

### 健康維持のために体を動かしましょう



- ・1日60分以上の身体活動（1日約8,000歩以上に相当）を推奨します。
- ・息が弾み汗をかく程度の運動（筋力トレーニングを含む）を週60分以上行うことを推奨します。怪我や体調に注意して無理をしないことが大切です。
- ・座位行動（座りっぱなし）の時間が長くなりすぎないように注意しましょう。これにより、長時間の座位行動が健康に及ぼすリスクも併せて低下させる可能性があります。
- ・運動だけでなく、家事や仕事などの生活場面、例えば、買い物・洗濯・掃除や、通勤（自転車・徒歩通勤）などでも、体を動かすことで身体活動を増やすことができます。また、家事や仕事のすきま時間に体操などで体を動かすことも効果的です。

短い時間の積み重ねでも健康増進効果は得られます。また、週に1回でも健康増進効果があることが報告されています。個々のライフスタイルに合わせて、毎日取り組むことが大切です。

推奨事項はあくまでも目安です。個人差（健康状態、体力レベルや身体機能等）を踏まえ、強度や量を調整し、可能なものから今よりも少しでも多く体を動かせるよう取り組みましょう。

出典：e-ヘルスネット「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」推奨シート：成人版

#### <教職員の方へ>

#### 教職員定期健康診断について

健康診断の結果、異常なし・要注意（A・B）と判定された場合も、経年変化（毎年数値が上昇または下降していないか等）を確認しましょう。自分の生活習慣を見直し、改善できることがないか考えましょう。

要再検査・生活改善、要治療、緊急受診（C～E）と判定された場合は、自覚症状がなくても放置せず、早めに医療機関を受診してください。

健診結果と一緒に「受診結果報告書」が同封されている場合は、医療機関を受診した結果をご自身で記入し、必ず期日までに提出してください。

安全に健康に働ける職場づくりのために、教職員は自らの健康の保持増進に努めるものとされています。健康診断を受けていない方は、個人で医療機関を受診し、労働安全衛生法に基づく定期健診項目を受けてください。受診後、速やかに結果（写し）を、各所属の健診担当まで提出してください。

#### キャンパス相談案内

学生・教職員からの相談を受けています

総合窓口【問い合わせ・申込】

Tel 045-787-2039

Mail soudan@yokohama-cu.ac.jp

（保健管理センター 金沢八景キャンパス）

#### 健康づくりのための睡眠ガイド2023

突然ですが、みなさんは普段たっぴりと睡眠をとれているでしょうか。2019年の調査によると、日本人の40%弱が6時間未満の睡眠しかとっていない、という結果が出ています。世界的に見ても日本人の睡眠時間は短く、OECDに加盟する33か国の中でもっとも少ないとの報告もあります。睡眠不足は肥満や心疾患、うつ病等の発症リスク上昇に繋がるとされており、睡眠の改善は国民の健康を改善するための重要な課題と言えます。

厚生労働省は2024年2月に「健康づくりのための睡眠ガイド2023」を策定しました。このガイドでは適正な睡眠時間として6時間以上を目安としているほか、十分に睡眠がとれたという感覚（睡眠休養感）が、健康リスクに関連するとも指摘しています。また睡眠ガイドには、環境づくり、生活習慣、嗜好品、睡眠障害といった項目について影響やアドバイスが記載されています。実施の容易な例としては、「朝から日中にかけてなるべく多くの光を浴びること」といったものもあります。うまく活用すれば、良質な睡眠をとる助けになりそうですね。

[健康づくりのための睡眠ガイド2023 \(PDFリンク\)](#)

#### <心理士相談対応時間>

金沢八景キャンパス	月～金	9時～17時
福浦キャンパス・附属病院	月・火・木・金	12時15分～17時
市民総合医療センター	原則 火 or 水	13時～17時
鶴見キャンパス	月2日(月末に翌月の開室案内をします)	
舞岡キャンパス	随時	

\*詳細はお問い合わせください