

## ふじさわプラス・テン通信



写真1. 2021年度 健康チェックの様子

### ● ご挨拶 ● 慶應義塾大学大学院 健康マネジメント研究科 スポーツ医学研究センター 准教授 小熊 祐子



本年度の健康チェックが9月から始まります。  
長引くコロナ禍でも安心安全に元気に暮らせるよう、運動や食事に注意し、新しい工夫をしながら、皆で進めてまいりましょう。

## ● 2022年度 プラス・テン活動（健康チェック）開始のお知らせ

2021年度は新型コロナウイルス感染症が流行している中、感染対策を徹底した上で、5グループで無事に健康チェックを実施することができました。ご協力いただき、誠にありがとうございました。コロナ禍において健康を維持するには、日頃の身体活動は非常に重要です。本年度も感染状況を考慮しながら健康チェックを実施します。皆さまの健康維持のコツを教えてください、現在の健康状態を把握させて頂ければ幸いです。以前より活動量が減ったり、体力が低下していることもあるので、健康チェックで確認し、進めていきましょう。

本年度の健康チェックについて、例年のスケジュールを参考にし、順次、担当者より連絡を差し上げます。ご検討のほどよろしくお願い申し上げます。



写真2, 3. 2021年度の健康チェックの様子



## ● 藤沢市市役所の方々とのワークショップ

昨年度、藤沢市の10課の担当者とともに慶應義塾大学、工学院大学の関係者が、WHOが発表した「身体活動に関する世界行動計画2018-2030(以下、GAPPA)」のシステムズマップ（図1）を用いて、市の政策との関連を振り返り、身体活動促進の観点から意見交換を行いました。

ワークショップに参加した各課の方々より「新たな視点を獲得できた」、「様々なところとの連携・協働をする必要性がわかった」、「各課との取り組みにつながる」等のご意見をいただき、大変好評でした。

私たちは身体活動を促進するため、学術だけではなく政策の重要性を再認識し、今後もあらゆるステークホルダーとの連携・協働を続けて参ります。

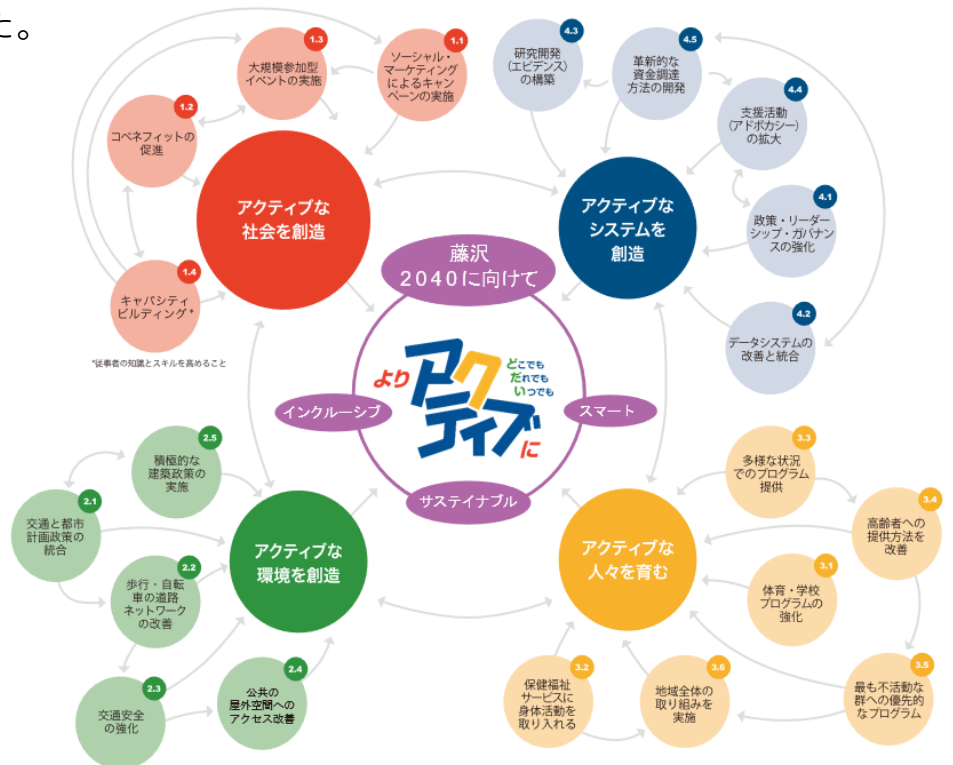


図1. GAPPAのシステムズマップ

## ● 本年度から導入する新しい項目のご紹介

### 食事でいきいき健康長寿！

健康長寿のため、身体活動のほかに食事の面も欠かせないことから、東京都健康長寿医療センター研究所が作成し、日本で広く応用されている「10食品群チェック表」を昨年度に実験的に行っていましたが、皆さまはいかがでしたでしょうか。

