

第29回 富士市スポーツ医学講演会

心身の健康を蝕む「座りすぎ」

【日時】 令和8年10月8日(木)
開場18:00 開演18:30

【会場】 ロゼシアター中ホール

【定員】 200名 (応募者多数の場合抽選)

入場無料
要事前申込

※事前に予約が必要です。
申し込み方法は裏面をご覧ください。

日々の動作から、健康づくりをはじめませんか？

長時間の座位行動（座りすぎ）は、仕事・通勤・娯楽など日常のあらゆる場面に広がっており、人々の日常生活に蔓延しています。

近年、この座りすぎが心血管疾患、脳卒中、メタボリックシンドローム、過体重・肥満、2型糖尿病、高血圧、認知症、不安症、うつ病、腰痛、頸部痛、サルコペニア等の罹患リスク、さらには死亡リスクまで高めることが明らかにされており、座りすぎ対策の推進は公衆衛生上の喫緊の課題となっています。

今回は早稲田大学スポーツ科学学術院の教授である岡先生をお招きし、幅広く講演していただきます。座りすぎの悪影響について知るとともに、簡単にできる体操やエクササイズで座りすぎ対策のポイントを学び、日々の生活を見直しましょう！



おか ひろあき

講師：岡 浩一郎 先生
早稲田大学スポーツ科学学術院 教授

【主な経歴】

1999年 早稲田大学大学院人間科学研究科博士課程 修了
早稲田大学スポーツ科学学術院 准教授
2012年 教授
2026年 静岡社会健康医学大学院大学 客員教授

【研究テーマ】

子どもから高齢者までを対象にした生活習慣改善支援
身体活動・運動の習慣化及び座りすぎ対策に関する研究

【社会活動】

日本運動疫学会理事長
日本体力医学会理事
日本健康教育学会理事 等

【著書】

「座りすぎが寿命を縮める」
「長生きしたければ座りすぎをやめなさい」 等 多数

※医療従事者が多く参加するため、ご来場の際はマスク着用のご協力をお願いいたします。

(お問い合わせ) 富士市文化スポーツ課 電話55-2876 FAX57-0177

主催 富士市医師会・富士市

【受付〆切】令和8年9月18日（金）

お申し込み方法

WEB または FAX でお申し込みください。

①WEB でお申し込みの方

スマートフォンまたはタブレットで右の QR コードを
読み込み、電子申請フォームへアクセスしてください。



②FAX でお申し込みの方

下記にご記入の上、そのまま送信してください。

送信先 富士市役所市民部文化スポーツ課

FAX 番号（0545）57－0177

スポーツ医学講演会

参加申込書

フリガナ		年齢	歳
氏名			
住所			
電話番号	() —		

※お申し込み後の参加決定などの通知はしません。

お申し込みが定員（200名）を超えた場合は、こちらから連絡させていただきます。