



ヘルシーキャンパス運動 ~大学発 健康文化発信の試み~



京都大学 環境安全保健機構 健康科学センター
石見 拓

『健康増進』へ

医療



予防医療



健康増進

Well-being

病気の治療



病気の予防・早期発見



運動・食事・

マインドフルネス etc.



Kyoto University
Healthy Campus

米国

Healthy Campus

2007年～



Tweets by @ACHAHC2020

ACHA Healthy Campus @ACHAHC2020
Digging out from snow? What better time to plan your trip to Austin for @ACHA_Tweets annual meeting: ht.ly/xVoE309QXzm

ACHA Healthy Campus @ACHAHC2020
RT @ClevelandClinic: Planning a nap for #NationalNappingDay? Here's how much time is best: cle.clinic/2n0HfjB

Find all Archived Webinars on Healthy Campus 2020 in the Learn tab!

<https://www.acha.org/HealthyCampus/>



大学で取り組む意義・強み

- 人々が学び、働き、生きる、大きな複合体
- 多様性：学生／教職員（各領域の専門家）／外国人／障害者／大学生協 etc.
- 新規創造と情報発信：教育、研究、知の交流の場。コミュニティーとの関与。社会のリーダーを輩出。

社会における健康やwell-beingの創造者であるべき

参考：<http://www.healthyuniversities.ac.uk/>

京都大学 ヘルシーキャンパス宣言

京都大学は、学生・教職員をはじめとした全ての人々、社会の健康増進を実現するため、以下の取り組みを進めます。

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めると共に、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。

2017年11月20日

京都大学 総長 山極 壽一





Kyoto University
Healthy Campus

フィジカル ウォーキング企画



宇治キャンパス 初ウォーキング企画！
「梅雨の晴れ間に宇治キャンパスを散策しよう！」

蒸し蒸しと暑い季節が近づいてきましたが、皆さんいかがお過ごしでしょうか？
運動して気温に体を慣らすことも大切です。
梅雨の晴れ間に、宇治キャンパスを散策してみませんか？
保健診療所 宇治分室のご紹介も行います♪

日時	2019年6月13日（木）12:15～12:45
集合場所	宇治キャンパス セブンイレブン前の公園集合
散策ルート	下図参照
募集人数	制限なし 多数のご参加をお待ちしております！
対象	京都大学の全教職員・学生 ウォーキングチャレンジ参加者
服装・持ち物	動きやすい服装・タオル・飲み物



