



学生のための  
政策立案コンテスト  
GEIL 2018

Rチーム政策案

～日本長時間「座位社会」からの脱却～

GEIL

# 健康問題解消への見方



## ○現在の健康政策の限界

- ・ ハイリスク・アプローチ  
→ 「政策対象層」から零れ落ちた層への対処が困難
- ・ ポピュレーション・アプローチ  
→ 社会全体が健康になるも、「意識の有無」による格差はかえって広がる

## ○両者への解決には

**健**康に対して無関心な層は、知識を得ても健康的な習慣を行わない一方、低所得・長時間労働などの状況を余儀なくされる人は、知識を活かしたくても活かさない。

⇒ **問**題を孕む層が、自然と健康習慣を送ることのできる「仕掛け」が必要

**社**会全体の健康状態を「社会環境」で向上させることで、全ての問題層に対する健康格差に対して広範なアプローチが可能

「知らないうちに健康格差解消」ができる**社会環境**を構築

# 立ち上がる社会へ



## ○肥満と運動

肥満は多くの生活習慣病やその他の疾病リスクを高める。

cf) 肥満は、心疾患や脳疾患となるリスクを高めるとの研究結果が出ている。また、肥満と精神疾患との間に相関関係がみられるという研究結果もある

一方、運動の推進は「健康意識」の低い層のハードルが高い

→ 「知らないうちに」という観点からはより日常的な動作からカロリー消費を考えるべき。

## ○日本座位社会

日本人は、「座っている時間」が平均7時間と、先進諸国20か国における調査（シドニー大学による）で最長となっている。

そして「座りっぱなし」による疾病リスクは、いくつかの調査で示されている。

cf) 「がんの場合、座っている時間が長いほどがんの罹患リスクが高くなる。顕著なのは大腸がんと乳がん、座りすぎによって大腸がんは30%、乳がんは17%も罹患リスクが上がる」 - 早稲田大学スポーツ科学部岡浩一郎教授による

## ○「立つ」利点

「立つ」という行為そのものがカロリー消費をアップさせる。

cf) 英チェスター大学のJohn Buckley氏によれば、「普段の日常生活の中で1日3時間立っている時間を増やすだけでも1年に換算すると、約3.6kg分のエネルギーを消費」するという。

一定時間立つことでいくつかの疾病リスクが減少されるとするデータも存在する。また、「立つ」ということが、日常的な姿勢であることも重要である。

「立つ」時間が長くなるような社会環境をデザイン

# 昇降式デスクの導入



アメリカで使われているデスク。専用椅子と足踏み台付。子供は足踏み台でリズムをとり、

## 昇降式デスク

昨今、生産性向上などを図って、いくつかの民間企業が導入。  
⇒ 「立つ」社会形成のため、昇降式デスクの普及を進める

例) Google、楽天、アイリスオーヤマなど → 生産の高い企業が多い

## 子供への導入

まずはほぼすべての層を政策対象とでき、将来への習慣が形成されやすい学校教育の段階で、昇降式デスクの導入をはかる。  
日本が、「座位社会」なのは、そもそも立って生活する文化（畳・正座・ちゃぶ台などが従来中心）がないためであり、小学生の時期からの習慣形成で日本の「立位習慣」の構築を目指す。

## 導入方法

スタンディングデスクの導入は先進事例であるため、まず一部の学校・教室で導入→効果・影響を調査したうえで、段階的にすべての机を昇降式にしていく。  
現在、「立位」が肥満解消につながるという研究結果はあるが、つながらないと主張する研究者も存在するため、これは必要的な実験過程である。

# 昇降式デスクの導入



## 昇降式デスクのメリット

海外の調査では、導入で「立つ時間」が増えただけでなく、集中力が増加し、落ち着きのない子供が落ち着いて授業を受けるようになったとの結果もある。

## 海外事例

- イギリス : 世界で初めて「座り過ぎ」に関するガイドライン制定
- アメリカ : 試験的に昇降式デスクを導入。
- オーストラリア ; 官民連携で「立つ」キャンペーンを実施

## 注意点

今回参考にした「立つ」ことや「座る」ことに関する健康影響や昇降式デスクは、先進的な研究であり、まだ検証の余地がある。だからこそ試験的な導入により効果を見極めて導入する必要がある。

## 従来型とのコストの差



1.5万円



2万円

昇降式デスクの価格は突出して高くはない。机の交換時期（10年～15年）に合わせ、順次交換して長期的には全機を昇降式デスクとする。上記価格は現在の目安であり、昇降式デスクの需要が上がれば、価格の低下も考えられる。

