

始めよう！ブレイク30

～30分に1回。立ち上がるだけで体が変わる～

○ 日本人は座りすぎ??

日本人の平均座位時間は1日約7時間で、世界で最も長いとされています。また、3分の1以上の方が1日8時間以上座り、健康リスクが高い「座りすぎ」状態にあります。

「座りすぎ」は糖尿病、心筋梗塞、がん、認知症などのリスクを高めるため、厚生労働省では、30分ごとに一度立ち上がり、体を動かす「ブレイク30」を推奨しています。



○「30分に1回、立ち上がる」ことによる効果

肥満予防 につながる

座り続けると、脂肪を分解する酵素の働きが止まってしまいます。30分に一度立ち上がるだけで、筋肉が活動を再開し、代謝が再び回り始めます。

血糖値の 上昇を抑制

ふくらはぎを動かすことで筋肉が血液中を流れる糖を消費してくれます。また、インスリンが効きやすくなり、少ないインスリンで効率よく血糖値を下げるすることができます。

血管を しなやかに

座りっぱなしは血流を滞らせて血管を硬くします。こまめに動くことで、血流がよくなり、血圧の安定や動脈硬化の予防につながります。



参考:健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023



あわせて、今よりも10分多くからだを動かす「プラス10」も大切です。できることから始めてみよう！

長野市保健所健康課
電話 226-9961
FAX 226-9982