

ヘルシーキャンパスフォーラム2018 HEALTHY FESTIVAL 開催報告

2018年12月25日
ヘルシーキャンパス京都ネットワーク
(フォーラム主管：京都大学環境安全保健機構健康管理部門)

2018年12月16日(日)、ヘルシーキャンパスの取組みの一環として「ヘルシーキャンパスフォーラム2018：ヘルシーフェスティバル」を開催しました。

ヘルシーキャンパス京都ネットワークが主催、京都大学が主管を担当しました。各大学のヘルシーキャンパスの取組み紹介、ウォーキングチャレンジの表彰式、健康に関するイベントを行い、楽しく盛り上がりました。約100名の方々が、ご参加くださいました。

当日の様子

【第1部】

京都大学環境安全保健機構の吉崎武尚機構長の開会挨拶にてフォーラムが始まりました。

続いて、京都大学環境安全保健機構健康管理部門の石見拓部門長から、昨年からのヘルシーキャンパス運動の取組みの紹介や他大学とのネットワーク、学生を対象としたヘルシーキャンパスプロモーターの養成などを通し、ヘルシーキャンパス運動を学内外に広く発信していくことが述べられました。

来賓として京都市副市長代理 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「いきいき健康アプリ」を用いての健康啓発のご講演をいただきました。

立命館大学保健センター所長の伊藤宏様からは、立命館大学総長から「ヘルシーキャンパス宣言」をなされたことや大学で行われている健康啓発、京都看護大学学長の豊田久美子様からは、大学での取組みを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は、受講したヘルシーキャンパスプロモーター養成講座や、今回企画したヘルシーフェスティバルの目的、今後の活動などの報告がなされました。

その後、ウォーキングチャレンジの結果紹介、景品の抽選会、当選発表が行われました。参加者全員で今年も無事に月まで迎えました。

ウォーキングチャレンジ2018 結果

参加者数：1134名
チーム参加：602名 個人参加：532名
KYOTO Walkers (1日の平均歩数が8000歩以上)：262名
(内訳 個人155名 チーム35チーム 107名)
最終合計歩数 148,282,792歩



景品の抽選は、フォーラムに参加くださった KYOTO Walkers の方から無作為に選びました。プレゼンターから5名の方に目録が授与されました。

第1部はヘルシーキャンパス京都ネットワーク世話人副代表、立命館大学保健センター所長の伊東宏様からご挨拶があり閉会となりました。

【第2部】

続いて、第2部「ヘルシーフェスティバル」です。フェスティバルの通り、様々なイベントが行われました。

「Walk the campus」では、学生、教職員の混合チームで大学構内をめぐるクイズに挑戦しました。当日に発表された様々な方との混合チームのなかで交流を楽しみ、運動をし、クイズやウォーキングの得点で優勝チームは豪華景品をもらうことのできるイベントです。面識のないメンバーでも1時間経ってホールに戻ってこられたときには、笑顔があふれ楽しそうな様子でした。

「ウォーキングレッスン」は、ホールのホワイエで講師の内藤千鶴子先生をお招きし、小さな

お子さまから年配の方々まで多数ご参加いただきました。いつもの姿勢や歩行を見直すことができる上に、室内ですが、それなりに体を使う運動をすることができました。

企業ブースからの出展では、自分の健康状態の参考になる健康機器の体験やヘルシーフードの試食などがありました。

ホール内ではその後、ウォーキングレッスンの講師の先生とその場にいる方全員で「ワークアウト」、「瞑想」、「Walk the campus」優勝チームの表彰式が行われ、大学から広く健康を啓発できるいいイベントとなりました。

最後はヘルシーキャンパス京都ネットワーク世話人代表、京都大学環境安全保健機構健康管理部門の石見拓部門長から閉会のご挨拶があり、閉幕となりました。



(報告：京都大学環境安全保健機構 健康管理部門 八木・岡林)