

「健康で規則正しい生活が 勉強する学生を創る」

～健康・運動・栄養・生活リズムを学び、創出する
自律型学生支援プログラム～

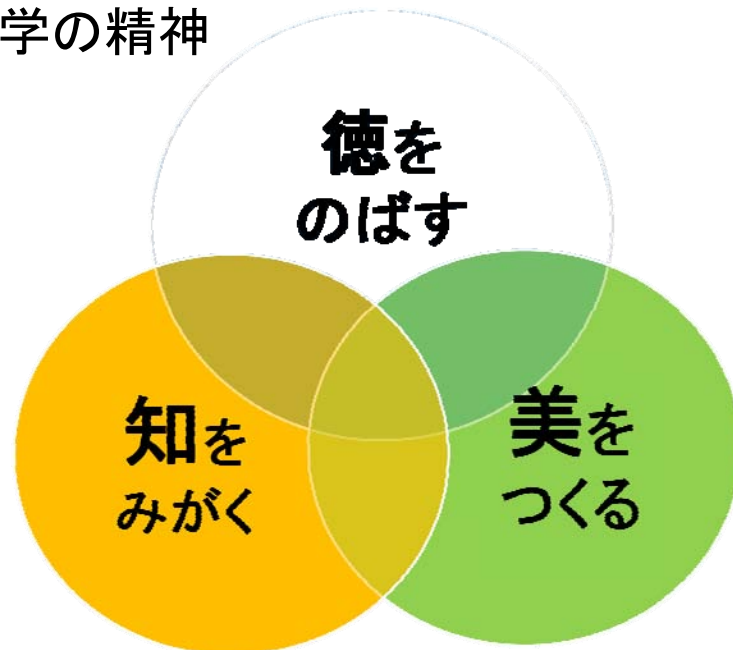
平成21年2月23日

 畿央大学

畿央大学 学部・学科構成 「健康」と「教育」がキーワード

- **健康科学部**
 - 理学療法学科
 - 健康栄養学科
 - 人間環境デザイン学科
 - 看護医療学科
- **教育学部**
 - 現代教育学科
- **大学院健康科学研究科**

建学の精神



3

健康日本21の基本理念

生活習慣の改善

- ・栄養・食生活
- ・運動・身体活動
- ・休養・心の健康
- ・アルコール
- ・歯の健康

危険因子の低減

- ・栄養・食生活
- ・たばこ
- ・循環器
- ・糖尿病

検診等の充実

- ・循環器
- ・がん
- ・糖尿病
- ・歯の健康

疾病等の減少

- ・循環器
- ・がん
- ・糖尿病
- ・休養・心の健康
- ・歯の健康

現代の若者の大きな問題

●生活リズムの乱れ

深夜までアルバイト、朝食とらない、インスタント食品

●学生自身の無自覚

生活リズムの乱れが学業の低下に少なからず影響

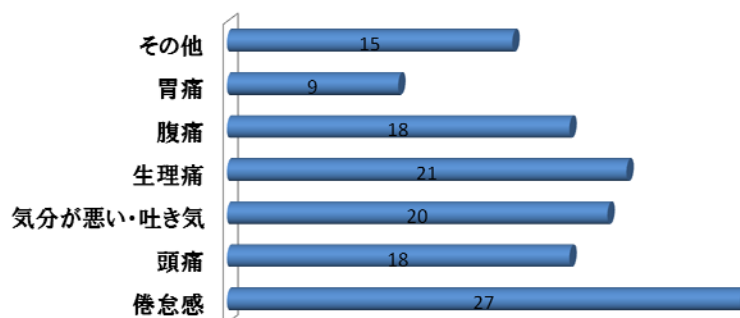
●セルフケア能力の欠如

体調不良と生活のリズム

健康支援室 利用状況(平成19年4月～7月/内科系)

