

実績紹介

ヘルサポがこれまでに頂いた賞を紹介します！！

平成28年 名桜大学学生表彰 団体表彰の部

平成29年 第1回沖縄県健康づくり表彰（がんじゅうさびら表彰）
地域活動部門 準グランプリ

平成29年・30年 名桜大学学生表彰 団体表彰の部

平成31年 大宜味村長様よりヘルサポの活動に対する感謝状を頂きました

平成31年 名桜大学学生表彰 団体表彰の部

令和元年 第3回やんばる健康フェア
やんばる健康フェア実行委員長様よりヘルサポの活動に対する御礼状を頂きました

令和2年 名桜大学学生表彰 団体表彰の部・個人表彰の部（4名）

令和2年 地方創生☆政策アイデアコンテスト2020
沖縄総合事務局産業経済部長賞

令和3年 地方創生☆政策アイデアコンテスト2021
内閣府沖縄総合事務局長賞・角川アスキー総研賞



2023（令和5）年3月
名桜大学健康長寿サポートセンター

公立大学法人

名桜大学 ヘルサポとは？



MEIO UNIVERSITY
私たちヘルササポート（通称ヘルサポ）は、名桜大学のスポーツ健康学科、看護学科、国際学部の多種多様な学生たちが集まっている学生ボランティア団体です。

ヘルサポは、北部12市町村を中心に沖縄の健康長寿を取り戻す事を目標とし、地域住民の方々に向けた健康支援活動を行っています。

活動の内容としては、主にJOYBEATを使ったエクササイズや健康測定があります。また、個性あふれるたくさんのメンバーや地域住民の方々との触れ合いの中でたくさんのことを学びながら活動しています。

JOYBEAT

画面に映るCGを見ながら一緒に運動することが出来る運動プログラムです。高齢者から子どもまで、幅広い年齢層に対応したエクササイズを実施します。皆で気軽に楽しく体を動かすことで、運動不足を解消することが出来ます。

健康測定

ヘモグロビン・血管年齢・体組成・血圧・骨ウェーブなどの測定を行っています。測定を受けることで、自身の健康状態を知ることが出来ます。健康状態を知ることは健康の保持増進に対するモチベーションに繋がります。

ゆんたくコーナー

ヘルササポートのメンバーと一緒に、日ごろ気になっている健康について、住民の皆さんに明るく、楽しく、分かりやすく、正しい健康情報を知ってもらうために、ゆんたくを行っています。

お問い合わせ



Mail herusapo@yahoo.co.jp

Instagram [@meio.health_support](https://www.instagram.com/meio.health_support)

Facebook <https://www.facebook.com/meio.HealthSupport>



MEIO.HEALTH_SUPPORT

定期活動紹介

ハピネス

日時：毎月第2土曜日
第4日曜日
10:00~12:00

場所：名城大学
北部生涯学習推進センター2階
内容：JOYBEAT・FESTA・健康測定



大宜味

日時：毎月第3金曜日
17:30~19:30
場所：旧大宜味小学校体育館
大宜味村改善センター
内容：JOYBEAT・健康測定



古我知

日時：毎月第4金曜日
20:00~21:00
場所：古我知公民館
内容：JOYBEAT



～測定機器紹介～

ヘルサポが行っているハピネス、大宜味、イオン名護店でのイベント等ではこれらの機器を使用して健康測定を行っています！

Inbody

Inbodyでは、体を構成する基本成分である体水分、タンパク質、ミネラル、体脂肪を定量的に分析し、栄養状態に問題がないか、体がむくんでいないか、身体がバランス良く発達しているかなど人体成分の過不足を評価し測定することができます。不足している栄養素が分かり、体重、体脂肪率を測定器に乗るだけで簡単に測定することができるため、人気の測定器です。

血管年齢・ストレスチェック

血管年齢では、血管の老化の度合いを測定できます。血管年齢が高いと動脈硬化が進行している状態です。実年齢±10歳以内を基準とします。ストレスチェックでは、自分のストレス状態を数値として見るすることができます。



骨ウェーブ

骨ウェーブでは、手首の骨に超音波を当ててCを基準としたA~Eの5段階で骨の強度を測定します。骨の強度は普段の食生活や運動、日光に浴びているかなどが影響します。



ヘモグロビン

ヘモグロビンを測定することによって、貧血かどうかの測定を行い、生活習慣や食事の見直しのきっかけ作りに繋がります。

AGEs

AGEsでは身体の糖化の進行度を指先で測定することができます。糖化は皮膚にたまとシミ、しわ、たるみ。血管では動脈硬化。骨では骨粗しょう症。目の水晶体では白内障などに影響するとされています。



血圧

血圧では、心臓が1回の拍動で全身に送り出す血液量(心拍出量)や血管のしなやかさ(弾力性)のほか、血液が血管に流れ込む際の末梢血管の抵抗力(血管抵抗)、血液の粘度である血流が血管の内壁を押し出す力(圧力)を測定することができます。普段の食生活が大きく影響します。