

岡 浩一郎氏 特別講演

（早稲田大学スポーツ科学学術院教授）

生涯現役のすすめ（健康編） ～座りすぎをやめて健康寿命を延ばそう～



【プロフィール】

岡 浩一郎氏

早稲田大学スポーツ科学学術院教授 博士（人間科学）

1999年に早稲田大学大学院人間科学研究科博士後期課程を修了し、博士（人間科学）の学位を取得。早稲田大学人間科学部助手、日本学術振興会特別研究員（PD）、東京都老人総合研究所（現東京都健康長寿医療センター研究所）介護予防緊急対策室主任を経て、2006年4月に早稲田大学スポーツ科学学術院に准教授として着任。

2012年4月より現職。専門は、健康行動科学、行動疫学。

著書に「座りすぎ」が寿命を縮める（大修館書店）、長生きしたければ座りすぎをやめなさい（ダイヤモンド社）など。

出演メディアに、「クローズアップ現代」、「あさイチ」、「世界一受けたい授業」など。

あなたは1日どのくらい座っていますか？

改めて考えてみると、1日のうちで最も長いのが「座っている時間」ではないでしょうか。

近年、座っている時間が長いと、肥満や糖尿病、心臓病、さらには認知症のリスクまで高くなることが数多くの研究で分かってきました。

このリスクは、少く運動する程度では減らすことができません。

最近では、オフィスでの座りすぎを解消するために、パソコン作業を立てて行うことを奨励する企業も増えています。また、高齢者の自宅等での座りすぎを減らすためにスタンドアップキャンペーンを行う自治体も出てきました。

健康寿命を延ばすために、

あなたの座りすぎ生活を少しでも見直してみませんか。

- 日 時： 平成30年9月12日（水）
14:00～15:30 ※受付13:30～
- 会 場： 中央保健福祉センター大会議室（きぼーる11階）
- 参加費： 無料
- 定 員： 30人（事前申込先着順）



■ 申込み・問い合わせ ■

※全体スケジュールは裏面

千葉市生涯現役応援センター

TEL (043) 256-4510 FAX (043) 256-4507

プログラム

内容

講演

14:00 ~ 15:30

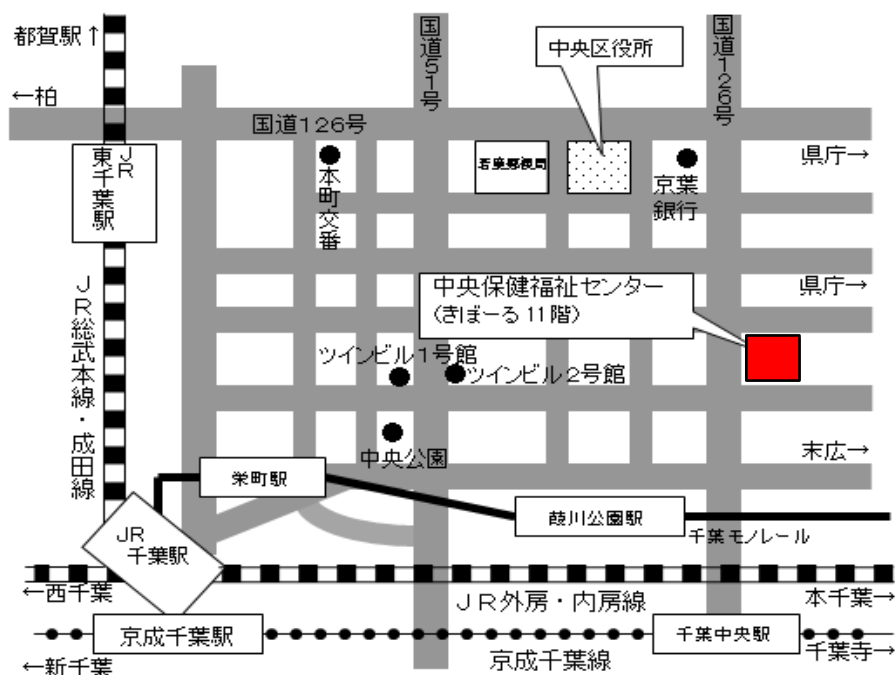
生涯現役のすすめ（健康編）

～座りすぎをやめて健康寿命を延ばそう～

講師：岡 浩一朗氏

（早稲田大学スポーツ科学学術院教授）

◆交通・アクセス◆



【中央保健福祉センター】

〒260-8511 千葉市中央区中央4-5-1
（きぼーる11階）

【交通】

<バス>

- ①JR「千葉駅」東口で、「大学病院」「南矢作」「中野操車場」「いずみ台」「ローズタウン」「成東駅」「大宮団地」行きに乗車、『中央三丁目』下車。目の前。

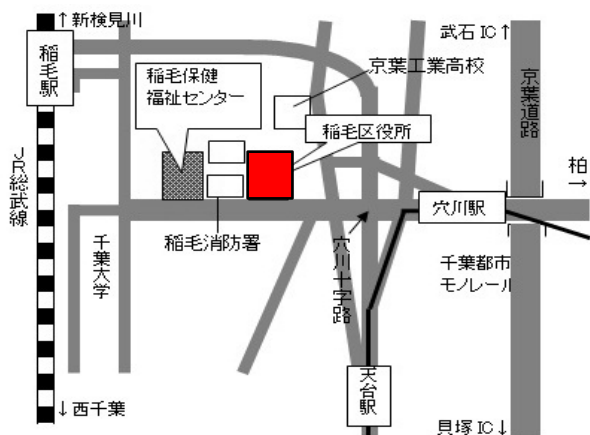
<鉄道>

- ①京成『千葉中央駅』下車。徒歩約10分。
- ②千葉都市モノレール『霞川公園駅』下車。徒歩約4分。

～千葉市生涯現役応援センターとは～

シニアの皆様が、働きたい！ボランティアしたい！など、社会参加されたいときのお手伝いをするために千葉市が設置した総合相談窓口です。当センターでは、シニアの皆様が生涯現役でいきいきとご活躍いただけるよう、さまざまな相談や情報提供、紹介などを行っています。

- 開所時間：月～金曜日（祝日、年末年始を除く）9:00～17:00
- ご利用者：本市内における就労・社会参加を希望する概ね60歳以上の方
- サービス内容：就労・ボランティア・地域活動における各種情報提供並びに相談。資料の閲覧コーナーあり
- 場所：稲毛区役所2階



「千葉市生涯現役応援センター」

〒263-8733 千葉市稲毛区穴川4-12-4 稲毛区役所2階

<バス>

- ①JR稲毛駅東口で「山王町」「千葉センター(ポリテクセンター千葉)」「ザ・クインズガーデン稲毛」行きに乗車、『稲毛区役所』下車。目の前。
- ②JR稲毛駅東口で「草野車庫」「こてはし団地」「ファミリーハイツ」行き乗車、『穴川十字路』下車。徒歩5分。

<モノレール>

- ①千葉都市モノレール『穴川駅』下車。徒歩約7分。
- ②千葉都市モノレール『天台駅』下車。徒歩約10分。