倦怠感	頭痛	気分が悪い・吐き気	生理痛	腹痛	胃痛	その他	合計
27	18	20	21	18	9	15	128

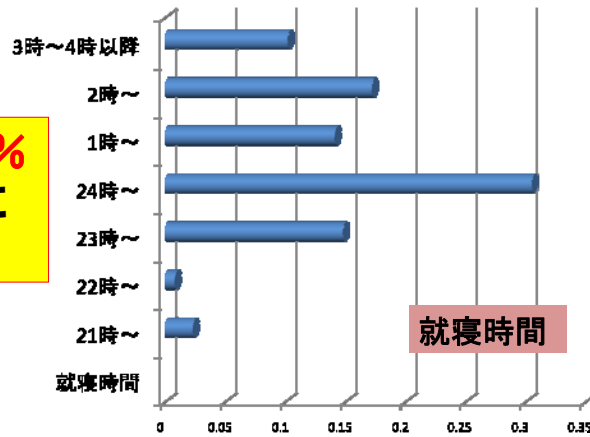
内科的症状別件数



健康支援室利用者(内科系)の就寝時間

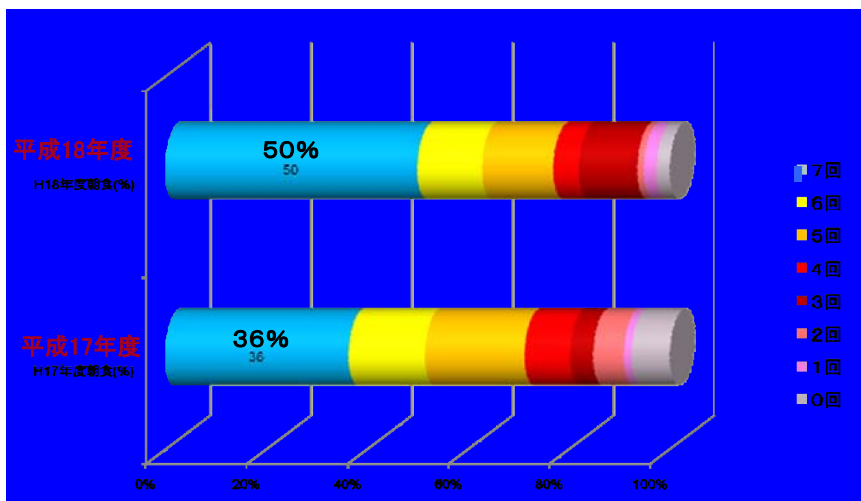
就寝時間	21時～	22時～	23時～	24時～	1時～	2時～	3時以降
	2.3%	0.8%	14.8%	30.5%	14.1%	17.2%	10.2%

**全体の72.0%
が24時以降に
就寝**



朝食の摂食回数(1週間)

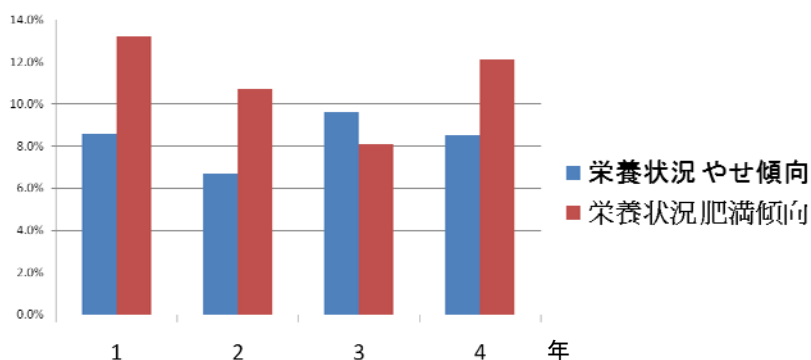
畿央大学健康栄養学科3年生



学年別栄養状態(やせ・肥満傾向)

平成19年4月健康診断結果

学 年		1	2	3	4	合計
栄養状況	やせ傾向	8.6%	6.7%	9.6%	8.5%	8.1%
	肥満傾向	13.2%	10.7%	8.1%	12.1%	11.3%



「健康支援プロジェクト」への取り組み

本学は、健康・栄養・運動・看護・教育などの分野で専門職として、将来社会に出て子供たちあるいは成人・高齢者の健康支援・生活指導に携わる人材を育成する機関である。そこで、まず学生自らが健康や生活を見つめ直し、健全な心身と規則正しい生活を維持できるように支援する体制が不可欠と考えた。

