

2023年度 健康経営 取り組み状況(報告)

1. 「食」の支援

バランスの良いお弁当 対象：教職員

- ▶ 販売促進に向けた補助
1食 150円の補助 12回/年
(ご飯大 500円 中 480円 小 460円で販売)
- ▶ 食に関する豆知識の発信
“ 知って健康に 食べて健康に!! ” → [こちら](#)
- ▶ 販売実績・アンケート結果 → [こちら](#)

(写真は献立の一部です)



バイクトチキンのカレー風味



さばのトマト煮弁当

- ▶ 食堂のメニューに栄養表示を依頼(生協)

表示例
〇〇Kcal たんぱく質〇g
野菜〇g 塩分 〇g

個人の栄養管理に向けて
次年度より食堂メニューに栄養表示を依頼
徐々に表示される予定

パワーサラダ 対象：学生・教職員

- ▶ 販売促進に向けた補助
1食 150円の補助 23回/年
(300円/個で販売)
- ▶ 内容 たんぱく質 20g~26g (1日の摂取量の1/3程度)
野菜 180g~210g (1日の摂取量の1/2程度)
- ▶ 販売実績・アンケート結果 → [こちら](#)



蒸し鶏と揚げ野菜のサラダ



フライドチキンのパスタサラダ

- ▶ バランスの良いランチの検討を依頼

お弁当のアンケートより
当日購入したい・出来立てを食べたい・・・の声
ランチメニューの検討を依頼した

2. 「運動」の支援

トレーニングルームの利用促進 対象：学生・教職員

- ▶ 利用促進に向けた補助
学生 : 30回利用で学食 500円券サービス
教職員 : 10回利用で1回分券サービス
- ▶ 利用実績
キャンペーンは年2回実施 達成者
①5/8(月)~7/31(月) 学生:5名 教職員:1名
②9/22(金)~12/22(金) 学生:25名 教職員:2名



前期



後期

3. 「睡眠」の支援

情報提供：「睡眠」の役割・重要性 対象：教職員

- ▶ 健康教育オンデマンド資料による情報提供
次の2つのオンデマンド資料を「安全衛生講習会」
として実施、受講を促した



- ▶ 視聴実績・アンケート結果 → [こちら](#)

4. 「卒煙」の支援

情報提供：健康被害・卒煙サポート

- ▶ 卒煙に関する施策の応援
 - ・ 新入生オリエンテーションで説明
 - ・ 5月31日「世界禁煙デー」に合わせた啓発資料「保健管理センターだより」などの発信時に、健康経営の推進事項として紹介(卒煙ルームに掲示・SNS・Webステーションに掲示)
- ▶ サポート実績 希望者8名(YC6名 MMC2名) → 卒煙達成3名・継続中1名・中断(来室等中止)4名

