

神奈川県立保健福祉大学『ヒューマンサービス公開講座 **健康づくり**』

林 但

1. 日時；2023年5月13日（土）13:00～16:30
2. 場所；神奈川県立保健福祉大学 講堂
3. 参加；高校生・大学生・大学関係者・一般 合計約200名
4. 目的；過去に講座を受講しており今年も案内がきた、新学長をはじめとした3名の講師から「健康づくり」について様々な視点から話が聞けるということで参加した。
5. 内容；3氏の講演の中で気づいたこと、気になるデータ、解説などを記載致します。

(1)「健康寿命の延伸に向けて～男も女も更年期クライシスへの対応が肝心～」村上明美 学長

- ①**健康寿命**（健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間）**2019年男性72.7歳、女性75.4歳**。平均年齢は男性81.5歳、女性87.6歳。
- ②健康寿命を延伸することが鍵、その秘訣は更年期にあり？更年期は、心身が大きく変わる変化の時期。
- ③**男性も症状があることが分かってきた、女性と違って男性は40歳以降いつでも発症、長く苦しむ。**
- ④**早めに心身の変化に気づき、適切に対応して、健康でいることが大切。**

(2)「こころの健康」 行實志都子 教授

- ①こころの健康は「生活の質」が大きく影響する。
- ②こころの病気とは、“ものさし”がなく、“目”に見えない、“形”にならない、体温や血圧などのように“数値”がない。イメージしにくいから誤解や偏見を生みやすい。
- ③主なこころの病気は、統合失調症（1/100～120人）、うつ病（3～7/100人）と急速に増加の認知症（特にアルツハイマー病）があげられる。
- ④予防方法は、**食事と質の良い睡眠（スムーズに入眠、深く眠る、すっきりと目覚め）**が大切。
- ⑤「いきいきと自分らしくいきる」ために、**他人を大事にすると同時に自分も大切に**する。

(3)「AIと栄養管理～毎日の栄養管理をAIがお手伝いする時代～」駿藤晶子 准教授

- ①「Chat GPT」とは、人工知能（AI）を使ったチャットサービスのこと。横須賀市がイベントのチャッチフレーズを作る、議事録の要約にと試験的導入の話が冒頭に紹介された。
- ②AIを利用した**食事管理支援ツールで管理栄養士が関与するシステム**。食事画像の判定処理のデモンストレーションと研究室での結果が紹介された。栄養価の算出では、秤量記録法との比較において**一致度・推定精度はともに高く、秤量法に近い水準が推定できた**。
⇒食材ごとにひとつずつ紹介された。
- ③この食事支援ツールが活用されていくと、**個人の食事内容がセルフモニタリングできる**。AIと管理栄養士の共同作業があるとこれまで以上の質の高い栄養管理の実現ができると紹介された。



学長の講義風景



AIの栄養価算出デモンストレーション



講演に質問回答風景（最後）

6. 参加しての所見

- ①学長は70分、2氏は各50分をテンポよく講義、分かりやすい。AIは課題もあるが私は注目していく。
- ②スポーツ推進委員の方も受講されていた、高校生も参加し積極的に質問もしていた。
- ③「こころの健康」は会社勤務時代から関心あるテーマであり、学んで事を活かしていきたい。 以上