ヘルシーキャンパス企画

『秋を見つけに 北部構内を散策♪』

11月に入りめっきり秋らしくなってきましたね。

ウォーキングをするには、最適な季節がやってきました！

今回は少し足を延ばして、北部構内までウォーキングをしたいと思います。

お昼休みのひと時、銀杏やいろいろな木々に囲まれた構内を歩いて、リフレッシュしましょう。

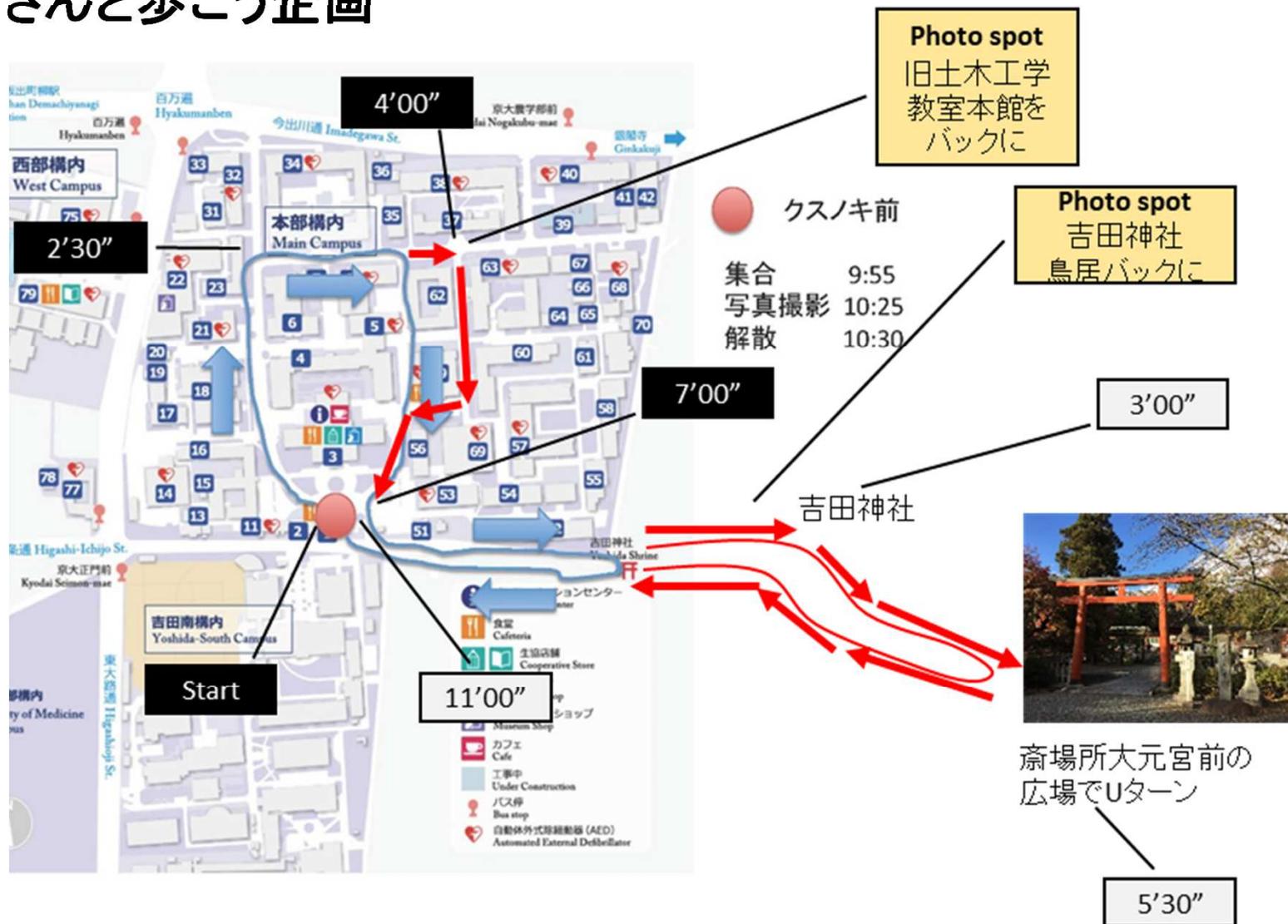
ウォーキングチャレンジに参加している方も、していない方も

一緒に歩きましょう！ご参加お待ちしております。



ヘルシーキャンパス滋賀大学 宣言発信式

ヘルシーキャンパスキックオフフォーラム2017 朝原さんと歩こう企画



大学の近所を散歩
約2500歩 1.5キロのコース
学内7分+学外11分=18分~20分



Kyoto University
Healthy Campus

栄養 ランチオン栄養講座



健康管理部門監修 ヘルシー弁当

500kcal以下、野菜4種類以上、塩分3g以下の
「モノサシ」弁当



健康管理部門×京大生協共催

実際に食事をしながら食事や栄養について学べるランチセミナーを開催します!

ランチオン栄養講座

毎日忙しい皆さん! 栄養は足りていますか??
あなま。そもそも足りてくかどうか分からないんですけど...というそのアナタ!
京大生協の管理栄養士さんが健康的な食事の組み立て方を教えてくださいます。

「ヘルシー弁当講座」 in 吉田&桂キャンパス

ヘルシー弁当を食べながら、ヘルシー弁当のコンセプトや普段の食事選びのコツを徹底解説していただきます!

◆ 10/17 (木) 12:15 - 12:45 (教職員: 定員10名)

場所: 保健診療所地下1階 オープンラボ

◆ 10/21 (月) 12:15 - 12:55 (学生: 定員30名)

～生協ヘルシー月間キックオフイベント～

場所: 吉田南 吉田ショップ2階

ヘルシー弁当監修秘話も
あります☆

◆ 12/10 (火) 12:30 - 13:00 (学生・教職員: 定員10名)

場所: 船井交流センター 34会議室



「食べ方提案@食堂」 in 宇治キャンパス

あなたが普段選んでいる食事に足りないものは何なのか? 実際の食堂でバランスのとれた食事の選び方をレクチャーしていただきます!

◆ 12/3 (火) 12:10 - 12:50 (学生・教職員: 定員10名)

