



2022-2023

KAWANOE WEEKLY

R. 5. 5. 30

No. 36



白いやまなみ - モントロ 油彩 谷 晶子

イマジン
ロータリー2022-2023年度国際ロータリー会長
ジェニファー E. ジョーンズ

- 会 長 官 内 哲 也
- 幹 事 篠 原 孝 賢
- 会報委員長 三 木 秀 二
- 例 会 日 毎週火曜日
12:10~13:10
- 例 会 場 四国中央商工会議所
電 話 0896-58-3530
F A X 0896-58-6294
- 事 務 局 四国中央商工会議所
電 話 0896-58-3530

「座りすぎ」が死亡リスクを増加させる

三 木 秀 二

近年のコロナ感染症によりデスクワークが増えています。職場の健康増進という観点から、ある研究をしている資料を紹介したいと思います。

座りすぎリスクに関する最新の知見として、京都府立医科大学の小山講師をはじめとする研究チームによる調査結果について紹介します。

この研究では30代から60代までの日本人の男女64,000人あまりを平均7.7年追跡調査し、1日の座位時間と追跡期間中の死亡率との関係を分析しています。

最近、日本においても座りすぎリスクについて話題がみられるようになってきましたが、その根拠となっているデータの多くは、海外の研究で得られたものでした。今回の研究で注目されるのは、調査の対象が日本人であることに加え、座りすぎによる健康リスクと、余暇における活動量との関係についても分析している点にあります。

座りすぎはどのくらい死亡率を高めるのでしょうか。図1は、1日の平均座位時間を2時間ごとに区切り、追跡調査による死亡率をもとに、年齢、性別などによる影響を除去した相対的な死亡リスクを示しています。これによると、死亡リスクは座位時間の増加とともに上昇し、座りすぎが死

亡リスクを高める健康リスク因子であることがわかります。具体的には、座位時間が2時間増加するごとに、死亡リスクが平均15.3%上昇しています。

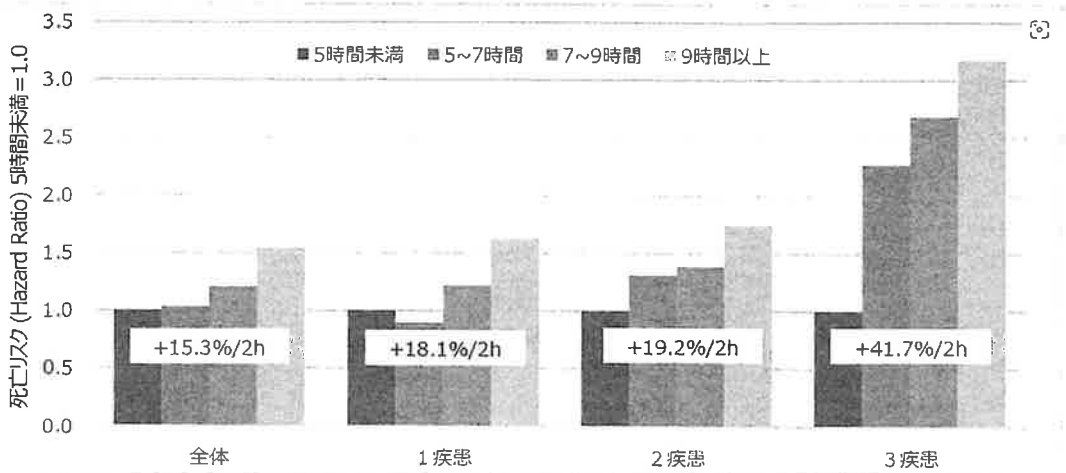


図1: 座位時間と死亡リスク上昇の関係 (生活習慣病の疾患数別) (出典2内Table2よりAIG総研作成)

そして、この傾向は、高血圧、高脂血症、糖尿病などの生活習慣病に多く罹患しているとより強まります。これら3つの生活習慣病すべてに罹患している場合、座位時間の増加2時間あたりの死亡リスクは41.7%上昇することになります。生活習慣病に罹患している人にとって、座りすぎリスクは特に警戒すべきものだといえます。

仕事の業務内容や勤務形態によっては、一日中座ったままという方もいると思います。WHOが発表した身体活動、座位行動ガイドラインによると、座位行動は最小限にとどめ、代わりにどんな強度でも良いので身体活動を増やすことが推奨されています。

電車通勤では座らない、自動車での移動は定期的に車外に出て歩く、会議の合間に立ち上がったリ、屈伸などをすれば、小まめに動くことができます。みなさんも、座りすぎを防ぐために生活の中で意識的に体を動かす工夫をしてみてください。

第2986回 例会記録 R. 5. 5. 23

出席報告

1. 出席会員 (51名中) 38名
2. 当日出席率 74. 51%
3. 前々回補足修正率 96. 08%
(メイクアップ会員)
3/31 石村 浩 会員 (伊予三島RC)

結婚記念祝 (5月)

- ・山川浩一郎 会員 (54周年)
- ・鈴木 謙 会員 (47周年)
- ・横内 文行 会員 (37周年)
- ・石川 隆文 会員 (36周年)
- ・寺尾 浩一 会員 (27周年)

