

## 鹿大医・保健学科がオンラインヘルスラボ開設 心と体の健康状態をセルフチェック！

昨年12月、鹿児島大学医学部保健学科が「オンラインヘルスラボ」(KU-OHL)を開設。アンケートに回答すれば自身の心身の健康状態がチェックできるという、無料のWEBサービスです。

まず、ホームページ(下記)二次元コード、または「KU-OHL」で検索で登録し、アンケートに答えます。例えばスマホ

の使用時間や足腰の弱りなど、年代別に約70の項目に回答。全国約1600人のデータベースを基に、アンケートに対する結果が出され、回答者の生活習慣や健康状態に関するアドバイスを受けることができます。

「コロナ禍で、生活習慣が悪い方向に向かいかちです。オンラインヘルスラボは、自宅で簡単にセルフチェックができます。

す。ミチカナキツキのきつかけづくりに役立てほしいです」と話すのは、同理学療法学専攻教授でプロジェクトリーダーの牧迫飛雄馬さん。

アンケートは半年に1回で、心と体の変化の「気づき」にもつながります。登録者には、2週間に1回の健康コラムや公開講座の案内なども配信。自身の生活習慣を見つめ直してみませんか。



▲「オンラインヘルスラボ」HPから登録し、アンケートに回答していきます



▶「オンラインヘルスラボ」HPはこちら

### 鹿児島大学医学部保健学科 オンラインヘルスラボ事務局

鹿児島市桜ヶ丘8-35-1  
☎099・275・6175  
10時～15時 水・土・日曜、祝日休