

【大学の理念】長崎大学は、長崎に根づく伝統的文化を継承しつつ、豊かな心を育み、地球の平和を支える科学を創造することによって、社会の調和的発展に貢献する。

<ヘルシーキャンパス・プロジェクト概要>

目的

優れた教育と研究は
心身の健康によって創造される



by 調 漸

背景

本学のメンタルヘルス相談件数は年々増加傾向にあり、学生・教職員の心身の健康づくりにおける環境改善が喫緊の課題となっている。

健全な身体の維持及び精神的に安定した生活維持のために、学内での修学・就業環境を良好にするためのプロジェクトを推進する。

取組内容

- ① 「健康宣言」の学内外への発信
- ② FUN+WALKプロジェクトに基づく通勤・通学時の「歩く」を促進
- ③ 学生と教職員によるスポーツ交流
- ④ ヘルシーランチ開発及び栄養指導
- ⑤ 健康セミナー、運動教室の開催
- ⑥ 健康診断受診率向上のための啓蒙・イベント活動
- ⑦ スモークフリーキャンパスの実施
- ⑧ 地方公共団体・他大学等との連携

期待される効果

- 学生・教職員の生活の質の向上
- 大学の生産性の向上（就職率の向上、研究力の向上、休退学・休職者等の減少）
- 健康に関する研究成果を地域に還元することにより、健康長寿社会施策への貢献を果たす

目標 (Goal)

学生・教職員の心身の健康づくりを増進し、元気に生き生き学び・働く環境を創造することで、豊かな生活の確立を促し、変革の時代を勝ち抜く大学組織の強化を目指す。



展望 (Vision)

- 健康づくりのための運動実施
- 健康への意識向上
- 研究成果の地域への還元
- 食生活改善
- 健康環境の向上



行動 (Action)

- ① 学長による「健康宣言」の実施
- ② FUN+WALKプロジェクトに基づく通勤・通学時の「歩く」を促進
- ③ 学生・教職員参加型のスポーツ交流，ウォーキングイベント
- ④ ヘルシーランチ開発及び栄養指導
- ⑤ 健康セミナー，運動教室の開催
- ⑥ 健康診断受診率向上のための啓蒙・イベント活動
- ⑦ スモークフリーキャンパスの実施
- ⑧ 地方公共団体・他大学等との連携
- ⑨ 「歩いて健康貯金！プロジェクト」による研究推進

➤ 行動 (Action) の具体的取組

① 学長による「健康宣言」の実施

ヘルシーキャンパスのキックオフイベントを開催し、教職員及び学生を一同に集め、その一環として学長による「健康宣言」を行う。

キックオフイベントでは、健康及びスポーツに関連深い著名人を講師に招き、講演会を行うとともに、地方公共団体を含めた座談会を行う。

開催時期：平成30年7月6日（金）13：20～15：20

場所：文教スカイホール（定員200名程度）

◆キックオフイベント

1. 開会挨拶・ヘルシーキャンパス概要説明
保健・医療推進センター長 調 漸
2. 長崎大学「健康宣言」
河野 茂 学長
3. 基調講演「スポーツが健康な日本を創る」
スポーツ庁長官 鈴木 大地 氏
4. 健康長寿日本一の長崎県づくりに向けて
長崎県福祉保健部長 沢水 清明 氏
5. スポーツを通じた健康づくりへの取組み
V・ファーレン長崎代表取締役社長 高田 明 氏
6. 座談「“健幸”をつくる運動・スポーツの力」
鈴木大地 スポーツ庁長官，高田 明 社長
園田裕史 大村市長，河野 茂 学長
7. 閉会

◎ 抽選会（景品：スポーツシューズ）

➤ 行動（アクション）の具体的取組

② FUN+WALKプロジェクトに基づく通勤・通学時の「歩く」を促進 -- 健康づくりのための運動実施 --

- 1) 通勤・通学時の歩行促進
スポーツ庁が推進するFUN+WALKプロジェクト（日常生活において身近な行動である「歩く」を促進）に基づき、職員や学生に歩きやすい靴や服装で通勤・通学する新しいワークスタイルを推奨していく。
- 2) 職員の通勤手当の支給方法の検討
上記1)を拡大するための方策の一環として、通勤方法を徒歩に変更した職員に対し、通勤手当の一部を本人に還付する等の新たなインセンティブを画策する。



③ 学生・教職員参加型のスポーツ交流、ウォーキングイベント ～New!!ススムピック～ -- 健康づくりのための運動実施 --

- 1) スポーツ交流会
昼休みや夕方を利用して、ドッジボール、ソフトバレーなどのみんなで気軽に楽しめるスポーツ大会を行う。
企画及び実施は申告制とし、学内者であれば誰でも行うことができる。また、各年度の最優秀企画賞を選出し、インセンティブを付与する。
- 2) ウォーキングイベント
長崎大学の史跡などを中心としたコース（長大さるく）を構築し、長崎大学らしい風景を撮影しながら探索を行う。撮影した写真は、生協食堂や保健・医療推進センターで展示を行う。

