

|| 2024年度 || 明治大学・鯖江市連携

市民活躍講座

Vol.
03

3.8 SAT 10:30 ~ 12:00

夢みらい館・さばえ 鯖江市三六町1丁目4-20

講義テーマ:

行動科学の視点で考える健康行動の促進と女性活躍

人の行動はどうすれば変わるのか?厚生労働省が10年ぶりに改訂した身体活動に関するガイドラインに新しく追加された「座位行動」を取り上げ、座りすぎへの対策を「行動科学」の視点から考えてみます。行動科学の「エコロジカル・モデル」をご紹介します、健康行動は、個人的・社会的・環境的なさまざまな要因に影響を受けることを確認します。そして、モデルに基づく座りすぎの問題への対策例をご紹介します。最後は、国際女性デーにちなみ、このモデルからさらなる女性活躍推進の糸口を探れたらと思います。



講師/宮脇 梨奈 先生



講師プロフィール 宮脇 梨奈 先生 (みやわき りな)

明治大学地域連携推進センター副センター長、明治大学文学部専任講師

富山県出身。早稲田大学人間科学部スポーツ科学科を卒業後、民間企業等にて勤務。その後、2013年早稲田大学スポーツ科学研究科修士、2016年同博士後期課程修了。博士(スポーツ科学)。2017年より明治大学文学部専任講師。研究分野は、行動科学、ヘルスコミュニケーション学。最近の主な研究テーマは、がん予防のためのヘルスコミュニケーション、身体活動・座位行動に関する普及・啓発に関する研究。

開催場所 夢みらい館・さばえ

対象者 どなたでも参加いただけます

定員 40名(定員になり次第締め切り)

料金 無料

申込方法 左記申し込みフォームQRよりお申し込みください。
または、下記問合先にTELにて氏名、連絡先をお伝えください。



申込締切: 3月7日(金)

Tips

日本人は座りすぎ!?「座位行動」とは

座位行動とは、座った状態のみならず、横になって休んだりテレビを観たりするすべての状態のことです。近年、生活環境や仕事環境の機械化・自動化に伴い、身体活動量は減少し、座位行動が増加したことによる、健康への悪影響が示されています。

講座内にて、女性活躍を推進する経営者の会「さばえ38組」より、株式会社セルロイド工業所様、株式会社みよし様の2社から、健康経営にまつわる取組事例の発表を行います。



【問合先】鯖江市市民生活部市民役推進課 TEL.0778-53-2214 Mail Shuyaku@city.sabae.lg.jp