今年度も健康チェック時に実施し、皆さまの健康・長寿の秘訣を食事の観点からお伺いします。

合言葉は「**さあにぎやか(に)いただく**」※

さかな 	いも 
あぶら 	たまご 
にく 	だ い ず せ い ひ ん 
ぎ ゆ う に ゆ う 	く だ も の 
や さい 	
か い そ う 	

※10の食品群の頭文字をとったもので、ロコモチャレンジ！推進協議会が考案した合言葉



図2. さあにぎやかにいただく10食品群（東京福祉局より引用）

### 社会とつながろう、ITのチカラ！

近年、高齢者のインターネット普及率は増加し、60代では82.7%、70代では59.6%、80歳以上でも25.6%の人がインターネットを利用しています。インターネットの利用が広がっている今こそ、正しく理解し、自分で情報選択を行うことができる力は、健康維持に役が立つ可能性があります（総務省, 2021）。皆様のITリテラシーをお伺いし、ITに関連したプラス・テン活動に繋がればと考えています。（ITリテラシーとは、インターネットなどのITに関連するものを理解するもしくは適切に活用する能力を指す）



### けがは、皆で、防止しよう！

運動には多くの健康上の利点がありますが、適切な手順、環境で運動を実施しなければ、思わぬ事故やけがにつながる危険があります。昨今のコロナ禍で身体活動量が低下していた中では、より事故・けがが発生しやすい環境と言えます。そこで、今年度は皆さまが活動している運動環境の安全確認や、活動中の事故（けがなどの有害事象を含む）を行い、まとめた内容を各グループで共有する場を設けます。皆さまにとって安心して活動できる、安全な運動環境を一緒に作っていきましょう。

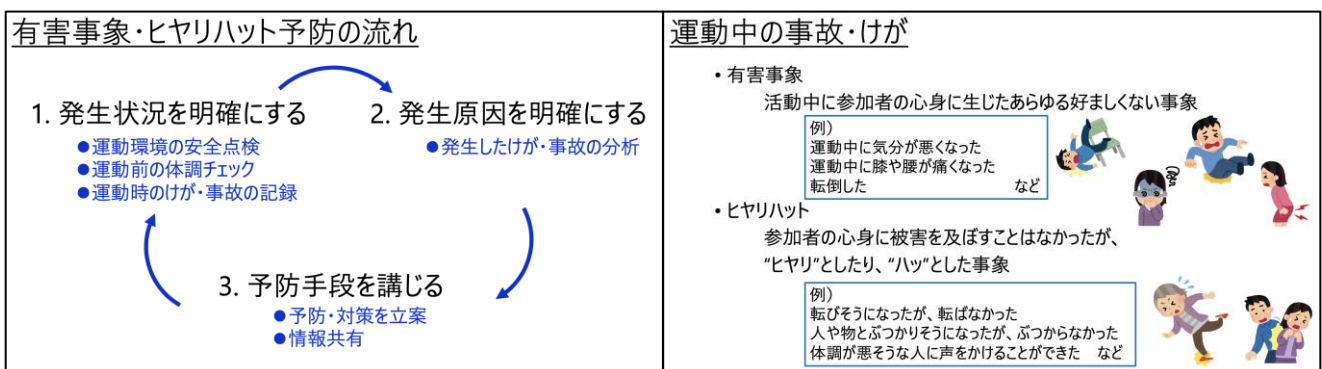


図3. 有害事象・ヒヤリハット予防の流れ

図4. 運動中の事故やけが

## ● 慶應スポーツSDGsの取り組み

昨年度は、活動を広げるために関係者とのパートナーシップの強化や、2022年3月5日に「KEIO SPORTS SDGs シンポジウム 2022~持続可能なスポーツ・身体活動の発展~」を開催するなど、積極的に取り組んできました。

本年度から定期的にKEIO SPORTS SDGsの勉強会（オンライン）を開催しております。KEIO SPORTS SDGsに関わる先生方の分野について知識を深め、実際に参加者それぞれがご自身の分野でシステムズアプローチを使ってプロジェクトを企画運営できるように、実践的なものを目指して開催しています。

2022年度の活動も積極的に取り組んで参ります。

■ 慶應スポーツSDGs HP <https://sportssdgs.keio.ac.jp/>

(右側のQRコードからもアクセス可能)



## ● プラス・テン活動のこれから

2022年度は、昨年度の活動で得た感染症対策等の取り組みを踏まえ、皆さまが安心・安全に活動に参加していただけるように努力して活動を続けて参ります。

ふじさわプラス・テンのHPでは、新型コロナ感染症流行下でも、アクティブで健康にいられるように、健康に関する様々な情報を随時更新しております。

よろしければ、ご覧ください。



皆さまからご協力いただき、ふじさわプラス・テンは7年目を迎えました。引き続き、どうぞよろしくお願いいたします！

今後も皆さまの健康づくりにご協力させていただくとともに、研究成果を発信して参ります。よろしくお願いいたします。

ふじさわプラス・テン通信 【Autumn 2022 Vol.19】  
慶應義塾大学大学院 健康マネジメント研究科  
スポーツ医学研究センター ふじさわプラス・テン研究班

【お問い合わせ先】

〒223-8521

神奈川県横浜市港北区日吉4-1-1

慶應義塾大学スポーツ医学研究センター

(電話) 045-566-1090

(FAX) 045-566-1067

(Email) [f.plus10.keio@gmail.com](mailto:f.plus10.keio@gmail.com)



ふじさわプラス・テン ホームページ  
<https://sportssdgs.keio.ac.jp/plusten/>