④ ヘルシーランチの開発及び栄養指導 -- 食生活改善 --

大学生協が中心となり、低カロリーならびに低価格のオリジナルランチを開発し、学内の生協で提供する。また、保健・医療推進センターでは、学生及び教職員の栄養指導に役立つ。

- 1) (株)タニタとの連携
生協食堂のセットメニューの監修をタニタに依頼し、集客を図る。
(タニタは弁当メニューの開発・監修は未実施)
- 2) 京都大学ヘルシー弁当メニューの提供
京都大学のヘルシー弁当メニュー（全18種類、税込価格400円）を本学に取り入れ、学内で提供する。



⑤ 健康セミナー、運動教室の開催 -- 健康への意識の向上 --

「忙しい人のための昼休み活用講座」と題し、各種健康セミナーや運動教室を開催する。（場所：保健Cセミナー室）

- 1) 健康に関連したストレスケア、ダイエット、アンチエイジング等をテーマとしたランチセミナーを開催し、病院教員、栄養管理室職員等に講師を依頼する。参加者は、ランチを食べながら聴講し、健康に関する意識を高める。
- 2) ヨガなどの簡単な運動教室を実施し、定期的に身体を動かすことを推奨する。



➤ 行動（アクション）の具体的取組

⑥健康診断受診率向上のための啓蒙・イベント活動 -- 健康への意識の向上 --

- 1) 保健・医療推進センターが主体となり、定期健康診断（二次検診含む）やストレスチェックの受診率向上のための勧奨を行う。
- 2) 大学生協との連携により、健康チェック・食生活相談等を実施する。
- 3) 日本赤十字社に献血を協力するため、学内において献血の必要性を周知し、協力に対する呼びかけを行う。
また、献血者の採血から健康チェックを行う。
(血液センター担当者：松尾氏)



⑦スモークフリーキャンパスの実施 -- 健康環境の向上 --

2020年4月以降に「スモークフリーキャンパス」を目標とし、病院喫煙問題対策センターと連携して、段階的に禁煙計画を実施していく。

取組内容は、喫煙場所の限定・廃止、敷地内設置の灰皿の削減・撤去等を行いながら、同時に喫煙者の禁煙サポートを実施し、円満な禁煙対策を図る。

また、学生が受動喫煙しないための対策として、アルバイト斡旋先の選択についても検討する。



⑧地方公共団体・他大学等との連携 -- 研究成果の地域への還元 --

- 1) 地方公共団体との連携
長崎県健康増進計画「健康ながさき2 1（第2次）」に基づき、行政等と連携・協力し合い、大学の研究成果を地域に還元することを目標とする。
- 2) 健康経営企業との連携
長崎県内の健康経営推進企業と連携し、職員が仕事への意欲や会社との絆を強め、健康で長く働ける環境を整えることを共に検討する。
- 3) 県内大学等との連携
長崎大学ヘルシーキャンパスプロジェクトを県内大学等に拡大展開することを目的とし、ネットワークの強化を図る。

⑨「歩いて健康貯金！プロジェクト」による研究推進 -- 研究成果の地域への還元 --

保健・医療推進センターの研究「歩いて健康貯金！プロジェクト」の実施により、職員の歩行を拡大させていくとともに、研究成果の還元を図る。

◆「歩いて健康貯金プロジェクト」について

職員の歩行を促し、定期的に歩行推進メールを発信し、健康診断等の実施を行うことで、継続的な運動推進サポートを可能にするとともに、各自の増加歩数に応じた金額をユニセフへ寄付し、社会貢献のインセンティブが運動に有効か否かを検証する。

・第34回(2017年度) 明治安田厚生事業団若手研究者のための健康科学研究助成
・平成30年度 文部科学省科学研究費補助金 若手研究 18K17383



➤ 平成30年度 スケジュール

内容	H30. 4月	5月 世界禁煙 デー・ 禁煙週間	6月	7月	8月	9月 健康増進普 及月間・ 自殺予防週 間	10月 体育の日	11月	12月	H31. 1月	2月	3月
学内承認・周知			★ 保健・医療推進センター計画委員会, 保健・医療推進センター運営委員会 ★ 学長・副学長会議, 連絡調整会議, 事務連絡協議会等									
キックオフイベント (健康宣言)				★								
スポーツ交流・ ウォーキングイベ ント							★					
ヘルシーランチの 開発		▶										
健康セミナー・ 運動教室								★			★	
健康診断の受診 勧奨						▶						
スモークフリー キャンパス		▶▶▶										

➤ 今後の方針

- ・ 実施内容は、各WGで随時企画し実行する。
- ・ 企業等との連携を図り、健康に関する研究を遂行することにより社会貢献に役立てる。

➤ 運営体制

運動推進WG

スポーツ・ウォーキングイベント等の企画



食改善WG

ヘルシーランチの開発・提供



ヘルシーキャンパス運営委員会

具体的な活動計画の立案・実施

～みんなで楽しく気軽に健康づくり～



生活改善WG

ランチセミナー，健康相談，献血協力等の企画



禁煙対策WG

スモークフリーキャンパスの実施

連携