

|| 2025年度 || 明治大学・鯖江市連携

市民活躍講座

Vol.
03

3.8 SUN 10:30 ~ 12:00

鯖江市役所5F クリエイティブステーション

講義テーマ:

健康寿命の延伸を実現するために ～あなたにもできるスイッチ・テン(SW10)～

健康寿命を延ばすといっても、「何から始めればいいのか?」と感じていませんか。本講座では、国の最新の健康指針「健康日本21(第三次)」と鯖江市の取り組み「さばえ7つの健康習慣」をもとに、身体活動・運動・座位行動の新しい基準とその対策について、科学的根拠に基づきわかりやすく解説します。忙しい毎日の中でも、日々の暮らしの中に無理なく取り入れられる実践のコツもお伝えしますので、あなたも一緒に「スイッチ・テン(SW10)」を始めませんか?



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、明治大学文学部准教授

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、2025年より現職。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、がん予防や身体活動・座位行動の普及・啓発に関する研究およびデジタル・ヘルスリテラシーに関する研究。

開催場所 鯖江市役所5階 クリエイティブステーション

対象者 どなたでも参加いただけます

定員 30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6日(金)

スイッチ・テン(SW10)とは?

「座りっぱなしをやめて+10(プラス・テン)」の意味で、今より10分多く体を動かし、座っている時間を10分減らすことを目指します。少しの運動でも生活習慣病やメンタル不調のリスクを減らせます。日常に“+10分”の動きを取り入れて、健康づくりを始めましょう。

健康経営の取組事例発表

講座内で、女性活躍を推進する経営者の会「さばえ38組」より、さくらケアサービス様から発表いただきます。社員の健康を守りながら、働きやすい職場づくりを進めるために、どのような工夫や実践をしているのか、現場のリアルな事例をお話させていただきます。



【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