

中之条研究の記事掲載・ホームページ画像のご使用などの注意点について

この度は、中之条研究及びN-systemに関して、ご興味をお持ちいただき、誠にありがとうございます。弊社 ホームページの 画像や中之条研究の引用・出典等のご使用についてご案内申し上げます。

① **弊社 HP の中之条研究に関する紹介及び②画像等を転載する場合**には、下記の注意事項に従い、記事のご記載をお願いいたします。

また、掲載記事及び転記画像につきましても内容を確認させていただきたくメールにてご連絡 いただけますようお願い申し上げます。

メール：info@kenju-jp.com 鈴木宛

記事掲載に関する注意事項

・**弊社HPの記事引用及び画像を使用しない場合**、独自で作成された画像等を使用される場合につきましては、**弊社名の出典元の掲載は不要**です。

・弊社では、貴社にて作成された記事内容（作成画像・記事内容等）に関する**添削・許諾等はありません**。**ライター様及び掲載者様の責において掲載**していただきますようお願いいたします。

・中之条研究の成果を公知の事実であり、また研究自体は、青柳先生が所属する東京都健康長寿医療センターにて実施しております。研究紹介につきまして、**弊社の許諾は必要ありません（許諾できる立場にありません）**。

必要に応じて研究室（東京都健康長寿医療センター）の許諾を取っていただきますようお願い致します。

ただし、中之条研究の成果を活かしたシステム「**N-system**」に関する**掲載が必要な場合**は、ご相談ください。

・弊社画像の使用を希望する場合は、以下出典を記載いただき、内容の確認をさせていただきます。その場合、確認に**5営業日の猶予をいただきます**。

確認に急を要する内容につきましては、お断りいたします。

中之条研究に関する記事作成について

ポイントは以下の通りです。記事作成の参考にしてください。

・運動の目安として大切なことは、歩数（量）だけでなく、「**中強度の活動時間（質）**」が**重要**であること。

（この「中強度」の記載又は明確な表現になっていない場合（例：歩数だけがフォーカスされた記事の場合）、「**中之条研究の成果**」の表現としては**正しくありません**ので、必ず中強度の運動に関するご記載をお願い致します。）

- ・歩数・中強度の活動時間の関係性により、予防できる病気・病態を分類していること。
- ・8000 歩・中強度運動 20 分が含まれていると多くの病気・病態を予防できること。
- ・身体活動を短い期間で評価するのではなく、最終的に年間で評価すれば良いこと。
- ・12,000 歩以上、中強度 40 分以上は、健康づくりには良い影響よりも、**逆に歩きすぎは良くない**ということが分かったこと。

※詳しくは、中之条研究に関する書籍等をご確認ください。

※中之条研究の成果を引用するのであれば、歩数・中強度活動時間などの数値は正確に記載していただきますようお願い致します。

上記 2 点をご確認の上、中之条研究に関する出典を記載する場合は、以下の通りお願いいたします。

-----<以下を記載>-----

【出典】地方独立行政法人東京都健康長寿医療センター 運動科学研究室長 青柳幸利

※協力：株式会社健康長寿研究所 <http://kenju-jp.com/>

-----<ここまで>-----

以上、お問合せ等が非常に増えております。上記内容のご確認をいただいてからお問合せをいただければ幸いです。何卒、ご協力のほど宜しくお願い申し上げます。

株式会社健康長寿研究所 事務局