取り組みの目標

1. 生活リズムの乱れによる体調不良
2. 不規則な食事、栄養バランスの崩れ
3. やせ・肥満傾向



学生自身の気づきとセルフケア能力の向上



健康と教育の専門職として社会貢献

「学生向け健康支援プログラム」の開発

教職員の自主参加による研究会
「健康支援プロジェクト委員会」の設置

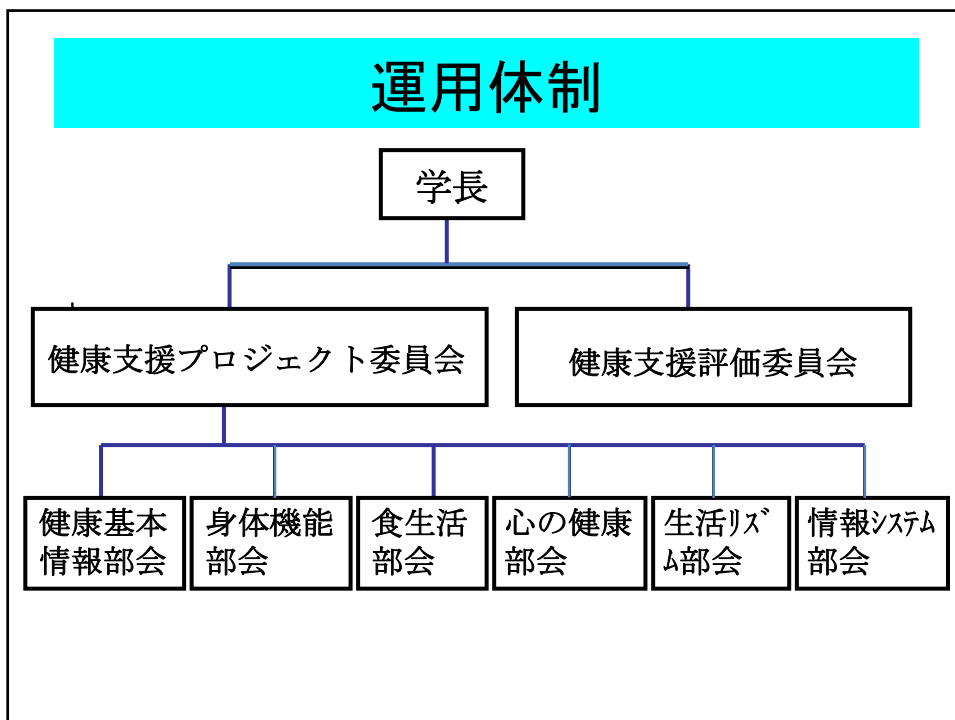
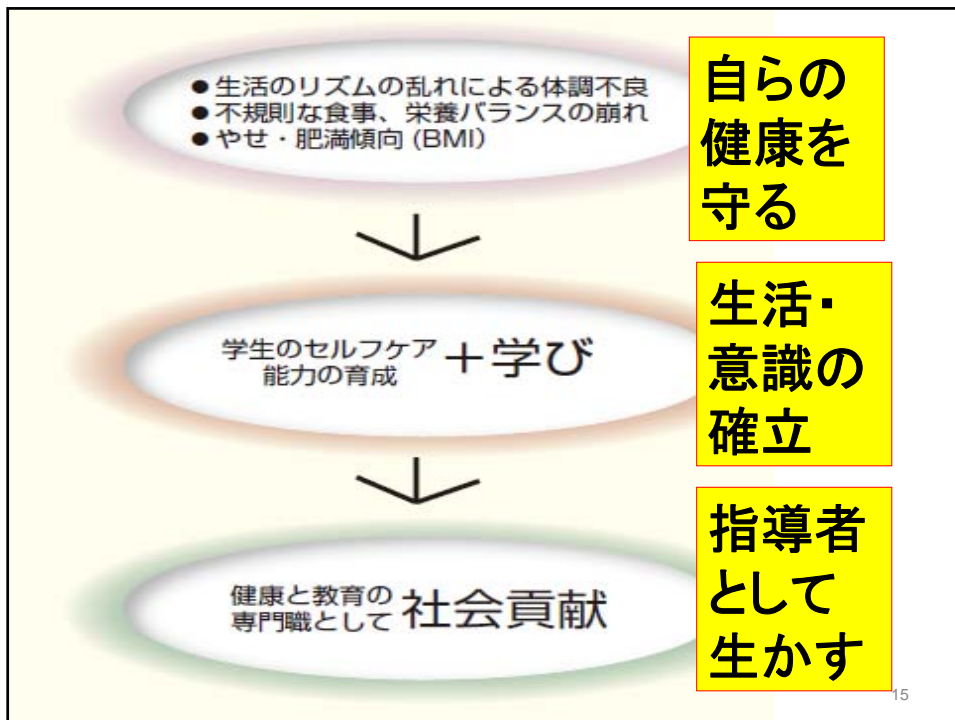
- 健康関連データの収集・改善支援システムの構築
(各分野の部会設置、**健康支援システム**の開発)
- 学生自身が健康状態をチェックできる
(**健康支援システム**活用、健康づくりノート作成)
- 学生の健康に関する意識啓発
(「健康意識啓発セミナー」の開催)

畿央大学総合支援システム*Kitss*

- **学習支援システム**
(出欠、成績、課題提出、履修登録、時間割、など)
- **学生生活支援システム**
(学籍、クラス指導、課外活動、など)
- **健康支援システムの構築**
→ 学生支援GP申請へ
(健康診断、身体機能測定、体組成、食生活、心の健康、生活リズム)

