

## 横浜市立大学「地（知）の拠点整備事業（大学COC事業）」

# アクティブシニアを増やして元気に暮らし続ける ～健康なまちづくり：ヘルシー並木大作戦～ オープニング・イベントを開催します

横浜市立大学では、“健康都市づくりの推進”を目的として金沢区並木地区住民に対して、健康長寿に関する知識や生活習慣などについてのアンケート調査を実施します。続く第二次調査として、医学部地域看護学教室による身体機能測定&健康相談会を実施し、医学的見地に基づいた効果検証を行います。

また、11月からは月2回の予定で、本学医学部社会予防医学教室による「健康づくり出前講座」「ミニエクササイズ」「個別健康相談」等を実施します。

アクティブシニアを増やして住み慣れた並木で元気に暮らし続けることができるようなメニューを取りそろえ、日々の健康づくりに役立てていただくことを目指します。

これらの取組を広く地域の皆さまに知っていただくために、下記要領でオープニング・イベントを実施します。

## ～健康なまちづくり：ヘルシー並木大作戦～オープニング・イベント

【日時】平成 26 年 11 月 3 日（月）（文化の日）10 時 30 分～11 時 55 分

※終了時間は前後する可能性があります。

【場所】横浜市立大学サテライト拠点 UDCN並木ラボ周辺 金沢センターシーサイド内

### 【内容】

- 1 大学 COC 事業について（国際総合科学部国際都市学系 教授 鈴木伸治） …10分
- 2 健康都市づくりの推進に向けた調査研究事業について …15分  
（医学部看護学科地域看護学教室 教授 田高悦子）
- 3 健康づくりミニ講座「健康寿命を延ばすためのワンポイントアドバイス」 …45分  
（医学部医学科社会予防医学教室 教授 水嶋春朔）
- 4 並木ラボの取組みについて …15分  
（国際総合科学部国際都市学系 准教授 三輪律江、准教授 中西正彦）

### 【申込み】横浜市立大学 地域貢献センター

※お申し込みは、ホームページ、E-mail、お電話で受付けております。＜定員；60名＞

E-mail:[exten@yokohama-cu.ac.jp](mailto:exten@yokohama-cu.ac.jp) TEL:045-787-8930

ホームページ：<http://www.yokohama-cu.ac.jp/ext/index.html>

## 同時開催

### 身体機能測定・健康相談会

健康長寿にかかわる身体機能（血圧、健脚力（ロコモ\*度テスト）、認知機能等）について測定します。同時に、本学医学部地域看護学教室の保健師による健康相談会を行います。

- ◆時間 午前 10 時 00 分～12 時 00 分、午後 1 時 00 分～5 時 00 分
- ◆会場 横浜市立大学サテライト拠点 UDCN 並木ラボ  
（金沢区並木 1-17 金沢センターシーサイド 4 号棟 1 階 10 号）

「よこはまウォーキングポイント事業」専用リーダー設置施設です！

※ロコモ（＝ロコモティブシンドローム（運動器症候群））

→ 運動器の障害のために自立度が低下し、介護が必要となる危険性の高い状態

## 第1弾

### 健康都市づくりの推進に向けた調査研究事業 第一次調査：アンケート調査

「健康都市づくりの推進に向けた調査研究」として、金沢区並木地区在住の40歳以上の住民約6,000人を対象に、健康長寿に関わる知識、生活習慣、地域活動等についてアンケート形式で調査します。この調査は、メタボリックシンドローム、ロコモティブシンドロームのリスク因子やウォーキング等が健康に及ぼす効果、地域特性に応じた健康都市づくりの課題等について把握することを目的としています。

