

「健康ふくやま21フェスティバル2022」(Web開催)に出展!

福山市民の健康まつりとして「健康ふくやま21フェスティバル2022」が本年度2月末まで開催されています。福山大学は毎年参加し、健康に関連した啓発活動を行っています。コロナ禍以前はビック・ローズ(広島県ふくやま産業交流館)などを会場として開催されていましたが、コロナウイルス感染予防のため、昨年度に引き続き福山市のホームページでのWeb開催となりました。

(<https://www.city.fukuyama.hiroshima.jp/soshiki/kenkosuishin/239741.html>)

今年も福山市ホームページ上でWeb開催!!

健康ふくやま21 フェスティバル2022

フクイ21
2022

◀メインテーマ▶ **フレイル予防に取り組もう**

◀サブテーマ▶ **健康な時こそ、けんしんを受けよう**

Web開催はこちらから!

福山市 健康ふくやま21 検索

<開催期間>
2022年(令和4年)12月1日(木) ~ 2023年(令和5年)2月28日(火)

見て!学んで!健康に関する情報が盛りだくさん!!

健康に携わる団体のブースを多数掲載!!

- ◆フレイル予防 ◆運動 ◆受動喫煙防止と禁煙
- ◆生活習慣病予防 ◆健診 ◆がん
- ◆栄養・食生活 ◆子どもの健康 ◆歯と口腔の健康
- ◆こころの健康 ◆新型コロナウイルス感染症の予防

お家にインターネット環境がない方へ

健康推進課で閲覧できます(要申込)

★12月15日(木)★1月20日(金)
時間はお問い合わせください

福山すこやかセンター6階
住所:福山市三吉町南二丁目11番22号

クイズに挑戦しよう!

全問正解した方のうち
抽選で10名様に
健康に役立つグッズをプレゼント!

※当選者にはメールでお知らせします。
プレゼントは健康推進課での受け渡しになります。

主催/福山市、健康ふくやま21フェスティバル実行委員会 問い合わせ・申込先/健康推進課 TEL 084-928-3421

今年度のメインテーマは、「**フレイル予防に取り組もう**」です。フレイルは健康と要介護・寝たきりの間を指しており、超高齢社会において重要な課題となっています。フレイルは高齢者の問題と捉えがちですが、若い頃からの生活習慣が大きく関与しており、バランスのよい食事と運動習慣を持つことが大切です。

サブテーマは「**健康な時こそ、“けんしん”を受けよう**」です。早期発見・早期治療のためには、健康診断やがん検診などを定期的に行うことが大切です。しかし、福山市の受診率は広島県下において低いことが指摘されており、歯周病検診に関しては最下位で受診率は1%にも達していません。(広島県 市町の歯周病検診<健康増進事業>に係る調査結果:

(<https://www.pref.hiroshima.lg.jp/soshiki/55/shimachishisyuubyoukennshin.html>)

福山大学からは心理学科、生命栄養科学科、薬学部がこのフェスティバルに出展しています。
 心理学科（山崎教授担当）は、”「**ストレス**」について”をテーマにして、**ストレスの種類**や**ストレスとのつきあい方の重要性**、**ストレス解消三箇条**などを紹介しています。

「ストレス」について

①「ストレス」とは？
 一般的には色々な「苦しみ」「プレッシャー」などを意味する言葉として使われていますが、医学・生理学では「**生体内に生じた歪みの状態 (Selye, 1936)**」と定義されています。

②つまり「ストレス」とは…
 「**生体側に生じた歪み**」を「**ストレス (状態)**」、
 「**その歪みを生じさせた刺激**」を「**ストレスラー**」、
 総称として「**ストレス**」と呼びます。

③「**ストレスラー**」の種類
 ・物理的ストレスラー（騒音、寒冷、放射線など）
 ・科学的ストレスラー（酸欠、栄養素、薬品など）
 ・生物的ストレスラー（細菌、ウイルスの感染など）
 ・心理的ストレスラー（痛みや拘束など）