場所: 宇治食堂2階ピアチ



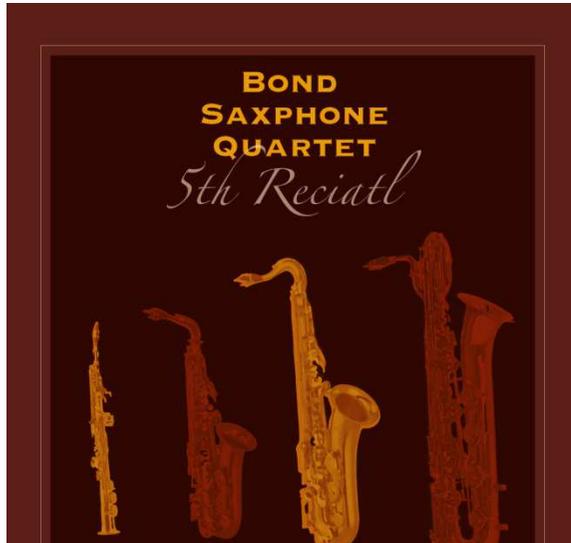
※ヘルシー弁当代 (400円)、または食堂での食事代は自己負担となります。

<詳細・申込はwebまたはQRコードからどうぞ!>

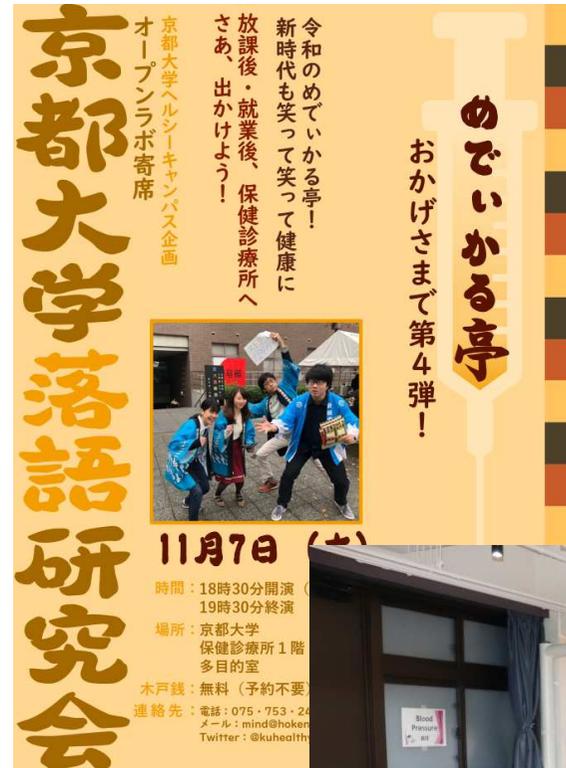
京都府立保健機構 健康管理部門ヘルシーキャンパス 栄養部門
ホームページ: <https://www.hoken.kyoto-u.ac.jp/healthy-campus/>



マインド 学生と協力したリラックス企画



京大生を中心としたサックス四重奏グループ
Bond Saxophone Quartetの演奏会



京大落語研究会による寄席
めでいかる亭

マインドフルネス セルフ・コンパッション



講師: 岸本早苗先生
(臨床心理士、MBSR/MSC講師)



Kyoto University
Healthy Campus

学生さんの発案 ヘルシーゴリラプラス弁当



ヘルシーキャンパス滋賀大学 宣言発信
式



Kyoto University
Healthy Campus

社会貢献：夏休み子ども健康デー

京都大学 保健診療所
夏休み子ども健康デー



平成30年8月9日(木) 10:00～
京都大学吉田キャンパス 保健診療所
対象者：小学4年生以上(定員40名)
参加無料

体験しよう!
血圧測定
診察体験

楽しく学ぼう!
AEDなどの教材を使った
救命講習

締切7/25まで
ご応募
お待ちしております♪

質問してみよう!
大学の先生でもある診療所のお医者さんや
看護師さんへいろいろ質問してみよう!




ヘルシーキャンパス滋賀大学 宣言発信
式

ウォーキングチャレンジ

walking challenge walk to the moon

楽しくウォーキング習慣を身につけることを
目的としています。

“Walk to the moon”
「みんなで月まで歩こう」

1日8000歩以上を目標に、
2000人で28日間チャレンジ！

地球から月まで
384,000km=480,000,000歩
(1歩=0.8mとして計算)

1日の平均歩数が8000歩を超えた個人またはチームには“KU Walkers”の称号が授与され、
抽選で賞品をプレゼントします。みなさまのご参加お待ちしております。

賞品例：JALのマイル 15000マイル 5名

(JALグループ国内線特典航空券 大阪-沖縄【普通席/往復】相当分)

オムロンヘルスケア 体組成計など

京大生協 生協オンパリュウ券10名など

サンスター 歯磨きトラベルセットなど

※JALのマイルのお受け取りには、2017年9月30日までにJALマイレージバンクへの登録が必要です。
(入会金、年会費は無料です。) <https://www.jal.co.jp/jmb/>

Webから9月26日(火)までに登録してください。

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

京都大学 ウォーキングチャレンジ

検索



京都大学環境安全保健機構 健康管理部門/健康科学センター Healthy Campusウォーキングチャレンジ実行委員会

WALKING CHALLENGE WALK TO THE MOON

みんなで月まで歩こう！

1日8000歩を目標に860人で
28日間チャレンジ(192,192,000歩)！



GOAL

START



地球から15万Km地点の宇宙ステーションまで
みんなでウォーキング、そこから宇宙船に乗って、
月に到着しました！

歩数total

1

9

7

7

2

0

4

2

8

/192,192,000歩

京都から全国へ ヘルシーキャンパス京都ネットワーク

目的：大学の街、京都から大学発の健康作りの運動を立ち上げ、全国・世界に「健康を大事にする文化」を発信し、広げていくこと



データを活かした健康管理・増進の実践



ヘルシーキャンパス 大学発健康づくり運動の強み

3 すべての人に
健康と福祉を



- 大学の発信力
- 多様性
- ネットワーク！！
- 『滋賀大学』の魅力



ヘルシーキャンパス滋賀大学 宣言発信式

**一緒に
ヘルシーキャンパス運動を広げましょう！**