## 第2弾

### 健康都市づくりの推進に向けた調査研究事業 第二次調査：身体機能測定・健康相談会

健康長寿にかかわる身体機能（血圧、健脚力（ロコモ度テスト）、認知機能等）について測定します。同時に、本学医学部地域看護学教室の保健師による健康相談会を行います。

- ◆開催日
- ◆時間
- ◆会場

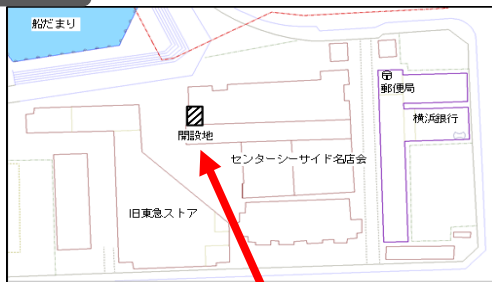
別添資料をご参照ください

11月3日も  
開催しています

第一会場：横浜市立大学サテライト拠点 UDCN並木ラボ  
(金沢区並木1-17 金沢センターシーサイド4号棟1階10号)

第二会場：横浜市立大学福浦キャンパス 看護教育研究棟  
(金沢区福浦3-9) シーサイドライン市大医学部駅4番出口徒歩5分

#### 第一会場



UDCN 並木ラボ

#### 第二会場



市大医学部駅

看護教育研究棟

## 第3弾

### 健康づくり出前講座

横浜市立大学医学部社会予防医学教室の水嶋春朔教授らによる健康づくりのためのミニ講座と、仕事や家事の合間に簡単にできるミニエクササイズ、個別相談や希望者には血圧測定、腹囲測定なども実施します。

- ◆開催日 平成26年11月28日（金）から平成27年3月27日（金）までに9回開催予定  
午後1時00分～3時00分

開催日、各回テーマ（予定）は別添資料をご参照ください

- ◆会場 横浜市立大学サテライト拠点 UDCN並木ラボ  
(金沢区並木1-17 金沢センターシーサイド4号棟1階10号)

#### お問い合わせ先

◎11月3日イベント、大学COC事業について	研究推進課長	嶋崎孝浩	TEL: 045-787-2019
◎アンケート調査、身体機能測定・健康相談会（第1弾、第2弾）について	医学部看護学科地域看護学教室	田高悦子	TEL: 045-787-2798
◎健康づくり出前講座（第3弾）について	医学部医学科社会予防医学教室	水嶋春朔	TEL: 045-787-2608

### <第2弾>身体機能測定・健康相談会日程表

日 程	午前 10:00-12:00	午後 13:00-17:00	夜間 17:00-20:00
10月29日(水)	○	○	実施しません
10月31日(金)	○	○	
11月1日(土)	○	○	
11月3日(月)	○	○	
11月4日(火)	○	○	
11月8日(土)	○	○	
11月10日(月)	○	○	○
11月14日(金)	○	○	○
11月15日(土)	○	○	実施しません
11月17日(月)	○	○	○
11月20日(木)	○	○	○
11月21日(金)	○	○	○
11月22日(土)	○	○	実施しません

※場所

<第一会場>横浜市立大学 COC 事業サテライト拠点 UDCN 並木ラボ

(横浜市金沢区並木一丁目 17 番金沢センターシーサイド 4 号棟 1 階 10 号)

<第二会場>横浜市立大学福浦キャンパス 看護教育研究棟

(金沢区福浦 3-9) シーサイドライン市大医学部駅 4 番出口徒歩 5 分

### <第3弾>健康づくり出前講座日程表

	日 程	テーマ (予定)
第1回	11月28日(金)	『健康づくり出前講座』はじめます
第2回	12月12日(金)	高血圧の予防と管理
第3回	12月26日(金)	冬の感染症対策
第4回	1月9日(金)	正月太り対策:減量大作戦
第5回	1月23日(金)	ストレスをためない過ごし方
第6回	2月13日(金)	脂質異常症の予防と管理
第7回	2月27日(金)	糖尿病の予防と管理
第8回	3月13日(金)	ロコモティブシンドローム対策
第9回	3月27日(金)	花粉症の予防と対策

※各回とも 12:30 開場 13:00 開始 15:00 終了 (予定)

13:00~13:40 ミニ講座

13:45~14:00 ミニエクササイズ (体操、ストレッチ、ヨガ)

14:10~15:00 個別健康相談、希望者には各種身体測定も実施

(血圧測定、腹囲測定、尿中塩分濃度測定など)

※場所…横浜市立大学 COC 事業サテライト拠点 UDCN 並木ラボ

(横浜市金沢区並木一丁目 17 番金沢センターシーサイド 4 号棟 1 階 10 号)