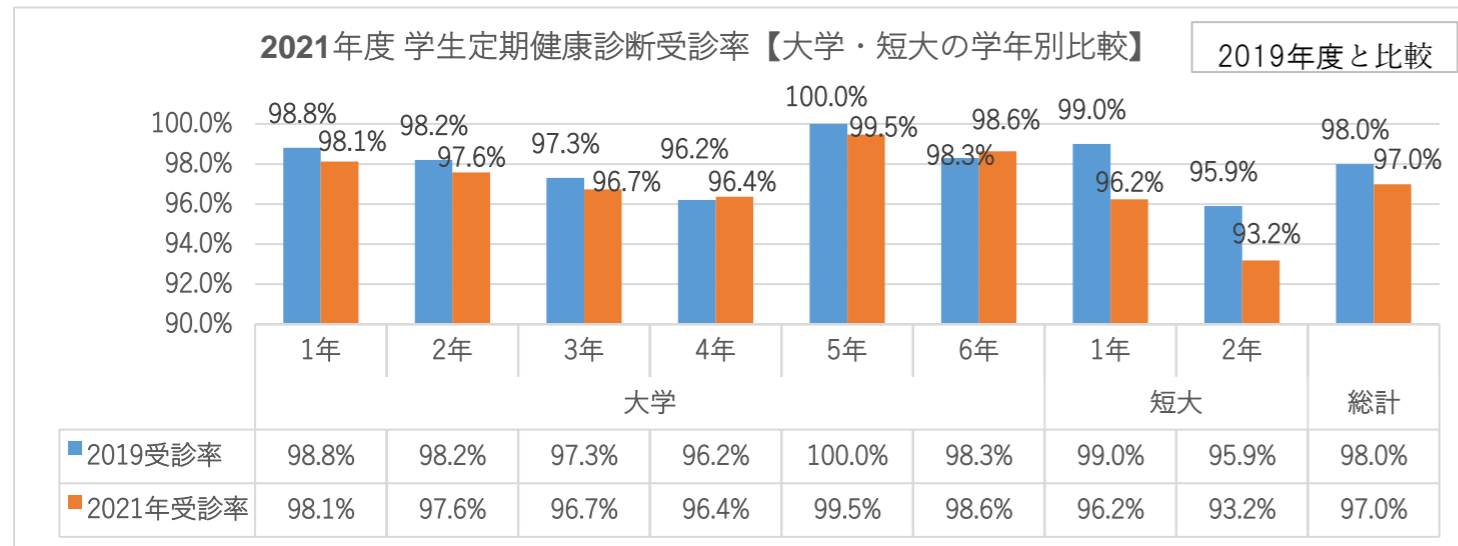




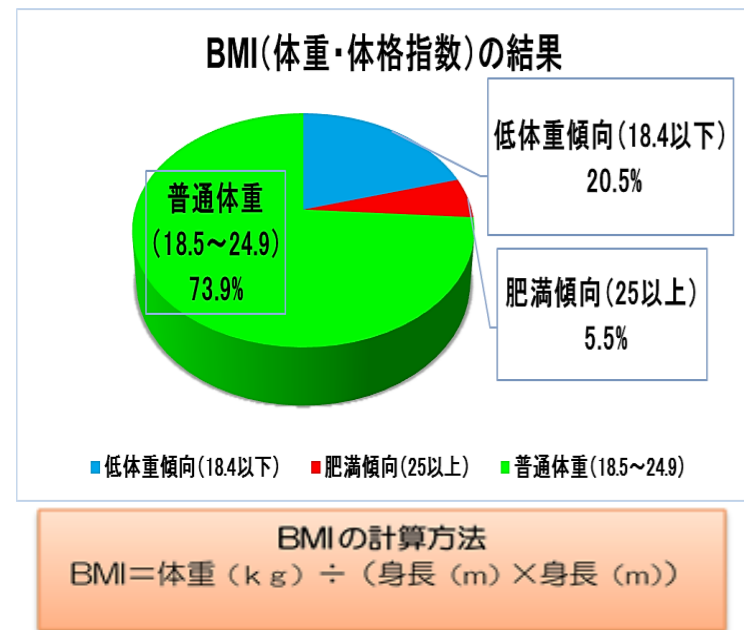
## ★学生定期健康診断について

全国的に緊急事態宣言が発令されるなど、新型コロナウイルス感染症が猛威を振っています。今年度はコロナ禍の中でありながらも、学生定期健康診断を実施することができました。学生定期健康診断の受診は、学校保健安全法により義務づけられています。1年に1度、自分の身体と向き合う大切な行事です。また、健康診断を受けていない方は、できるだけ夏期休暇中に医療機関で健康診断を受け、その結果を健康サポートセンターに提出してください。

