

# 自分の体を知る！ 健康をつくる！まもる！

2023年4月に日本文理大学 保健医療学部が開設し、このたび「健康寿命延伸」をテーマに「NBU 日本文理大学保健医療学部公開講座」を実施します。

これまで多くの病気に向き合ってきた医師や医療技術者から「健診」と「検診」を通して、自分自身の体をどのように意識し、ときに不安になる不調とどのように向き合い、よりよく生きていくのかを考えるきっかけとなる講座です。

今回は特に「ゆらぎの世代」と言われる40～50代の方々が気になる「体調」や「体質」の変化について、ご説明します。

【日 時】 2024年2月17日(土) 10:00～11:30 (開場・受付 9:30～)

テーマ 『健診』と『検診』の重要性

1) 「健康診断」における検査項目

2) 生活習慣病の予防につながる血管の老化の仕組みを知る！

※スポーツトレーナーによる「健康美」のためのストレッチ指導も実施

11:30～12:00 新校舎「LCMセンター」・7号館 見学 (※希望者のみ)

【会 場】 日本文理大学 LCM センター 1階ラーニング・コモンズ  
(大分市一木1727)

【定 員】 30名 (要申込・先着順)  
※参加無料

【対 象】 「健康」について興味がある方

【申 込】 右記 QR コードまたは  
以下 URL の「Google  
フォームにてお申し込  
みください



[https://docs.google.com/forms/d/1R7UfG3eYbG7\\_pjhYr0gmsdNkO7S6TygOCPCgRlCrEeE/edit](https://docs.google.com/forms/d/1R7UfG3eYbG7_pjhYr0gmsdNkO7S6TygOCPCgRlCrEeE/edit)

# 自分の体を知る！ 健康をつくる！まもる！

## 1) 「健康診断」における検査項目



日本文理大学保健医療学部保健医療学科 准教授  
政元 いずみ

検診とは、特定の病気を早期発見・早期治療するために行う、身体の一部や全身の検査のことです。具体的には、問診、身体測定、視力・聴力検査、血圧測定、血液・便・尿検査、胸部エックス線検査などが行われます。自分の検査データを見るときに基準範囲と比較すると思いますが、検査データを見るうえで『ものさし』となる「共用基準範囲」と特定の病気を考える指標とされる「臨床判断値」についてお話します。

## 2) 生活習慣病の予防につながる血管の老化の仕組みを知る！



日本文理大学保健医療学部保健医療学科 教授  
相川 久幸

「ウエルビーイング」という言葉がよく聞かれるように、「健康」に対する意識が高まってきています。病院での勤務医の経験をいかして、診察室の中での患者さんとの会話や相談を受けたことをふまえ、40～50代の方々の気になること、「グレイゾーン」からの脱却に向けた、病気の予防に対する基礎知識をお伝えします。

本公開講座では「座学」の講座のほか、日頃、NBU 部活生の指導にあたっているスポーツトレーナーによるストレッチ指導も企画しています。「座学」での学びを意識しながら、自宅でも簡単にできる「健康美」のためのストレッチをご体験ください。

『LCM センター』は、2023年5月に完成した新校舎です。本講座の会場となる1階「ラーニングコモンズ」は、保健医療学部・工学部・経営経済学部の3学部の学生たちが自習やグループ学習などに活用しています。2～4階には保健医療学部の実習で使用するさまざまな機器を設置した「実習室」などを配置しています。今回の講座終了後、希望者を対象とした本校舎の見学も予定しております。この機会にぜひ、新しい学びと交流の場「LCM センター」をご見学ください。

開催内容および開催場所等の詳細につきましては、本学公式サイトにてご案内しております。  
右のQRコードまたは以下URLより、ご確認くださいませよう、よろしくお願いいたします。



【大学公式サイト】本講座に関するご案内 <https://www.nbu.ac.jp/topics/post.php?17059193277888=1=1>