

9/26(土)に金沢区並木地区で健康調査報告会を開催 ロコモティブシンドロームリスクは壮年期(40~65歳)で3割

横浜市立大学は、平成 26 年 3 月、金沢区並木地区にサテライト拠点 (UDCN 並木ラボ) を設置して以来、「コミュニティの活性化」「健康に暮らせる街づくり」に寄与する活動に取り組んでいます。

この活動の一環として、平成 26 年 10、11 月に、“健康都市づくりの推進”に向けて、横浜市健康福祉局、金沢区福祉保健センターの協力のもと、並木地区の 40 歳以上の住民の半数を対象とした生活習慣等に関するアンケート調査、メタボリックシンドローム (内臓脂肪症候群) やロコモティブシンドローム (運動器症候群) など健康長寿に関する身体機能測定及び健康相談会を実施しました。

その結果、ロコモティブシンドロームのリスクのある方が「壮年期 (40~64 歳)」では 3 割、「高齢期 (65 歳以上)」では 4 割見られたほか、認知機能の低下の恐れのある方が高齢期で 1 割みられ、多くの健康上の相談が寄せられました。

平成 27 年 9 月 26 日 (土) に UDCN 並木ラボにおいて、これらの調査に基づく健康調査報告を行うとともに、学生から健康とまち・並木に関する提案を行い、並木地区住民、一般市民と共にこれからの並木を考えます。

日 時 : 平成 27 年 9 月 26 日 (土) 14 : 00~16 : 30

会 場 : UDCN 並木ラボ 横浜市金沢区並木 1-17 4号棟 10

(京浜急行「京急富岡」駅下車 シーサイドライン「並木中央」駅下車)

参加費 : 無料

テーマ : 並木調査を踏まえた今後の並木の健康づくり&まちづくり

①調査報告 (横浜市立大学医学部地域看護学教室 助教 伊藤絵梨子, 助教 白谷佳恵)

2014並木地区調査・機能測定結果～並木の健康状態に見える化!

: 調査・測定結果から見える今とこれからの並木の健康課題

②ミニ講話 (横浜市立大学医学部地域看護学教室 教授 田高悦子)

脳に良い生活習慣の10カ条で人生と並木のまちを活性化しよう!

: 脳に良い生活習慣の10カ条 ~40代からの脳力の磨き方~

③例えばの提案

その1 (横浜市立大学医学部地域看護学教室 准教授 有本梓, 准教授 大河内彩子)

今日からできる ‘健康づくり+地域 (まち) づくり’ できることから取り組もう!

(生活習慣を改善したい, 子育てをもっと楽しく, 思いを形にする終活, etc 医学 (看護学) 系学生等の提案)

その2 (横浜市立大学国際都市学系まちづくりコース)

並木に住む私とまちのためにもまちの資源をもっと使いこなそう!

(公園の利用実態と意識調査2014および国際都市学系のまちづくり実習からの学生提案)

④意見交換&質疑応答 (並木地区×横浜市立大学×α!)

※ この事業は、横浜市立大学が取り組む「環境未来都市構想推進を目的とした地域人材・拠点づくり事業」(平成 25 年度文部科学省「地(知)の拠点整備事業(大学 COC 事業)」選定)の一環として行うものです。