

静岡市地域福祉共生センター「みなくる」のご紹介



「みなくる」とは、建物自体が南部（みなみ）にあるという点、そして「みんなが自然と集まる、来てくれる」そんな身近な存在でありたいという思いを込めて名付けられました。

駿河区における地域福祉、地域共生の交流拠点
地域福祉については、静岡市社会福祉協議会、
共生事業については、静岡県立大学が事業を受託し、
イベントや講座などを企画・運営しています。

施設：地域交流スペース・地域交流ホール・会議室1・2

ご存知ですか?! 健康ミニ知識

【骨密度】

「骨を構成するカルシウムなどのミネラル成分のつまり具合。骨の単位面積当たりの骨塩量で算出される。骨密度は男女とも加齢によって減少することが確認されており、その減少率は男性よりも女性のほうが大きいといわれている。」

(引用：厚生労働省ホームページ)

【メタボリックシンドローム】

内臓肥満に高血圧・高血糖・脂質代謝異常が組み合わさり、心臓病や脳卒中などの動脈硬化性疾患をまねきやすい病態です。単に腹囲が大きいだけではメタボリックシンドロームにはあてはまりません。

(引用：厚生労働省 e-ヘルスネット)

【ウェアラブル端末】

「腕や頭部等の身体に装着して利用するICT端末の総称である。ウェアラブルデバイスを通して体重や血圧、心拍数、歩行数、消費カロリー、睡眠の質、食事内容といった日々の活動のデータを収集することができる。」

(引用：「平成28年版 情報通信白書」)

【フレイル】

「加齢とともに、心身の活力(例えば筋力や認知機能等)が低下し、生活機能障害、要介護状態、そして死亡などの危険性が高くなった状態」です。

(引用：厚生労働省ホームページ)

- ◆主催：静岡市（地域福祉共生センター、駿河区役所健康支援課）
- ◆共催：静岡市南部生涯学習センター（指定管理者 公益財団法人静岡市文化振興財団）
- ◆協力：公益財団法人SBS静岡健康増進センター
（株）アイドラッググループすずらん薬局
- ◆事業受託：静岡県立大学（「ふじのくに」みらい共育センター）

11月23日 健康フェスタ2020 事前予約申込書		※みなくる 記入欄
代表者 お名前	申込人数	人
測定希望時間に☑を入れてください ☐①10時～11時 ☐②11時～12時 ☐③13時～14時 ☐④14時～15時 ※予約状況によっては、ご希望に添えない場合もございます。		測定予約 ☐ 時 受付番号 ☐
代表者 連絡先	※日中連絡の取れる連絡先をご記入ください。	