

2024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

- ▶ 会議や研修等で利用可
※予約販売
ご飯大 650円 中 630円 小 610円
- ▶ 販売実績：93個



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 100円の補助 (350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 999個 25日/年
- ▶ 「体重改善応援キャンペーン」
目標達成の促進として利用
配付数：4枚 使用数：2枚



蒸し鶏と揚げ野菜のサラダ



豚しゃぶと蒸し野菜のサラダ



フライドチキンのXmasサラダ

食堂のメニューに栄養表示を依頼

- ▶ 横浜キャンパス
メニューに栄養表示の掲載を開始
カルフル：60% 完了
ラックス：学食メニュー10% 完了
お弁当100% 完了 2025.2現在
- ▶ みなとみらいキャンパス
統括部へ食堂の栄養表示について
検討を依頼



バランスの良いランチの 検討を依頼

生協食堂に、メニューの具体化に向けて
検討を依頼したが、進捗なし

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

- ①5/7(火)~8/8(木) 学生:13名 教職員:2名
- ②9/20(金)~1/16(木) 学生:17名 教職員:1名



前学期



後学期

3. 「睡眠」の支援

情報提供：「睡眠」の役割・重要性

対象：学生・教職員

▶ 健康教育オンデマンド資料による情報提供

- 学生：オンデマンド資料をホームページに掲載
- 職員：4月部長・次長会議で通達(就業及び労務管理)
- 附属：学年主任会議等で取り上げ、掲示板で周知



- ▶ 水泳部が睡眠改善サービス「ねむりの応援団」を利用
「安全衛生講習会」で受講 (337人)

4. 「卒煙」の支援

情報提供：健康被害・卒煙サポート

対象：学生・教職員

▶ 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
YCエレベータにサイネージを掲載
- ・ポスターは、SNS・Webステーションで配信
卒煙ルーム・掲示板・学食などに
ポップやポスターを掲示



▶ サポート実績

- 希望者3名(YC2名 MMC1名)
⇒卒煙達成0名
継続中0名
中断(来室等中止)3名

◀ ポップ

▼ YCエレベータ サイネージ

