

## ヘルシーキャンパス ランチ会（1月）開催報告

2019年1月29日  
京都大学環境安全保健機構健康管理部門

2019年1月29日（火）昼休み（12:15～12:45）に、京都大学吉田キャンパス 保健診療所地下1階 オープンラボにて「今年の健康目標」をテーマにランチ会（1月）を開催しました。スタッフ2名、参加者5名（外部参加者含む）が参加しました。

### 当日の様子

「今年の健康目標」というテーマでのランチ会でしたが、いざ、目標は？という話になるとスタッフも含め参加者全員考えてしまいました。外部の参加者の方から、健康に携わっている皆さんは定期的に運動とかしていますかと聞かれ、「しています！」と即答できた人と「…(苦笑)」と返答に困った人がいて明暗(?) が分かれたのが印象的でした。

大学や京都市内で運動できる場所や利用できる施設があるかという話をしたり、参加者の持参した昼食の内容について盛り上がりたりと楽しいランチタイムを過ごすことができました。

### 感想・参加者の声

同じ部局でも一緒にランチをとるのが難しい部局もあり、定期的にランチ会をできるのはいいですねという感想がありました。一緒に休憩できる環境や人間関係は大事だなと改めて思いました。

また、健康のために利用できる京都市や大学内の施設、イベントなどについて、まだまだ十分周知されていない、日本語の案内しかない場合も多く外国の方が利用するのは一苦労という現状を再認識する場にもなりました。

大学の皆さまの健康に携わっている部門として、自身の健康についてもこういうことをしていますとスタッフ全員が即答できるようになればいいなと思いました。

皆さま、ご参加ありがとうございました。



（報告： 井上 育子）