

世界卫生日调查显示 本地上班族 久坐七小时不动

黄小芳 报道
xfhuang@sph.com.sg

本地白领员工办公时平均久坐不动长达七小时，仅有少于半数的员工会不时起身活动筋骨，这可能大大提高他们患上糖尿病的概率。

为了解本地员工在办公室的活动次数，新加坡国立大学商学院及苏瑞福公共卫生学院携手于2014年底针对40名21岁以上的白领员工展开为期五个月的调查，并耗时三个月对结果进行分析。

这是亚洲首个针对员工久坐不动展开的全面调查。参与者得连续一周佩戴计速器（accelerometer）记录他们的日常活动及久坐时间。

配合今天的世界卫生日，研究员首次发布调查结果。负责这项调查的新加坡国立大学商学院管理与组织系副教授谢慧贤和苏瑞福公共

许多人认为，只要在业余时间多做运动，就能弥补上班时久坐的时间，这是错误的观念。长期久坐不动会导致身体的代谢率下降，引起多种健康问题，短期的剧烈运动难以扭转这个趋势。最有效的方法是提高日常活动量，即使是简单的站立和行走，只要持之以恒，就能增加代谢率。

——苏瑞福公共卫生学院副教授林一维

卫生学院副教授林一维受访时指出，由于本地经济从制造业转向知识经济，员工的工作性质也越加静态。加上近年来本地糖尿病病发年龄日益下降，研究员因此希望了解两者之间的关系。

调查结果显示，受访员工有四分之三的办公时间都在办公桌前坐着，每日平均久坐不动的时间长达七小时。

林一维解释，国外有多项研究证实，长期久坐不动的人患上糖尿病的概率较高。与时常活动的人相

比，久坐不动者每坐一小时，患糖尿病的概率可增加22%。这主要是因为久坐不动会导致肥胖和高血压等健康问题，进而引起糖尿病。

他说：“许多人认为，只要在业余时间多做运动，就能弥补上班时久坐的时间，这是错误的观念。长期久坐不动会导致身体的代谢率下降，引起多种健康问题，短期的剧烈运动难以扭转这个趋势。最有效的方法是提高日常活动量，即使是简单的站立和行走，只要持之以恒，就能增加代谢率。”

亚洲首个针对员工久坐不动的调查显示，本地白领员工平均久坐不动长达七小时，少于半数会定时起身活动筋骨，患上糖尿病的概率可能因此提高。

调查也显示，仅有少于半数的受访员工每小时会起身活动约一次，当中以女性居多。

林一维说：“女性一般会上洗手间梳妆，也更常到处走动与他人社交，因此活动量跟男性相比会高出许多。”

谢慧贤指出，员工久坐不动的现象，与本地的办公文化息息相关。国外有许多公司利用多元的办公室设计如白板和可调节高度的办公桌鼓励员工站着办公，但本地办公室一般设有舒适的座椅，员工大多认为只有坐在办公桌前，才能专心工作。

她说：“员工保持身体健康，长期下来也能为雇主省下不少医疗保险投保费。雇主只需对工作环境做出简单的调整，如鼓励员工站着开会，或多站起来活动筋骨，就能大大减低员工的患病概率。”