

保健管理センターニュース

2022年9月

9月は健康増進普及月間です 健康づくりを実践しましょう

人口の高齢化や社会生活環境の急激な変化等に伴い、糖尿病、がん、心臓病、脳卒中等に代表される生活習慣病の増加が大きな問題となっています。厚生労働省では、生活習慣病の特性や、運動・食事・禁煙など生活習慣改善の重要性について理解を深め、実践を促すため、毎年9月1日から30日までの1か月間を「健康増進普及月間」としています。

～健康寿命を延ばすために～

- ・適度な運動をしよう … 生活習慣病の予防には、男性で1日9000歩、女性で8500歩が有効と言われていています。運動習慣のない方は、まず今より1000歩(約10分)プラスすることから始めてみましょう。
- ・バランスのとれた食事を心がけましょう … 主食・主菜・副菜を組み合わせ合わせて食べましょう。生活習慣病予防のためには1日350g以上の野菜を摂ることが推奨されています。
- ・たばこの煙には三大有害物質であるニコチン、タール、一酸化炭素の他にも70種類以上の発がん性物質が含まれています。禁煙したい人を応援し、受動喫煙のない環境をつくりましょう。

<教職員の方へ>

教職員の定期健康診断がはじまりました

- ・健康診断の日程は、保健管理センターのホームページや、健診のキットに同封していますので、各自確認し受診してください。
- ・鶴見での健康診断は終了しています。受けられていない方は、他の会場でも受診が可能ですので、忘れずに受けてください。
- ・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、本学の健康診断受診に代えることができます。受診後は速やかに結果のコピーを提出してください。
- ・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。

障害・疾患と教育の機会

近頃なにかと目にする機会のあるSDGsという単語ですが、具体的な内容は多岐に渡ります。そのうちの〈目標4〉には、「質の高い教育をみんなに」とあります。 「みんな」の中には当然、障害や疾患のある人も含まれています。



横浜市立大学でも、障害を理由とする差別的な取り扱いの禁止や、合理的配慮の提供について、取り組みをおこなっています。保健管理センターの中にあるバリアフリー支援室では、障害や疾患を持つ学生の相談を受けつけ、合理的配慮の提供を含め、その人がうまく学生生活を送っていけるようサポートしています。もしなにか障害や疾患(診断されていないなくても)を持っていて、学生生活に支障が出ているということがあれば、一度バリアフリー支援室にご相談ください。「気になる学生がいる」という先生方からのご相談も受けつけています。

バリアフリー支援室【問い合わせ・申し込み】

Tel 045-787-2237

Mail ysupport@yokohama-cu.ac.jp

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 | 1～2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