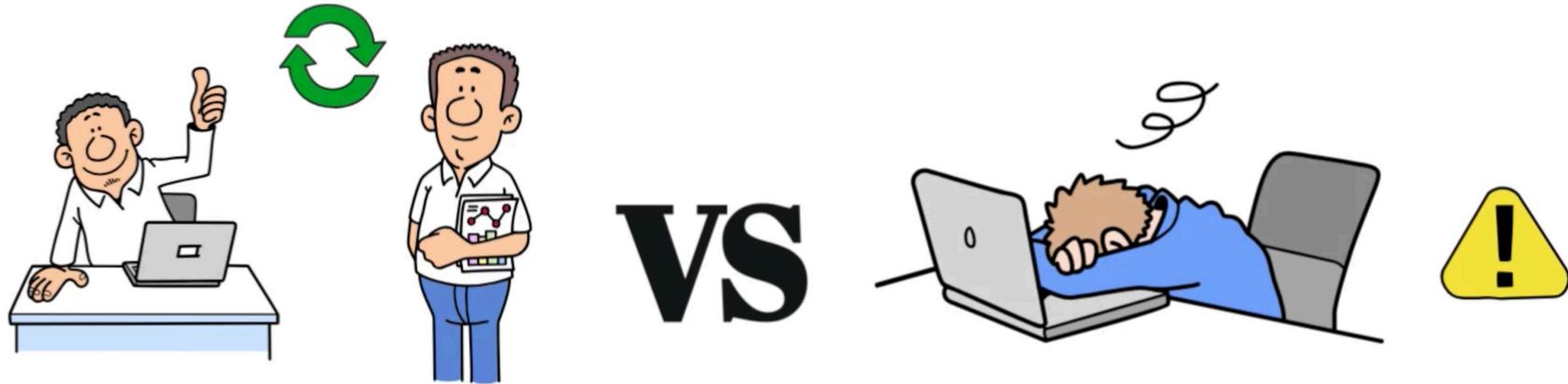


テレビを1日7時間以上視聴している人は、1日1時間未満の人と比較して、
死亡リスクが**61%**も高くなります。



日頃、活動的な人でも、座り過ぎていると、
心臓血管疾患のリスクが2倍に高まります。

1日の座位時間が同じだったとしても・・・

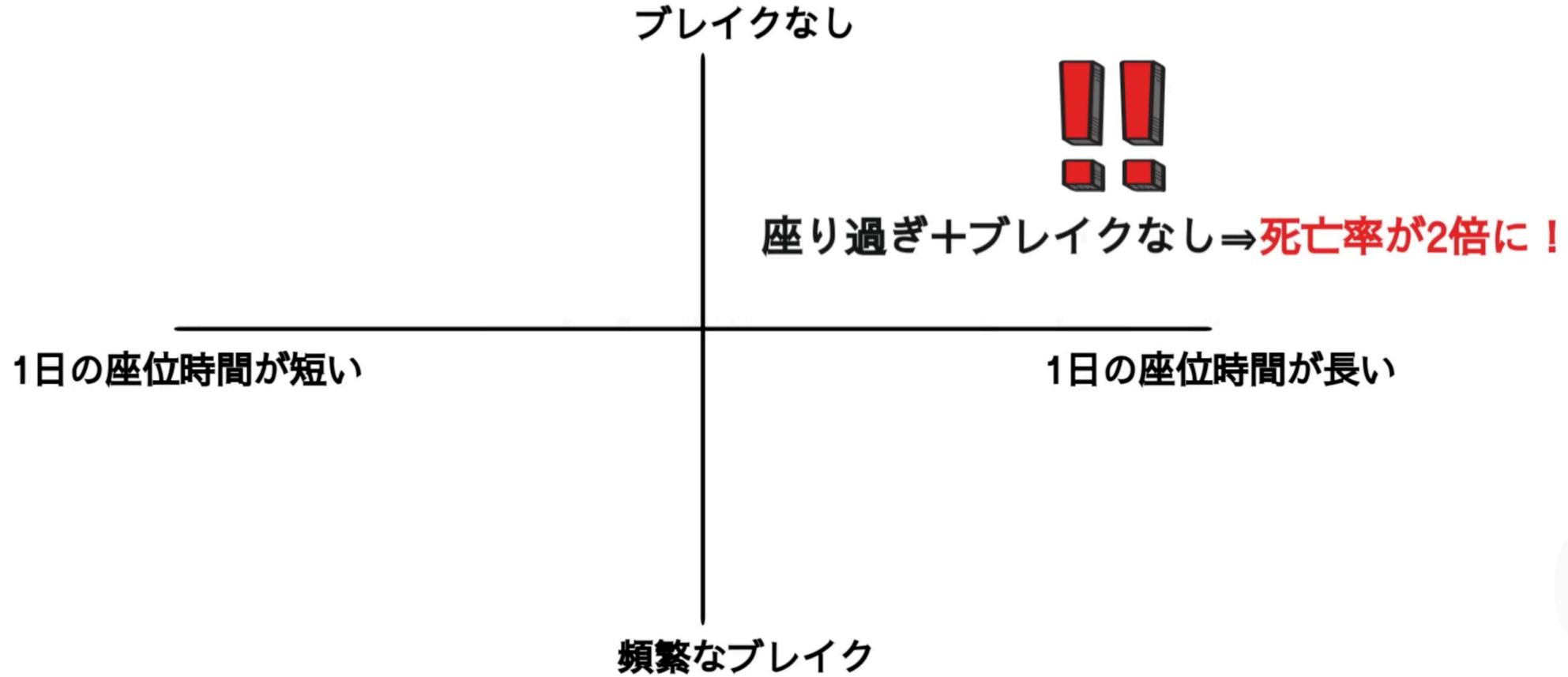


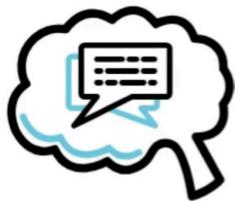
30分に1回のブレイク（座位の中断）

座ったまま

座位時間をブレイクしなければ、
ほぼ100%、あなたの死亡リスクは高まります！

最もリスクが高いのは？





エビデンスに基づく解決策は？

- 1、30分に1回、立ち上がりましょう
- 2、立ち上がったら1-2分のストレッチを
- 3、アクティブブレイクを習慣化しましょう

より詳しい内容はウェブサイトで確認してください！

