

コロナの影響で、やむなく生活習慣が変更されることにもなりました。徐々にコロナ前に戻りつつありますが、まだまだ日常生活はこれまで通りとはなりません。今回は、より健康な生活を送るヒントにつながればと考え、教職員の健康診断結果より、課題となる項目をもとにした提案をいたします。教職員健康診断前に、ご自身の生活習慣を見直してみたいはいかがでしょうか。また、健康経営推進会議から、食の支援についての報告も掲載しています。

### 一無、二少、三多の勧め

「一無、二少、三多」(いちむ、にしょう、さんた)という言葉をご存じでしょうか？

日常心がけたい生活習慣をわかりやすく表現した健康標語です。

その中でも特に神大教職員に取り組んでもらいたい、「三多」についてお伝えします。

「一無」<無煙：たばこは万病のもと～喫煙は単独で最大の予防可能な死因！>

保健管理センターでのサポートをご案内します。

☞保健管理センターHPより：『愛煙家のあなたへ卒煙してみませんか？』

「二少」<少食：食事は腹八分目に！> <少酒：アルコールは少量をたしなみ、ほどほどに！>

「三多」<多休> <多接> <多動>



#### 多休：しっかり休養～こころとからだのリフレッシュ！

健診で全体の3割ほどの教職員が『睡眠で休養が取れていない』に「はい」と回答しています。睡眠時間の確保が難しい日々ですが、そのような時には**昼休みの時間を利用して、10分ほどに静かに目を閉じて過ごす**だけでも、心と体が休まります。

#### 多接：多くの人、事、物に接してイキイキした生活を！

コロナ禍で人とは様々な意味で距離を取って過ごしていたと思いますが、これからは徐々に人とかかわる機会が戻って来ます。**多くの人と交流して様々な刺激を受けること**で、生活や気持ちの変化が生まれます。そうして身体的・精神的に健康な生活を送りましょう。

#### 多動：今より10分多くからだを動かそう！

健診で『1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施していますか？』に「いいえ」と回答した人の割合は、昨年度と今年度ともに全体の約7割でした。そこで、運動を勧める前に**今より「10分多く」体を動かすこと**を提案します。産業カウンセラーのコラムにもあるように、散歩を取り入れたり、近道を優先せずわざと遠回りの道を選んでみるだけでも、活動量が増え、自然に体を動かすことになります。

### 健康経営 食の支援

神大教職員の健康課題は、**食事**で**予防&改善** 計8回・363個を販売

1日に必要な栄養 ※厚生労働省HPより30～49歳の必要栄養素を記載

	エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	野菜量 (g)	塩分 (g)
男性	2700	65	60~90	338~405	21	350	7.5
女性	2050	50	46~68	256~308	18	350	6.5

お弁当に含まれている栄養素

	エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	野菜量 (g)	塩分 (g)
おかずのみ	358.50	25.28	19.83	19.24	6.08	224.00	1.49
枝豆ごはん (120g)	211.37	5.34	1.7	41.89	1.44	16.21	0.39
枝豆ごはん (150g)	266.15	6.72	2.14	52.74	1.82	20.41	0.49
枝豆ごはん (200g)	352.47	8.9	2.83	69.85	2.41	27.03	0.65

\* 第7回さばのトマト煮弁当より



アンケート結果はこちらから ☞ [2022年度お弁当・リーフレットに関するアンケート集計結果](#)



## 心が晴れないときの散歩のススメ — 太陽の恵みを効率よく取り入れて元気に！

「どうも気持ちが晴れない」「最近、気持ちが下向きになりがち……」と思ったら、日光を浴びて散歩してみるのも、一つの対処法です。太陽の明るい光は気分まで明るくしてくれます。曇り続きのときや梅雨の時期は、何となく憂うつな気分になるものですが、実際に日照時間が少ないと、うつ状態に陥りやすくなります。うつ状態が生じるメカニズムには、「セロトニン」と呼ばれる神経伝達物質が深く関わっているという仮説があります。日照時間が短くなる冬は、健常な人でもセロトニンの分泌量が減るといわれています。セロトニンには、太陽の光を浴びたり、身体を動かしたりすることで、分泌量が増えるという特徴があります。

そこで、朝や昼休みに散歩をして自然の光に多く当たることをお勧めします。朝は少し早起きして、昇っていく太陽に向かって身体を軽く動かしながら歩くとよいでしょう。早起きは難しいという方や朝はご家庭の都合で時間が取れないという方は、お昼休みを活用してみましょう。「どうしてもやる気が起きない」「気持ちが落ち着かずいてもたってもいられない」というときには、一人で抱え込まずに産業カウンセラーにご相談ください。皆様にとって春の日差しが明るく暖かいものでありますように。

所属キャンパス	相談先	相談日時	場所
横浜キャンパス	押川 <a href="mailto:pt128017aw@kanagawa-u.ac.jp">pt128017aw@kanagawa-u.ac.jp</a>	毎週火曜日 11:30~18:30	19号館 2階
	桃谷 <a href="mailto:pt128018ns@kanagawa-u.ac.jp">pt128018ns@kanagawa-u.ac.jp</a>	毎週木曜日 11:30~18:30	19-215
みなとみらいキャンパス	押川 <a href="mailto:pt128017aw@kanagawa-u.ac.jp">pt128017aw@kanagawa-u.ac.jp</a>	第2水曜日 11:30~18:30	2階
中山キャンパス	押川 <a href="mailto:pt128017aw@kanagawa-u.ac.jp">pt128017aw@kanagawa-u.ac.jp</a>	第1水曜日 11:00~18:00	3号館 3階会議室

※産業カウンセラーの相談日時が2023年4月より変更になります。

## 相談窓口のご案内 <横浜・湘南ひらつか（2023/3/31まで）・みなとみらいキャンパス>

- 最近、身体の不調が…実は、悩み(心)の問題が身体に症状が出ているのかも…そんな時は専門医に相談してみてください  
相談はすべて無料です（専門医：内科・心療内科・精神科・整形外科・婦人科）
- 誰かに話を聞いてもらいたい そんな時には産業カウンセラーに相談してみてください
- 身体測定、血圧測定、健康相談、また誰にどのように相談したら良いかわからないなどお気軽に保健師・看護師・養護教諭にお声をかけてください

※利用詳細はHPをご覧ください [神奈川大学 保健管理センター（教職員向けサイト）](#)

神奈川大学 HP→教職員の皆さんへ→その他→保健管理センター

