

2022年8月16日

第83回 SLF 講演会のお知らせ

セカンドライフファクトリー
代表理事 中谷 明

『 坐っている時間と健康リスクの関係 ～ アクティブな生活で睡眠の質をアップ ～ 』

講 師 : 守田 優子 先生

東京理科大学 教養教育研究院 葛飾キャンパス教養部

近年、デスクワークやテレビ視聴に代表される座位行動に注目が集まっている。座位時間の長さが身体活動量の多寡にかかわらず、様々な健康リスクを増加させるとの報告がなされているため、身体活動量を増やすこととは別に座位時間を短くすることが求められる。特に、日本人の平均座位時間は7時間と世界で最も長い為、我々は日常生活を見直す必要があるだろう。

本講演では、健康維持に資する身体活動量基準値や、健康指標との関連について研究結果を基に解説する。

■ 日 時 : 2022年9月16日(金) 10:00~11:30

■ 場 所 : 講演会はパソコン、スマホ、タブレットを使用したオンライン形式
(生中継で行います。Web会議アプリ ” ZOOM ” を使用します。
開始時間になりましたら ” ZOOM ” で参加してください。
9:45より参加操作開始可能。

ミーティング ID、パスワード はお申し込みいただいた後でお知らせいたします。

■ 参加料 : 無料

■ 申し込み : 以下のいずれかの方法でお申し込み下さい。

① eメールで : info-slf@jcom.home.ne.jp 宛て (件名: 第83回講演会申込み)

② ホームページ上の申込サイトから

■ 申込期限 : 2022年9月14日(水)

■ 注意事項

① 必ず事前にお申し込みください。

② ZOOM 参加時の名前は本名(姓名)を漢字で入力してください。

上記と異なる場合は誰が参加しているかを把握できないため、“退場”させられます。

③ 参加者は90名までで、先着順となります。(申し込みの先着順ではなく当日の会議の参加順となります。)

④ ZOOM の操作(会議の参加方法)については SLF のホームページをご覧ください。

<https://www.secondlifefactory.org/2020/05/07/zoom-tukaikata/>

この資料の1ページから11ページをご覧ください。12ページ以降は見る必要はありません。

⑤ ZOOM 会議が中断された場合は、再度参加操作をお願いします。

⑥ 質疑応答について

質問時間になりましたら、質問のある方は ZOOM 操作“手を挙げる”を行っていただきます(実際に手を挙げるものではありません。” ZOOM ” 上の操作です)。
操作方法は上記④の5ページをご覧ください。

⑦ 参加する端末はパソコン、スマホ、タブレットで可能です。

デスクトップパソコンの場合は、Webカメラ、マイク、スピーカ(またはイヤホン)が必要です。

以上