④「**心理・社会的ストレスラー**」の種類
 ・葛藤やフラストレーション（内的に生じた葛藤など）
 ・日常のイラ立ち事（仕事が終わらない、友だちとケンカした、など）

⑤「**ストレス**」って悪いモノ？
 ストレスが全くない状態が一番良いわけではありません。
 「**適度なストレス**」があるからこそ、私たちは社会で
 場面にあった行動や対応をして生活しているのです！

「ストレスとのつきあい方」が重要なんです！

ストレス解消三箇条

其の一：日頃から喜怒哀楽をはっきりさせると
ストレスが溜まりにくくなります。
 其の二：時間を忘れて没頭できるような趣味をもつ。
 其の三：ものごとを楽しんでできるように心がける。

参考書籍：「心理学概論 第2版」
 岡本廣成・鈴木直人（監修）、
 青山謙二郎・神山貴弥・
 武藤崇・畑敏道（編）

福山大学 人間文化学部 心理学科

生命栄養科学科（中崎助教担当）は”**栄養で遊ぼう！**”をテーマに、遊びを通して健康や栄養について興味を持ってもらえるよう大学祭で行った取組を紹介しています。

「栄養で遊ぼう！」

今年10月、福山大学・大学祭を実施しました。この2年間はオンラインの実施だったので対面は3年ぶりになります。
 福山大学・生命工学部・生命栄養科学科では、学年ごとにブースを決めて分担をします。1年生は、企画書づくりから頑張りました！

【1年生】
 簡単な遊びを通して、健康や栄養について興味を持ってもらえるよう、3種類のテーマを考えました。
 アルコールのパッチテストとその待ち時間に栄養に関するかるたを楽しんでもらう『かるた de PATCH』をはじめ、『虫菌菌をやっつけろ！わくわくボールゲーム』、『よ〜くねらってパン！ 栄養射的！』など、来場者を楽しんで頂けるよう学生たち自身で様々な工夫をしました。

【2年生】
 無料試食コーナーでは、『ハッピーハロウィン！かぼちゃスープ』『広島県産レモンたっぷり！レモネード』を提供しました！ポスターももちろん学生たちが考えました。

学生たちは想定以上の来場者に驚きつつも、楽しんで頂けたことにとっても喜んでいました。
 来年はどのような内容になるのか、お楽しみに！
 【 福山大学・生命栄養科学科 】

『無料試食コーナー』

薬学部（広島びんごフィジカルアセスメント研究会担当）は、**喫煙が主な発症原因**であるCOPDについて、”**COPD（慢性閉塞性肺疾患）って、何？**”をテーマに出展しています。



COPD(慢性閉塞性肺疾患)って、何？



肺の生活習慣病といわれている病気です。
 たばこの煙等に含まれる有害物質が原因で、肺へのダメージが持続して起こり、呼吸機能が低下します。
原因のほとんどは喫煙といわれています。
 患者数は約530万人(NICE Study)と推計されています。しかし、**治療を受けている人は1割もいません**。
喫煙歴のある40歳以上の方や、息切れしやすく、たんがからんで咳がよくでる、走ったりするとゼイゼイやヒューヒューのような呼吸を感じるなどの**症状がある場合は受診**しましょう。

主な原因は「喫煙」



福山大学薬学部の教員と地域の薬剤師が協同して、薬剤師による地域の医療や健康増進への貢献度を高めるために、研究活動や教育活動、および社会貢献を行っている研究会です。
 詳しくは、下記の福山大学薬学部のホームページのサイトにお立ち寄りください。



<https://www.fukuyama-u.ac.jp/pharm/pharm-information-disclosure/hiroshima-bingo-physical-assessment-study-group/>

【福山大学薬学部 広島びんごフィジカルアセスメント研究会】

コロナ禍でなければ、このフェスティバルに本学学生もセルフメディケーションなどの授業の一環として参加し、ヘルスプロモーションの観点から、地域の健康づくりについて体験を通して学修する機会になっていました。来年度は会場での通常の開催になり、多数の市民の皆さまが来場して下さることを願っています。

健康ふくやま 21 フェスティバル実行委員会 委員長
 薬学部教授 杉原成美