# 社会への普及



## 現場の先生へのヒアリング

今回、自分たちの先生に昇降式デスク導入するとしたらどう思うか聞き解決策を検討しました

### Q：授業しにくいのではないか？

A：現在話題の**アクティブラーニング**の流れに適合。英語ディスカッション、グループワークなどでは利用しやすい。黒板などの見えにくさに関しては、近年欧米など重視される**教室デザイン**との関連（教団の高さ、黒板の位置、階段状の教室など）で解決できると考えられる。

### Q：落ち着きがなくなるのでは？

A：デスクには「**足踏み台**」を付けることで、かえってエネルギーの外への発散が抑えられる。また、生徒の居眠りの率も下がると考えられる。

### Q：子供に立ちっぱなしはきつい？

A：本案は座位時間の減少を目的。海外事例でも**椅子は設置**し、立ちすわりが自由にできるようにして効果を発揮。

### Q：肩こり・腰痛が生じるのでは？

A：机の高さが合わないことが原因。昇降式デスクは各自で高さ調節可能。また、本政策では、正しい立ち方の指導も行っていく。

## 社会への普及

立つ習慣のない日本では、まず子供たちの間で「立つ」習慣を身に付けてもらう一方、この環境を社会に広げていく。

### 官公庁・区役所

立つ習慣を、公的機関から取り入れて社会全体で普及を図る。

例) クール・ビズの普及

### 図書館・大学・公的施設

公的な機関では、一部で導入し、学習や作業時に利用してもらう。

## その結果

民間企業・家庭での普及で  
社会全体への浸透を目指す。

# 本政策案まとめ



## ○本政策案のポイント

### ・ 単純な仕掛けづくり

本政策は「昇降式デスクの導入」という比較的単純な手法で「日本人の座位社会解決」にアプローチ可能

### ・ 健康はそれ自体が「目的」ではなく、幸福の「手段」に過ぎない

本政策はあくまで「生産性向上」「集中力向上」を主目的とした「昇降式デスク」導入の過程で健康促進を目指す

### ・ 「中長期的な目線」

「アクティブラーニング」「教室デザイン」への関心向上や従来型機の交換年数を考慮し、中長期的に政策を実現

## ○本政策案の懸念点

### ・ 果たして「格差解消」なのか？

本政策は、全体層の健康促進に役立つかもしれないが、貧困で「授業中立っているのが不可能」な層がいた場合かえって格差は拡大する恐れがある。→ この問題点には、他の政策案での解決が不可欠

### ・ 海外事例のパクリ？

体格や骨格の異なる海外での研究事例をそのまま流用して実施することはできない。日本人の骨格やライフスタイルに合わせた政策設計が必要となる → 日本人に対する「昇降式デスク」の研究を進める必要

# 参考文献



- クローズアップ現代「“座りすぎ”が病を生む!？」  
(<http://www.nhk.or.jp/gendai/articles/3731/1.html>)
- 厚生労働省「国民健康・栄養調査結果の概要」  
(<http://www.jili.or.jp/lifeplan/rich/health/2.html>)
- 岡浩一郎「座位の行動疫学」  
([http://nkkg.eiyo.ac.jp/src/sc3412/21\\_142.pdf](http://nkkg.eiyo.ac.jp/src/sc3412/21_142.pdf))
- BUSINESS INSIDER  
「座りすぎの死亡リスクは最大40%増——日本人は世界一座りすぎている」 (<https://www.businessinsider.jp/post-106010>)
- Michael McCarthy  
“Extra hour of sitting each day is linked to 22% higher odds of type 2 diabetes”  
([https://www.bmj.com/content/352/bmj.i661?utm\\_campaign=tbmj&utm\\_content=consumer&utm\\_medium=cpc&utm\\_source=trendmd&utm\\_term=1-A](https://www.bmj.com/content/352/bmj.i661?utm_campaign=tbmj&utm_content=consumer&utm_medium=cpc&utm_source=trendmd&utm_term=1-A))
- Dunstan DW, Barr E, Healy GN, et al.  
“television viewing time and mortality”  
(<https://jlc.ist.go.jp/DN/JALC/00382296091?type=list&lang=ja&from=J-STAGE&dispptn=1>)
- Hidde P. van der Ploeg, PhD; Emily Banks, MBBS, PhD; Adrian Bauman  
“Sitting Time and All-Cause Mortality Risk in 222 497 Australian Adults”  
(<https://jamanetwork.com/journals/jamainternalmedicine/fullarticle/1108810>)
- チェスター大学ジョン・バックレー博士・BBC 共同調査  
「Stand up for 3 hours a day for benefits of ten marathons」  
([www.chhp.com/741/stand-three-hours-day-benefits-ten-marathons](http://www.chhp.com/741/stand-three-hours-day-benefits-ten-marathons))
- CNNニュース「全米の学校に広がる「立ち机」、児童の問題行動解消も」  
(<https://www.cnn.co.jp/usa/35074813-3.html>)

ご清覧ありがとうございます。