



# 健康調査報告会



日時:2015年9月26日(土)14:00~16:30

場所:UDCN並木ラボ(金沢センターシーサイド名店会)

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

## 趣旨

横浜市立大学は、文部科学省平成25年度採択「地(知)の拠点整備事業」の一環として、金沢センターシーサイド名店会にサテライト拠点UDCN並木ラボを設置し、様々な取組を展開中です。2014年10月~11月には、“健康都市づくりの推進”を目的に並木地区の40歳以上の方々を対象にご協力を頂き、調査・身体機能測定&健康相談会を行いました。その結果、「壮年期(40~64歳)」の方々においては、ロコモティブシンドロームのリスクのある方が3割みられたほか、健康上の気がかりや子育て(子育て)に関すること、生活習慣等についての相談の声が寄せられました。また「高齢期(65歳以上)」の方々においては、ロコモティブシンドロームのリスクのある方が4割、認知機能の低下の恐れのある方が1割みられたほか、物忘れの心配、足腰の弱まり等についての相談が多く寄せられました。この報告会では、これらの結果に基づく並木の健康とまちの課題を共有するとともに、今後の並木における健康づくりとまちづくりにむけたさまざまな取り組みの可能性について語り合いたいと思います。

## 内容

### 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~並木の健康状態を見える化!

: 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!)



#### 問い合わせ・連絡先

##### ◆横浜市立大学地域貢献センター◆

〒236-0027横浜市金沢区瀬戸22-2

Tel:045-787-2205 Fax:045-787-2025

E-mail: coc@yokohama-cu.ac.jp

##### ◆UDCN並木ラボ◆

〒236-0005 横浜市金沢区並木1-17

(金沢センターシーサイド名店会)

Tel/Fax: 045-349-5665

## UDCN並木ラボについて

金沢区並木地区の金沢シーサイドタウンは、今後高齢化の進行や人口減少に伴う大きな変化が予想されています。一方で、積極的な都市デザイン、水や緑の豊富さ、これまでに築かれてきたコミュニティなどにより、今日でも魅力的なまちです。

だれもが住みたい・住み続けたいまちとして魅力を高め、これからの時代に備えたい。そのような考えから、横浜市立大学が開設した地域拠点が「UDCN並木ラボ」です。

学生の活動拠点となるとともに、地域の方のコミュニティスペースとして、住民の方によるイベント企画や医学部教員による「健康づくり出前講座」などを実施しています。

**UDCN並木ラボ** 横浜市金沢区並木1-17 4号棟10 TEL&FAX 045-349-5665

(京浜急行京急富岡駅東口下車10分、シーサイドライン並木中央駅下車6分)



## 横浜市立大学の取り組む教員地域貢献活動支援事業

この調査は、平成26年度の教員地域貢献活動支援事業「健康都市づくりに向けた地域診断と事業評価」の中で行われたものです。平成27年度も「健康都市の実現に向けた健康づくりと地域づくりの融合型事業の開発と評価」事業として継続して取り組んでいます。横浜市立大学は、地域課題の解決に取り組む教員を支援する教員地域貢献活動支援事業を平成23年度から実施し、地域の企業・行政・NPOと連携しながら、多くの事業に取り組んでいます。

平成25年度文部科学省「地(知)の拠点整備事業(大学COC※事業)」の採択をきっかけにした積極的な展開により、大幅に申請件数が増加しました。※ Center of Community の略

横浜市立大学は、大学COC事業として、横浜市とともに「環境未来都市構想推進を目的とした地域人材開発・拠点づくり事業」に取り組んでいます。