会長の時間

- ・地区大会報告
- ・地区大会記念ゴルフ大会報告
グランドシニア準優勝 石原 紘一 会員
ゴルフ参加者：石原 紘一 会員 (15位)
矢野 隆志 会員 (30位)
山下 哲 会員
杉浦 兼吾 会員

委員長の時間

- ・職場訪問実施報告
職業奉仕委員長 宇高 尊己 会員
- ・全国野球大会最終のご案内
野球同好会キャプテン 谷 裕二 会員
- ・出席報告 出席委員長 三谷 進一 会員

会務報告

1. 例会変更のお知らせ

【観音寺東RC】

- ① 5月23日(火)⇒5月27日(土)変更
観音寺グランドホテルにて10時~14時頃迄メイクアップの受付を予定しております。
- ② 5月30日(火)休会
メイクアップの受付はありません。
- ③ 6月27日(火)夜間例会
観音寺グランドホテルにて10時~14時頃迄メイクアップの受付を予定しております。

【新居浜南RC】

- ① 6月20日(火)夜間例会
リーグ新居浜にてメイクアップの受付を予定しております。(事前連絡必要)
2. ハイライトよねやま 278
3. 四国中央ふれあい大学事務局
「かもめんたるトークショー」開催のご案内
開催日：6月25日(日)
*招待券を2枚頂いております。ご希望の方は5月29日(月)までに事務局までご連絡をお願い致します。希望者多数の場合は抽選とさせていただきますので予めご了承下さい。
4. 2023年5月・6月 近隣クラブ例会のお知らせ (出席委員会)

ニコニコニュース

- 宮内…先週は盛りだくさんでした。5/16 職場訪問例会、5/19~5/20 地区大会。後ほど報告致します。
- 篠原孝…①5/16(火) 職場訪問例会で、倉敷市水島にあるJFEスチール西日本製鉄所水島工場に行ってきました。過去に見たことのない規模の工場で、厚板製造の現場を見学出来て、感動しました。職場奉仕委員会の皆様大変お世話になりました。
- ②5/19(金)~5/20(土) 地区大会で高松に行って来ました。今年度の大会行事は久しぶりに人数制限なしの「密」でした。参加して頂いた皆様ありがとうございます。
- 石川隆…①先週5月20日、一日ですが地区大会に参加しました。3年か4年振りでした。5時間弱イスに座っていたのは何年振りでしょうか…腰が痛かったです。
- ②1年9ヶ月振りの卓話をさせていただきます。事務局の高橋さん、先程パソコンの動作確認でビデオが出なかった時平静を装っていましたが…どうしようと思っていましたヨ。
- 宇高光…皆様お疲れ様です。5月19日から6月19日までインドネシアに出張で例会を欠席させていただきます。今度で4回目の1ヶ月出張になります。宮内会長、長期不在で申し訳ありま

せん。最終例会には出席しますので
宜しくお願い致します。

久 保…20日(土)の地区大会お疲れ様でした。
R I 会長代理の矢野さんのお話は
大変良かったです。ロータリーも少し
ずつ変化が求められているんだと思
いました。

佐々木…5月19日のR I 会長代理ご夫妻
歓迎晩餐会から、20日の大会決議
委員会、会長幹事協議会、地区大会
本会議終了まで参加。特に、矢野宗
司 R I 会長代理の挨拶に感銘を受け
ました。6月14日までは新旧ガバ
ナー補佐各クラブ訪問があり欠席
致しますので、これらの詳細は、
会長にお任せ致します。

尾 藤…先週末、四年振りにフル
スベックで地区大会が開催され、
久しぶりに参加する事が出来まし
た。地球環境や D E I 等、ロータ
リーが取り組むべき課題は多い
なと感じました。

三 谷…職場訪問(火曜日)、地区
大会高松(土曜日)と一週間に2
回バスに乗せていただきました！
乗せてもらっただけでも疲れる
ものですね。高松のバスはゆれ
もどして酔った様な気がしまし
た。武漢コロナ明けで事業が
続き、会長・幹事様お疲れ様
です！宮内会長は日曜日も仕事
に出ていましたよ！

森 実…日曜日、こんぴらさん
で若沖他観て来ました。いつの
世も才ある方はおられるもの
です。それにしても少し前こう
いったものを不要不急とした
方々の想像力とセンスの無さを
思います。

寺 井…5月13日の川之江信用
金庫のかわしん会ゴルフコン
ペで優勝しました。同組の大西
宣弘さん、森実秀郎さん、石
川豊和さんと楽しくラウンド
出来たそのおかげもあっての
優勝かもしれません。最後に
名前を呼ばれたときは『まさ
か自分が』とびっくりしまし
た。

卓 話(親睦活動委員会 担当)

「四国小さな発見」

石川 隆文 会員

近隣 R C の例会日

6月1日(木)新居浜 R C
(リーガ新居浜)
6月1日(木)観音寺 R C
(観音寺商工会議所)
6月2日(金)伊予三島 R C
(三島商工会館)
6月6日(火)観音寺東 R C
(観音寺グランドホテル)
6月6日(火)新居浜南 R C
(リーガ新居浜)

例会プログラム

6月6日(火)
(親睦活動委員会 担当)
出席表彰・誕生祝