

身体活動に関すること

健康にまつわるうわさ

座りっぱなしは
健康リスクを
高めるらしい

茨木保健所 地域・職域連携推進協議会

身体活動不足と長い座位時間は、腰痛や肩こり、頭痛につながりやすく、労働生産性にも影響する可能性があります。

また2型糖尿病、運動器障害などの健康リスクを高めることも示唆されています。

健康にまつわるうわさ

立ってるだけで
ダイエット効果があるらしい

茨木保健所 地域・職域連携推進協議会

健康にまつわるうわさ

立位は1.8メッツ
安静座位は1メッツ
らしいで

知らんけど

茨木保健所 地域・職域連携推進協議会



©2014 大阪府もずやん

詳しくは、[健康づくりのための身体活動・運動ガイドライン2023](#)をご覧ください。