

知っ得！
納得！

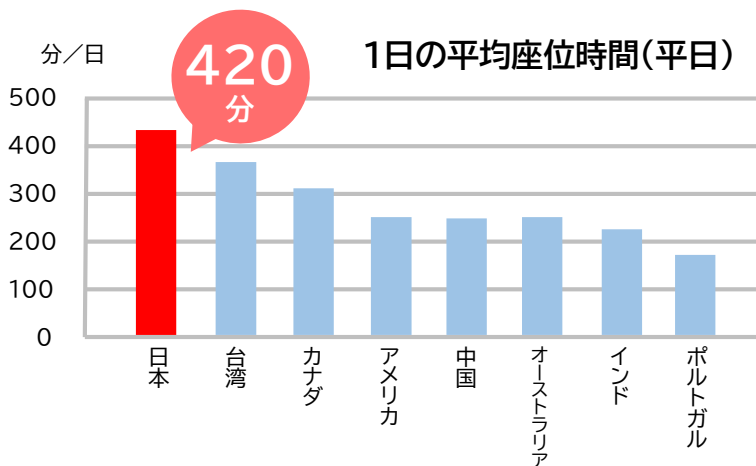
「座りすぎ」はあなたの寿命を縮めている！？



自分が普段「1日でどのくらい座っているか」考えたことはありますか？

実は座っている時間の長さがあなたの寿命に関係している可能性があります。

WHO(世界保健機関)も「**世界で年間約200万人の死因になる**」と警笛をならしているのです。



【出典】 The descriptive epidemiology of setting, A20-country comparison using the International Physical Activity Questionnaire(IPAQ).
Am J Prev Med, 2011 Aug; 41(2): 228-35

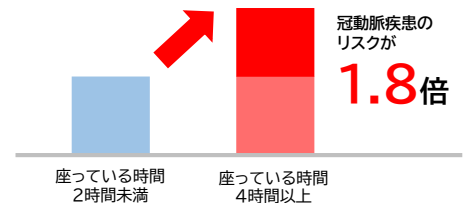


座りすぎによるからだへの影響とは！？

座りすぎは、肥満・体重増加・糖尿病・冠動脈疾患(狭心症・心筋梗塞)・一部のガンなどに影響することが明らかになっています。

ある研究では、1日のうち4時間以上座っている人は、2時間未満の人と比べて、冠動脈疾患による死亡リスクが、1.8倍高まるということが報告されています。

【出典】 Dunstan DW, Barr E, Healy GN, et al. Television viewing time and mortality: the AusDiab study. Circulation 2010;121:384-391.



毎週木曜日に健康お役立ち情報を『QUPiO Plus(クピオプラス)』で配信中！

4月の配信記事

- 7日 / 糖分・塩分・脂質をとりすぎない、肥満を予防する「朝・昼・夜」の食事ポイント
- 14日 / おうちde 筋トレ ～お尻編～
- 21日 / 血圧・血糖値が高めの人コンビニでの食品選び
- 28日 / 認知症 ～まずはじめに知りたいこと～

※配信記事および配信日は予告なしに変更になる場合があります。



東京電力健康保険組合