

保健管理センターニュース

2025年9月

9月は健康増進普及月間です

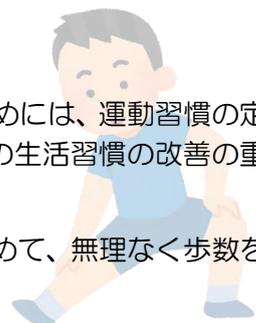
生活習慣病は日常生活の存り方と深く関連していることから、健康の保持・増進を図るためには、運動習慣の定着や食生活の改善といった健康的な生活習慣の確立が重要です。運動・食事・禁煙など個人の生活習慣の改善の重要性について一人一人が理解を深め、健康づくりを実践しましょう。

<身体活動> 一般的には毎日 8,000 歩が推奨されています。まずは自分に合った目標を決めて、無理なく歩数を増やしていきましょう。歩数を増やすことで生活習慣病を減らすことが期待できます。

<食事> 1日の食事で主食（ご飯、パン、麺など）、主菜（魚、肉などのおかず）、副菜（野菜などのおかず）、牛乳・乳製品、果物を組み合わせてバランスよく食べましょう。バランスの良い食事をしている人ほど、循環器疾患等のリスクが低いことが報告されています。

<喫煙> 喫煙する方は今日から禁煙にチャレンジしましょう。自分での禁煙もおすすめですが、禁煙外来により成功率が3~4倍に高まると報告されています。また、健康保険が適応される場合、1日あたりの治療費は、タバコを1日1箱購入するよりも安くなります。加熱式タバコを吸うと最終的な禁煙成功率が下がるという報告もあります。加熱式たばこの切り替えではなく禁煙をお勧めします。

出典：厚生労働省 今日からはじめられる健康アクション



<教職員の方へ>

教職員定期健康診断を実施しています

労働者は健康診断の受診義務（労働安全衛生法第66条第5項）があります。必ず受診するようにしてください。

健康診断の結果「要再検査・生活改善」の項目がある方は、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。また、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記入し、期日までに提出してください。

個人で人間ドック等の健康診断（本学の健康診断の健診項目が含まれる）を受診している方は、受診後は速やかに結果の写し（コピー）を提出してください。

健康診断は、日々の健康習慣を確認できる大切なツールです。過去の結果も確認しながら、自身の健康管理を心がけてください。

不明な点は各所属の健診担当にご確認ください。

ストレッチのすすめ～暑い日々の運動不足に～

お盆を過ぎたにも関わらず、最高気温が35℃を超える猛暑日が続いている今日このごろ。暑さを避けるために屋外での活動が減り、運動不足気味になっている人もいないでしょうか。そんなときは、屋内でも取り組みやすいストレッチを実践してみましょう。

ストレッチには筋温の上昇、柔軟性の向上、リラクゼーション、姿勢改善などの効果があります。特に、反動や弾みをつけずにゆっくりと部位を伸ばす「静的ストレッチ」は、筋肉への負荷や怪我のリスクも小さく、普段運動をしない人にもおすすめです。実践する際には呼吸を止めず、痛みを感じない程度に伸ばしましょう。

スポーツ庁はWebマガジンでストレッチ・エクササイズ動画を公開しています。凝っている部位がある人、ほとんどストレッチをやったことがないという人は、ぜひ参考にしてみてください。

[スポーツ庁 Web 広報マガジン DEPARTARE](#)

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）



<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	2日/月(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