

News Letter

2017年12月

vol.23

ヘルシーキャンパス運動特別号

目次

- 京都大学ヘルシーキャンパスキックオフフォーラム
- 各チームの取り組み
 - ・ フィジカル
 - ・ マインド
 - ・ 栄養



■ 京都大学 ヘルシーキャンパス運動 始動!

環境安全保健機構 健康管理部門では今年度から「大学から人々と社会の身体的・精神的な健康を創造すること」を目的に、「ヘルシーキャンパス運動」を立ち上げ、取り組

みを進めています。欧米でも「Healthy Universities」（英国1995年～）、「Healthy Campus」（米国2007年～）など、同様の取り組みが行われています。

■ 京都大学ヘルシーキャンパスキックオフフォーラム

2017年11月20日に京都大学ヘルシーキャンパスキックオフフォーラムを国際科学イノベーション棟にて開催しました。

フォーラムに先立ち、北京オリンピックメダリストの朝原宣治氏を迎えて、「朝原さんと歩こう」イベントを開催しました。約30人の学生・教職員が参加し、大学構内から吉田神社境内までを約20分かけて楽しくウォーキングしました。



フォーラムでは、石見部門長がヘルシーキャンパス運動の目的と取り組みについて説明を行いました。また、京都市副市長 村上 圭子氏から「健康長寿のまち・京都」のご紹介、京都大学生生活協同組合専務理事 中島達弥氏から「生協発 健康づくりの取り組み」のご紹介をいただきました。そして、山極壽一 総長から「ヘルシーキャンパス宣言」がなされました。



ヘルシーキャンパス宣言

- 1.健康に関する教育を進めると共に、大学の様々な活動に「健康」というコンセプトを取り入れます。
- 2.「健康づくり」のラボ、知の拠点として研究を進ると共に、健康増進の新しい取り組みを実践します。
- 3.対話を通じて「健康」を考え、大切にす文化を社会に発信し広げていきます。

また「学生が考える健康づくり対談」という企画においては、朝原氏と学生・山極総長・石見部門長が対談し、健康づくりについての活発な意見交換が行われました。学生からは、考案中の健康づくりの取り組みが紹介されました。



その後、10月にキックオフイベントとして開催した「ウォーキングチャレンジ “Walk to the moon!”」の結果紹介、景品抽選会も行われ、キックオフフォーラムに相応しい盛会となりました。

ヘルシーキャンパスの主役は、これをお読みくださっている皆様です。今後の展開にもぜひ積極的にご参画いただきたく、どうぞ宜しくお願いいたします。

(内科医師 岡林 里枝)

フィジカル

ウォーキングイベントを開催しました!

2017年10月に1日8000歩を目標に4週間、歩数をカウントして歩くイベント『ウォーキングチャレンジ“Walk to the moon!”』行いました。総勢860名の参加者のうち、1日8000歩を歩いた567名の中から抽選で景品が授与されました。参加者からは、「歩くことで、日頃気付かなかった良い場所も見つけられ楽しかった」などの感想がありました。また、期間中に関連するイベントを行いました。



●ウォーキング講座

2回に渡ってスポーツトレーナーお招きして、正しい歩き方を学びました(計40名が参加)。受講者からは「正しい歩き方でウォーキングが楽しくなった」、「健康づくりのきっかけになりました」などの感想もあり、とても好評でした。



●ストレッチ講座

運動効果を高めるダイナミックストレッチである“ブラジール体操”を、理学療法士さんに計2回指導していただきました。サッカー日本代表選手も試合前のウォーミングアップでこの体操を取り入れています。計14名の方が参加され、時計台の前で講師の先生と、楽しくストレッチを行いました。今後も日常生活に取り入れられる運動をキーワードに同様の企画を行ってまいりますので、ぜひご参加ください。



(看護師 八木 亜紀)

マインド (Mental Well-being)

Mind (Mental Well-being) チームからは「こころをちょっと元気にして過ごす」ためのアイデアやイベントを発信します。

「落語で健康ええ感じ@楽友会館」は、落語でたくさん笑って健康になることを目指す企画です。日本の伝統的な文化の一つである落語は、日頃の色々な困りごとや辛いことを、巧みな話芸にのせたユーモアで笑いに昇華させることで乗り越えようとする庶民の知恵なのかもしれません。今をときめく若手落語家一番推しの桂ちよぶばさんを迎え、たくさん笑って元気になりましょう。



- 開催日時 2018年2月1日(木) 18:00~19:30 (17:30 開場)
 - 場 所 京都大学 楽友会館
 - 定 員 75名(無料) お申し込み下さい(先着順)
 - 申込期間 2017年11月20日(月)~ 2018年1月31日(水)
- ※定員になり次第、締め切ります。

(神経科医師 上床 輝久)

栄養

栄養チームでは『自分の心と身体を大切に。「食」に向き合い、生活を豊かにする方法と一緒に考えていきましょう』というコンセプトのもと、「#おしゃべり Lesson」という「おしゃべりで楽しく、不足しがちな野菜に触れる」料理企画を行っています。

第1回目は、ハロウィン装飾を施した会場で、参加者の皆さんとグラスサラダを作りました。管理栄養士さんによる講義で栄養バランスの大切さを学び、色とりどりの野菜を盛り付けていきます



出来上がったグラスサラダを SNS に投稿してくださった方へは、ハロウィンらしい手作りプレゼントをお渡ししました。参加者の方からは「とてもおしゃべりで素敵だった」「色々なことが学べて楽しい」「また開催してほしい」という感想がありました。今後も様々な観点から栄養に関する企画を行います。



(看護師 大坪 沙織)

保健診療所・健康づくりOpen Laboについて

健康づくり open labo は保健診療所の地下にあります。

イベント開催については、HP をご覧ください。

<https://www.hoken.kyoto-u.ac.jp/healthy-campus/>



京都大学 環境安全保健機構 健康管理部門
News Letter 第23号 (特別号)
2017年12月25日発行

編集/松崎 慶一 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
〒616-8501 京都市左京区吉田本町
Tel 075(753)2400
<https://www.hoken.kyoto-u.ac.jp>
デザイン・印刷/(株)三星社