

ヘルシーキャンパス通信 Vol.1

TOPICS

ヘルシーキャンパス活動 2年目に!

環境安全保健機構で「大学から人々の健康を創造すること」を目的に2017年から開始したヘルシーキャンパス活動が、2年目に入りました。

2018年には山極壽一総長の京都大学の改革と将来構想“WINDOWS構想”にも「ヘルシーキャンパスの推進」が追記され、ヘルシーキャンパスは大学全体の活動に昇華しています。

ヘルシーキャンパス・プロモーター誕生

2018年度総長裁量経費をいただき、京都大学ヘルシーキャンパス・プロモーター養成講座を開講しました。

5日間の講義・ワークショップを経て、8名のプロモーターが誕生しました!

ヘルシーキャンパスに関する企画・運営等にご活躍中です。



ヘルシーキャンパス京都プロモーター認定証

ヘルシーキャンパス京都ネットワークの発足

京都市内の大学が連携・協力して、大学発の健康づくりの取り組みを行うネットワークが、2018年7月に発足しました。

2019年2月時点で、8大学が参加しています。

ヘルシーキャンパスフォーラム2018: HEALTHY FESTIVAL

2018年12月16日に、「ヘルシーキャンパスフォーラム2018: HEALTHY FESTIVAL」を京都大学国際科学イノベーション棟で開催しました(ヘルシーキャンパス京都ネットワーク主催)。



第1部では、京都市副市長代理京都市保健福祉局健康長寿のまち・京都推進担当局長の別府正広様からご挨拶をいただき、また立命館大学保健センター所長の伊藤宏様と京都看護大学学長の豊田久美子様から、それぞれの大学におけるヘルシーキャンパスの取り組みについてご紹介いただきました。京都大学ヘルシーキャンパス・プロモーターから活動の紹介や、ウォーキングチャレンジの結果発表と景品抽選会も行われ、盛り上がりしました。

第2部では、ヘルシーキャンパス・プロモーターの企画による、体験型イベントが行われました。学生・教職員の混合チームで大学構内をめぐってクイズに挑戦する「ウォーク・ザ・キャンパス」、日頃の姿勢や歩行を見直せる「ウォーキングレッスン」、参加者全員でのストレッチ「ワークアウト」や「瞑想」が行われました。展示ブースでは、健康に関する情報提供、健康機器の体験やヘルシーフードの試食等が行われました。参加者の笑顔があふれ、大学から広く健康を啓発できるよい1日となりました。



プロモーターによる活動紹介



ウォーキングレッスンの様子



ウォーキングチャレンジ開催しました!

ヘルシーキャンパス京都ネットワークに参加する7大学において実施し、1134名の参加者と、無事に4週間のウォーキングを終了いたしました。7大学中最も参加人数が多かったのは京都看護大学であり、学生を中心に405名の参加がありました。1日平均8000歩以上を歩いたKYOTO-Walkersには、抽選で景品がプレゼントされました。

【実施結果】

- 参加者募集期間：2018年10月1日(月)～11月11日(日)
- ウォーキング期間：2018年11月12日(月)～12月9日(日)
- 参加状況：チーム参加 602名/個人参加 532名
合計参加者数 1,134名



KYOTO-Walkers

- 4週間を通じて1日8000歩以上歩いた人：262名
(内訳…個人 155名/チーム35チーム 107名)
- 全参加者の合計歩数：148,282,792歩

INFO

Kyodai Health Promotion Library

5月に診療所2Fにオープンする、健康増進施設です。健康を自ら「感じる」、正しく「知る」、健康を通じて様々な人や情報と「つながる」がコンセプトであり、京大のテーマカラーである濃青をベースにしたデザインの新しくも落ち着いた空間です。休憩スペース・作業スペースとしてご利用いただけるほか、血圧・体組成・歩行速度等が測定可能です。

また、教員おすすめの健康に関連する書籍が準備しており、健康についての知識を身に付けることができます。今後、測定機器の増加や、健康情報を蓄積して活用する仕組みも導入予定であり、新時代の健康増進を提案します。京大の学生・教職員であれば、誰でも使えますので、ぜひお気軽にご来場下さい。



EVENT

「京大の筋肉」森谷先生の講演会を開催しました



『京大の筋肉』でおなじみの京都大学名誉教授 森谷敏夫先生をお招きし「食事と運動」についての講演会を国際科学イノベーション棟にて開催しました。募集開始から申し込みが殺到し、当日は学内外から180名の参加がありました。

「京大のマサイ族」と自ら名乗る森谷先生は講演中もずっと動き回り、「飽食と言われている時代だが終戦翌年より摂取カロリーは減少している。現代人に必要なのは糖質を制限するより動くこと! まずは座っていないで立ちましょ!」と熱く語り掛け、大盛況のうちに終了しました。

アンケート結果は「熱のこもった講義で大満足」「しっかり食べて運動しようと思った」などといった声を多くいただきました。

EVENT INFORMATION ~2019年4月からのイベント案内~

ほぼ毎月開催予定

●ウォーキングイベント(12:15~12:45)

ヘルシーキャンパスでは、ウォーキングなどのイベントをほぼ毎月開催しています。当部門HPやツイッターなどで案内していますので、ぜひみなさんもお参加ください。

Web



Instagram



Twitter



京都大学 環境安全保健機構 健康管理部門
ヘルシーキャンパス通信 第1号
2019年4月1日発行

編集/岡林里枝 八木 亜紀
発行者/京都大学 環境安全保健機構 健康管理部門
〒606-8501 京都市左京区吉田本町
Tel 075(753)2400
<http://www.kyoto-u.ac.jp/health/kuhc-home.html>
デザイン・印刷/(株)三星社