## ★2021年度学生定期健康診断受診率



2020年度は新型コロナウイルス感染拡大に伴い登学規制があったため、卒業学年と実習等で健康診断証明書が必要な学生に絞って実施しました。そのため、2021年度の受診率をその前年の2019年度と比較した結果、大きな減少もなく約97%の学生が、健康診断を受診していました。例年、学年が上がるにつれて受診率は下がる傾向があります。特に卒業学年の学生は、就職活動と重なるため、早くからスケジュール調整をしておいてください。また、学内の健康診断を受けなければ、就活や実習に必要な健康診断証明書が学内で発行できません。外部の医療機関で発行される場合は、検査料を含めおよそ5千円から1万円の負担が必要です。来年が卒業学年になる短大1年生、大学3年生は、来年の春、特に日程に注意して健診を受けてください。



## ★BMI(体重・体格指数)の結果

自分が肥満か痩せかを、体重やBMI値だけで判断していませんか？ 体重が少なくても、実は筋肉量が少なく体脂肪は結構ある場合があります。一方、体脂肪が少なくても筋肉質の人は、体重が重くなる傾向になります。

同じ重さでも脂肪が多いのか筋肉が多いのかで、健康面では全く意味が違ってきます。健康サポートセンターでは体を構成している組織の割合を調べることができるインボディ(In-Body)という検査機器を導入しています。全身の脂肪量や筋肉量とともにどこに分布しているかを測ることができます。インボディ(In-Body)測定をご希望の方は、健康サポートセンターにお問い合わせください。

## ★健康診断問診より

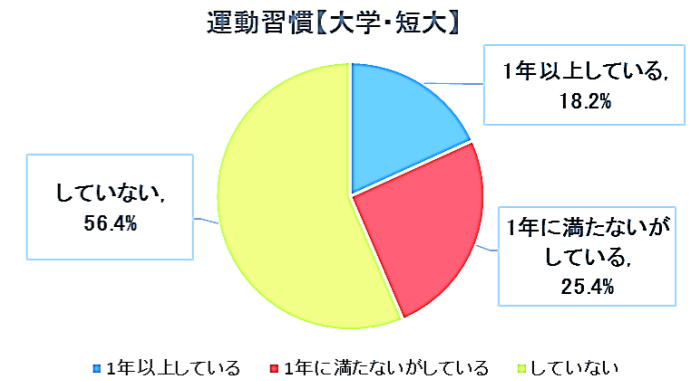
皆さんは定期的に運動をしていますか？ 高校時代までは、体育の授業で運動をする機会が定期的にありましたが、大学生になると自らが意識をしないと運動をする機会が極端に減ります。厚生労働省「平成29年国民健康・栄養調査結果」でも、20才~30才代の若い女性における運動習慣がある人の状況は、全年齢層の中で一番低い結果となっていると問題視されています。今年度の健康診断での問診結果からも、「1回30分以上の運動を週に2回以上していますか。」との問いに、武庫女の大学・短大生の運動習慣の回答は、56.4%の学生が「していない」と答えていました。

運動習慣がないと、疲労やストレスを感じやすい状態が続き、更に様々な生活習慣病のリスクを高めます。また、免疫力の低下や精神面にも悪影響を及ぼし、学習や仕事の成績も悪くなります。

「いつか機会があれば始めたい」ではなく、**今日から短時間でも体を動かすことから始めてみましょう！**

## どのくらい運動したらいいの？

まずは、今の日常生活の身体活動を意識することから始めましょう。「むつみ橋等は階段を利用する」「地下道や歩道橋も階段を利用する」「歩幅を半歩大きく歩く」等、日常生活の行動を運動として意識するだけで、徐々に運動量が増え日ごろ使わない筋肉を刺激していきます。5分間姿勢を正して座るだけでも腹筋や背筋、下半身の筋肉を使う動作になります。また、ラジオ体操は全身運動になり、真面目におこなうとエネルギー消費も増えダイエットにもつながります。



## 熱中症に注意しましょう

コロナ禍で家にいる時間が増え、体が熱さに慣れていない方は、熱中症のリスクが高くなります。外出時は、暑さ対策をして、熱中症に気をつけましょう。

夏場の外出(暑さに)慣れていない方が気をつけたい 6の項目

- Case 1: 普段から汗をかきにくい方は汗が出づらく、体温が下がりにくいです。気温が高いにもかかわらず汗をかかないときは注意が必要です。
- Case 2: 外出先では出来るだけ直射日光の当たる場所を避けて、室内や日陰などでこまめに休みましょう。
- Case 3: 暑さに負けない体力づくりを。日常的に適度な運動を行い、適切な食事、十分な睡眠をとるようにしましょう。
- Case 4: 外出前には事前に冷却グッズを準備したり、日陰のある場所を確認しておきましょう。
- Case 5: 体温計で検温するなど体調を確認し、体調が優れない日は外出を控えましょう。
- Case 6: 気温・湿度の高い中でのマスク着用は要注意です。野外で人と十分な距離(2メートル以上)を確保できる場合には、適宜マスクをはずしましょう。

social distance 2メートル以上

(参考資料) 身体活動・運動を通じた健康増進のための厚生労働省の取組み 厚生労働省コロナ禍における熱中症について