

町の取組や出来事を紹介！

みやきプラス

No.27

みやき健幸大学

民生部長 佐藤 圭一郎

みなさんは「みやき健幸大学」という取り組みをご存じでしょうか。この取り組みは、市村清記念メディカルコミュニティセンターが令和3年6月に開館した半年後に産声を上げ、センターの設立趣旨である「町民の生活習慣に対する意識を高め、健康の維持増進を図る」ことを目的としています。「ありきたりのものではなく、オンリーワンのものを！」を合言葉に、町と包括連携協定を締結している福岡大学、佐賀大学、久留米大学を中心に、医師会、歯科医師会、町内クリニック、センター内のテナント事業所、公文学習療法センターなど、様々な分野から産学官民が連携し、各専門分野での講義を行っています。

みやき健幸大学は、毎年前期・後期で開催しており、各期とも60歳以上のシニアを約40名募集し、4か月の内に約60講義を実施するものです。講義の内容も、健康に

関する講義のほかジムでの筋トレや終活の方法、脳トレなどバラエティに富んだ構成となっています。そして、この取り組みの目的である「健康の維持増進」を数値化して発信しようということで、参加された個人の様々な健康データを取得し、受講前後でどれだけ改善されたか比較し、その効果を検証しております。その結果、認知機能の改善、筋肉量の増加、体脂肪の減少、悪玉コレステロールの減少が見られ、医学雑誌でも発表されるほどの効果が表れております。

今後も、より効果的でより興味を引くようなマイナーチェンジを加えながら、町民の皆様に取り組みやすい仕掛けをしていきますので、ぜひ一度「みやき健幸大学」を受講してみてはいかがでしょうか！

令和7年度も近々募集が始まりますので、多数の応募お待ちしております。