



9月は「健康増進普及月間」

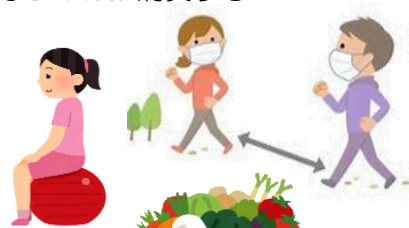


1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ
食事・運動・タバコなど生活習慣を見直すことが、
糖尿病、がん、心臓病、脳卒中などの予防に繋がります

運動★今より1日10分身体を動かそう

約10分のウォーキングで1,000歩、約30Kcal消費する

- エレベーターより階段を使う
- 家事をしてみまめに身体を動かす
- テレビを見ながら筋トレやストレッチ
- ♡健康増進室のエアロバイクや
バランスボールをご利用ください



野菜★野菜を1日350g摂ろう

★おいしく減塩しよう

- 野菜は加熱したり、汁物に加えたり多く摂る工夫を!
- 減塩ヒント:汁物は一日一杯、麺類の汁は残し、香辛料や酢、減塩調味料を利用しておいしく減塩を!



禁煙★禁煙を応援して受動喫煙をなくそう!

- タバコ(加熱式・電子タバコを含む)の煙には約250種類の有害物質が含まれ、命を落とす原因になる
 - 周囲のタバコの煙(副流煙)を吸うことでも肺がんや心臓病にかかりやすくなる
 - 特に妊婦や子供の受動喫煙は大変危険
 - 喫煙者は新型コロナウイルス感染時に重症化しやすい
- この機会に禁煙にチャレンジ



♡健康増進室に一酸化炭素が入分析装置があります
ご利用ください

健診・ストレスチェックで早期発見!早期治療!

生活習慣を見直すきっかけになる

多くのがんは早期なら8~9割が治る

♡学生は相談室、教職員は産業医面談、

その他、外部の無料相談をお勧めします



相談室予約: soudan8@u-shizuoka-ken.ac.jp

「1日8,000歩・その中に早歩き20分以上」で病気予防

「1日8,000歩・早歩き20分」には、通勤など日常生活で歩く歩数も含む
また、速歩きについても連続で行う必要はなく、1日の合計が20分でよい

歩数	速歩き (中強度活動) 時間	予防改善できる可能性のある病気・病態
2,000歩	0分	ねたきり
4,000歩	5分	うつ病
5,000歩	7.5分	要支援・要介護、認知症(脳血管性認知症、アルツハイマー病)、心疾患(狭心症、心筋梗塞)、脳卒中(脳梗塞、脳出血、くも膜下出血)
7,000歩	15分	がん(結腸がん、直腸がん、肺がん、乳がん、子宮内膜がん)、動脈硬化、骨粗しょう症、骨折
7,500歩	17.5分	筋肉減少症、体力の低下(75歳以上の下肢筋力など)
8,000歩	20分	高血圧症、糖尿病、脂質異常症、メタボリックシンドローム(75歳以上)
9,000歩	25分	高血圧(正常高値血圧)、高血糖
10,000歩	30分	メタボリックシンドローム(75歳未満)
12,000歩	40分	肥満



一日あたりの「歩数」「はや歩き時間」と「予防改善できる可能性のある病気・病態」

東京都健康長寿医療センター中之条研究 青柳幸利,2021

青柳幸利博士は2000年より群馬県中之条町で、高齢者の日常的な身体活動と心身の健康に関する学際的研究を行っています。65歳以上の全住民約5,000人を対象に、運動や身体活動の状況、食生活、睡眠時間、労働時間、病気の有無や体調などを調査し、その内の2,000人に対して、詳細な血液検査や遺伝子解析を行いました。

さらに、その内の500人に、活動量計を入浴時以外は常に身につけてもらい、身体活動の実態を調査した結果、生活習慣病などさまざまな病気の予防に必要な「歩数」と「速歩き(中強度の活動)時間」を導き出しました。

健康支援センターでは 移動制限はありませんが、行動制限(感染対策)をお願いしています

○体温上昇・咳・喉の痛み、鼻汁等症状がでたら10日間登校禁止。かつ、熱や呼吸器症状が10日を過ぎても続く場合は症状軽快後72時間は登校禁止(医師の許可が出れば登校可能)

○無症状発症者は検査実施日から7日間は登校禁止

○症状が軽くても、症状消失が72時間続くまで登校禁止

○濃厚接触者の疑いがあれば5日間は登校禁止

体外診断用医薬品の表示のある抗原検査を2日目と3日目で陰性なら3日目登校可能

