今、何分座っていますか？

～30分に1回、立ち上がる習慣「ブレイク30」～



日本人は世界で一番長く座っている！

日本人の平均座位時間は7時間で、
世界で最も長いとされています。
(世界平均５時間)

“座りすぎ”が

肥満　体力低下　血糖値の上昇
血圧の上昇　認知機能の低下

などと関連していることが、多くの研究で示されています。

オフィスでの実践例

- 用事があるときはメールや内線を使わず歩いて行く
- こまめにプリントやコピーを取りに行く
- 立ってミーティングをする
- 遠くのトイレを利用する
- エレベーターは使わずに階段を利用する
- スマホやSAGATOCOアプリで1日の歩数を確認する　など

SAGATOCO
アプリはこちら



ブレイク30から始める、健康習慣。

秋のさわやかな空の下を歩いてみませんか？



にこにこさがしウォーク2026

健康ひろげ隊
主催！

日時　令和8年10月17日(土)
受付　8時30分～9時

場所　佐賀県立森林公園
芝生広場西側 野外ステージ集合

距離　ゆったり 5～6km

持物　飲み物、帽子、雨具（小雨決行）



参加無料、事前申し込み不要

先着300人に参加賞あり！

問い合わせ　健康づくり課　健康推進係　40･7283　FAX 40･7280　kenko@city.saga.lg.jp