



## この夏メタボ解消！家族ではじめる健康生活

～「広島国際大学 健康フェア」開催～

7月25日（土）～26日（日）、広島国際大学（学長/秋山實利）はシャレオ中央広場（広島市中区）で、「2015年度 広島国際大学 健康フェア（後援：広島県）」を開催します。

今回のテーマは「家族の健康」。小児肥満増加に伴う小児期メタボリックシンドローム診断基準の設定、広島県での特定健康診査（「特定健診」や「メタボ健診」）の受診率低迷などの背景に対し、大人から子どもまで幅広い世代に、健康について考えてもらう機会を提供します。

今回の目玉は、「体組成計で自分のからだを知ろう！」。脂肪や筋肉量、エネルギーの摂取状況など体組成を測定し、健康状態をチェックします。フードモデルで食事の内容を把握し、本学教員が健康な食生活のアドバイスをします。

また、今年度新たに大学として初めて「がん検診へ行こうよ」推進会議の会員に登録。本フェアで、がん検診の啓蒙活動を実施します。

つきましては、開催概要をお知らせしますので、取材の機会がありましたら取り上げていただきますようよろしくお願いいたします。

.....【開催概要】.....

1. 開催日時：2015年7月25日（土）、26日（日）12：00～16：00
2. 場 所：シャレオ中央広場<広島市中区基町地下街100号>
3. テー マ：「みんなで健康 ～家族ではじめる健康生活～」
4. 内 容：医療・健康に関するブースイベント（全14ブース）
  - ・カラダ年齢を測定しよう！
  - ・体組成計で自分のからだを知ろう！
  - ・肺年齢を測定してみませんか
  - ・快眠のポイントとイライラ解消法
  - ・タブレット端末で『医療に役立つアプリ』を体験してみよう！ 他

■取材の申し込みおよび内容に関するお問い合わせ先

広島国際大学 広報室（坂井・中神） TEL：0823-27-3102

## 2015年度 広島国際大学「健康フェア(広島会場)」ブースイベント一覧

出展日	ブースイベント	概要
25日(土) 26日(日)	肺年齢を測定してみませんか	呼吸機能検査装置を使い肺年齢の測定を行う。喫煙などにより慢性閉塞性肺疾患(COPD)が起こると、実年齢より肺の年齢が高くなる場合がある。健やかにシニアライフを過ごすために禁煙、COPDの啓発を兼ねて肺年齢の測定を行います。
25日(土) 26日(日)	触れてみよう医療機器	在宅で使用されている呼吸不全、睡眠時無呼吸症候群などの治療器具、加えて簡易型の人工呼吸器などの治療機器などの展示説明を行います。
25日(土) 26日(日)	体組成計で自分のからだを知ろう!	体組成を測定し、体脂肪率や筋肉量、内臓脂肪といったからだの組成を知り、健康状態をチェックしましょう。また、普段の食事で摂取するエネルギー(カロリー)が、消費するエネルギーより多くなると肥満をまねきます。野菜を多くとることで、食べ過ぎを防ぎ、生活習慣病の予防にもつながります。1日に必要な野菜量を量り、今後の生活に活かしましょう!
25日(土) 26日(日)	タブレット端末で『医療に役立つアプリ』を体験してみよう!	スマートフォンやタブレット端末の普及に伴い、医療に役立つアプリケーションも開発されています。このブースでは、薬の飲み忘れ防止やAED配置場所の表示など、皆様の生活に役立つアプリを紹介します。実際に体験してみましょう!
25日(土) 26日(日)	カラダ年齢を測定しよう!	血管年齢測定器による血管年齢の測定および、26日(日)の超音波骨評価装置による骨密度の測定により、自身の体の状態を知ってもらう。希望する方には、それらの測定結果をもとに食事や運動について情報提供を行います。
25日(土) 26日(日)	眠気や疲れ、ストレスたまっていませんか? ～快眠のポイントとイライラ解消法～	夜型生活、ストレス等で不眠や日中の眠気で困っている人が増加。睡眠改善やストレス対処は美容や脳、体の健康に大切。あなたや家族の不眠重症度やストレスを測り、快眠のための過ごし方やリラックス法をアドバイスします。
25日(土)	「イキイキ地域生活度」をチェックしませんか?	我が国は世界で最も長寿な国の一つです。しかしながら、日常生活に制限がない「健康寿命」は男性が9年、女性が13年、平均寿命より少なくなっています。高齢になっても地域でイキイキした生活を送り健康寿命を延ばしましょう。本ブースでは参加者の皆様の「イキイキ地域生活度」をチェックし、当面、支援を必要としない【一般高齢者】なのか、それとも近い将来支援を必要とするかもしれない【特定高齢者】なのかを調べます。
25日(土) 26日(日)	健康を「ものづくり」で支える仕事を体験してみよう～義肢装具士～	高齢者や障害者の方々の「ものづくり」でサポートする医療技術者(義肢装具士)の仕事を経験します。義肢や装具の採型や製作とともにきめ細かなアフターケアを行う義肢装具士は、4,708名しかおりません(H27現在)。本ブースでは、あまり知られていない義肢装具士の仕事内容を映像やパネル、実際の作業風景を体感していただきます。
26日(日)	家族のコミュニケーション 折り紙を使って歌遊びをしよう!	あらかじめイラストが描かれた色紙を、歌に合わせて紙の折りを換えていくと、歌詞に合わせてイラストが変化していきます。馴染みのある童謡を口ずさみながら、歌の世界を表現します。家族間のコミュニケーションにぜひご活用ください。
26日(日)	骨髄バンク登録	一人でも多くの患者さんを救うための骨髄バンク登録を行っています。
26日(日)	広島市薬剤師会「検体測定室におけるHbA1Cの測定」	医療機関未受診の人を対象に、HbA1Cを測定し、糖尿病スクリーニングにより糖尿病予備軍の方々に受診勧奨をおこない、糖尿病予防に寄与します。
25日(土) 26日(日)	お薬相談	お薬に関する相談をお受けします。今飲んでいるお薬、サプリメントなど何でもお気軽に相談下さい。
25日(土) 26日(日)	がん検診へ行こう	がん検診へ行こう推進啓発活動を行います。