



秋風が心地よい季節です 気持ちよく続けられる運動を習慣にしましょう！

世界保健機関(WHO)は、世界の若者の5人に4人が運動不足だという結果を発表しています。(2016年、146か国対象の調査)「若い頃の運動不足は、将来の肥満や2型糖尿病のリスクを高める」と警鐘を鳴らしています。

なぜ運動したほうがいいのか？

なぜなら若いころの運動不足は将来の肥満、メタボ、2型糖尿病を始めとした生活習慣病にかかるリスクを高めるからです。

健康だったら運動は必要ないの？

いえいえ、体の骨や筋肉の量は20代をピークに減少していきます。今のうちにそのピークを高くしておくことが、将来の健康につながります。

太っていないので、運動はしなくてもいいんじゃない？

「食べない・運動しない」省エネ型ライフスタイルの女性は、骨や筋肉の質が低下して、健康リスクを引き起こす可能性があります。

運動を習慣にすることで、自然と体内の筋肉量を増やすことができます。筋肉量が増えるとわたしたち女性のカラダにとって良いことがたくさんあります。一度、自分のカラダをみつめ直してみませんか？

健康と美容に欠かせない！「筋肉」の役割はこんなにたくさん

美しい姿勢を保持する 水分を貯蔵する 血液やリンパ液を流す 免疫力を上げる 基礎代謝を上げる 病気の予防や細胞の生育を促す物質を分泌する 身体を衝撃から守る



健康サポートセンターで 体内の筋肉量を計測してみよう！

健康サポートセンター(中央)ではIn Body(体成分分析装置)で体重・骨格筋・体脂肪量を測定し体のバランスを詳しく知ることができます。ぜひご利用ください。

厚労省では『プラス・テン(+10)から始めよう！』今より10分だけ多く体を動かすことで健康寿命を伸ばそう、と勧めています。具体的な+10分の例を「アクティブガイド」で紹介していますので参考にしてくださいね。最終的に「息がはずみ汗をかく程度の運動を、週に合計60分」に増やせたら理想的です。



アクティブガイド

継続するにはこれがコツ！

①運動の成果を可視化する

スマホの歩数計や運動記録アプリなどが便利です。うまく利用してくださいね

②ご褒美を設定する

まずは小さな目標を達成できたら自分にご褒美を。大切な人からほめてもらうのもご褒美ですよ

③周りの人に話す

がんばっていることを友人や家族に話し、応援してもらおう。一緒に取り組む仲間をつくるのも効果的

参考：<https://www.smartlife.mhlw.go.jp/event/disease/exercise/>健康寿命をのばそう SMART LIFE PROJECT

<https://smartdock.jp/contents/lifestyle/1h048/>筋肉は体にどんな働きをしているの？

HPV ワクチンで防げる 私たちに身近ながんがあります。

厚労省 HPV



女性が20歳代から罹ってしまうかもしれないがん＝「子宮頸がん」を予防するためのワクチンです。

この癌の多くはHPV＝ヒトパピローマウィルスへの感染が関連していると考えられています。HPVはおもに性行為で感染し、多くは自然に消えてしましますが一生に何度も感染を繰り返します。子宮頸がんは進行するまで自覚症状がほとんどないので、気がつきにくい病気です。

日本では毎年、約1.1万人の女性が子宮頸がんにかかり、約2,900人が亡くなっています。

HPVワクチンは世界110か国で公費による接種がおこなわれており、約80%の女性が接種しています。

あなたはキャッチアップ接種の対象年齢ではありませんか？

平成9年度生まれ～平成18年度生まれ(誕生日が1997年4月2日～2007年4月1日)の女性の中に

接種の機会を逃した方がいらっしゃいます。まだ接種を受けていない方にあらためて接種の機会があります。

具体的な接種方法は、住民票のある市町村から対象者にお知らせが届きます。

母子手帳など過去の接種歴が分かるものをご確認いただき、疑問点は主治医にご相談ください。

まもろう わたしの未来を HPV ワクチン接種と子宮頸がん検診で

子宮頸がんは、ワクチンだけで100%防ぐことはできません。20歳を過ぎたら子宮頸がん検診を2年ごとに受診しましょう。

詳しい情報はコチラ↓

[HPVワクチンの接種を逃した方へ～キャッチアップ接種のご案内～ | 厚生労働省 \(mhlw.go.jp\)](https://mhlw.go.jp/)

[子宮頸がん予防情報サイト | もっと知りたい子宮頸がん予防 \(shikyukeigan-yobo.jp\)](https://shikyukeigan-yobo.jp/)

インフルエンザ予防接種☆実施中☆

期間 10月16日(月)～12月中旬(予定)

費用 学生3,000円、教職員4,000円

場所 武庫川女子大学クリニック(MM館1階)

上甲子園キャンパス 11月6日(月) 終了

浜甲子園キャンパス 11月14日(火) 終了

11月28日(火)



今年はサラヤ株式会社とコラボし、unicef「世界手洗いの日・手洗いかるた」の人気投票を実施します。上位3位のかかるたに投票した方の中から抽選で60名様にサラヤ株式会社の人気商品をプレゼントします！

手洗い☆うがい☆予防接種 でこの冬を乗り切りましょう！