資料３

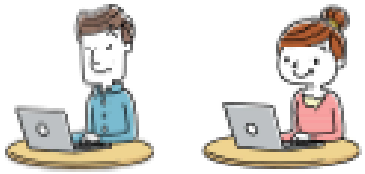
Withコロナ時代に運動不足による健康二次被害を予防するために

テレワークで座位時間が増えた方向け

テレワークで座っている時間が増えていませんか？

座りすぎは心と体に悪影響です！

1日に11時間以上座っている人は
4時間未満の人と比べ死亡リスクが
40%も高まるといわれています。



⚠ こんな人は要注意

- ✔ テレワークで一日中座りっぱなし
- ✔ 座りすぎで腰痛・肩こりが辛い
- ✔ 最近何だか気分が落ち込みがち
- ✔ 運動しなくなった／運動することが減った

適度な運動・スポーツは…

○高血圧や糖尿病などの生活習慣病を予防
○肩こり・腰痛の改善や疲労回復
○気分爽快・ストレス解消・抑うつ状態の改善　など

感染をしっかり予防しながら、体を動かそう！

日常生活を営む上での基本的生活様式

- □まめに手洗い・手指消毒
- □咳エチケットの徹底
- □こまめに換気
- □３密の回避
- □適切な生活習慣
- □毎朝の体温測定・健康チェック
  発熱や風邪症状のある場合は無理せずに

Step1.
日常生活で動くことを意識

こまめに立ち上がる、家事を積極的にする、階段を上り下りする等。

Step2.
ストレッチングや軽い体操

ヨガや筋トレ等の動画を見ながら行うとGood！

Step3.
ウォーキング・ジョギングなど

スポーツクラブなどで汗をかくのもGood！

WHOは、**成人は週に150分以上の中強度の身体活動※を行うこと**を推奨しています。
※ウォーキングやゴルフなど、軽く息が弾む程度のもの。
また、**30分に1回立ち上がり動く**と、座り過ぎによる健康リスクを軽減すると言われています。

無理せず、少しずつ体を動かす機会を増やしていきましょう。

スポーツ庁