“健康と教育”のコラボレーション

- 各専門領域を総合化し、支援体制
- 学生自身が自らの健康状態を把握し、自ら改善する
- 指導的専門家として職業に活かす





- ### 年度別活動
- **1年目**
情報収集と提供方法・活用方法の研究
領域別システムの設計と検証
 - **2年目**
領域別健康支援システムの構築
 - **3年目**
本格運用の開始
総合的健康支援システムの構築
システム運用の改善充実
 - **4年目**
本格運用の継続と評価、成果の発表
 - **5年目以降**
運用継続、次の段階の総合的な学生支援へ

●4年間の流れ●

19年度

- 取り扱う調査項目の研究と決定
- データの入力システム構築と表示システムの設計
- 「健康づくりノート」作成準備
- 一部の学生に対する健康診断・測定

20年度

- 「健康支援システム」の開発
- 健康支援システムの段階的運用開始
- 「健康づくりノート」による指導
- 健康意識啓発セミナーの開催

●4年間の流れ●

21年度

- 健康支援システムの本格運用
- 健康支援ポータルサイトの開発、健康支援システムの改善
- フードモデルシステムの開発
- 「健康づくりノート」の利用
- 健康意識啓発セミナーの開講
- 指導方法の研究と確立

22年度

- 健康支援システムの本格運用
- システムの見直し、改善
- 「健康づくりノート」の利用
- 健康意識啓発セミナーの開催
- 学生の健康状態に関する研究
- 公開シンポジウムの開催
- 活動成果報告書の刊行

各領域およびその内容

● 定期健康診断

・身長、体重、尿検査、血液検査、X線検査、心電図など

● セルフチェックカレンダー

・体重、体組成(体脂肪率、内臓脂肪、BMI、基礎代謝量、筋肉量など)
・血圧、骨密度、体温

● 身体機能測定

・握力 ・足趾把持力 ・咬合力 ・垂直跳び ・腕立て伏せ
・棒反応時間 ・閉眼片足立ち ・立位体前屈 ・運動後息こらえ

● Me-PHA (心理健康検査)

・リラクゼーション情緒安定 ・抑うつ自己効力感 ・協調性 ・活力活気
・疲労積極性 ・集中明晰性

● 食生活 (健康意識チェック)

・バランスよい食事 ・牛乳・乳製品 ・野菜と果物 ・適切な食事量
・加工食品、インスタント食品 ・間食と夜食 ・楽しく食べる ・適度な運動

● 生活リズム (健康意識チェック)

・睡眠 ・運動 ・食事時間 ・酒・タバコ ・歯

Kiss Kio Total support system 戸川 泰三さん: 前回ログイン 2009/02/13 09:45

ホーム | メール設定 | サイトマップ | ログアウト

アンケート回答 | 授業 | 成績関連 | Web掲示板 | 健康支援

健康診断結果

1234567 山田 太郎

表示順 新し順

	2007/10/20(金)	2007/04/20(水)	2008/10/11(火)	2006/04/18(金)
	総合判定	総合判定	総合判定	総合判定
身体	1	2	1	4
身長	172.5 cm	172.5 cm	172.5 cm	172.5 cm
体重(標準)	58.2 kg	58.2 kg	58.2 kg	58.2 kg
BMI (18.5-24.9)	19.4	19.4	19.4	19.4
視力				
右裸眼/右(矯正) (0.8以上)	0.7/(1.2)	0.7/(1.2)	0.7/(1.2)	0.7/(1.2)
左裸眼/左(矯正) (0.8以上)	0.7/(1.2)	0.7/(1.2)	0.7/(1.2)	0.7/(1.2)
聴力	3	5	6	3
右1000Hz	正常範囲	正常範囲	正常範囲	正常範囲
左1000Hz	正常範囲	正常範囲	正常範囲	正常範囲
右4000Hz	正常範囲	正常範囲	正常範囲	正常範囲
左4000Hz	異常あり	異常あり	異常あり	異常あり
血圧	3	2	3	4
収縮期 (140以下)	120	120	120	120
拡張期 (90以下)	70	70	70	70
尿検査	3	2	3	4
糖	(-)	(-)	(-)	(-)
蛋白	(+)	(+)	(+)	(+)
ウロビリノーゲン	(正)	(正)	(正)	(正)
血液一肢	3	2	3	4

セルフチェックカレンダー

芦川 泰三 新規 ▶ 登録済みデータ変更 ▶

表示種 新しい順

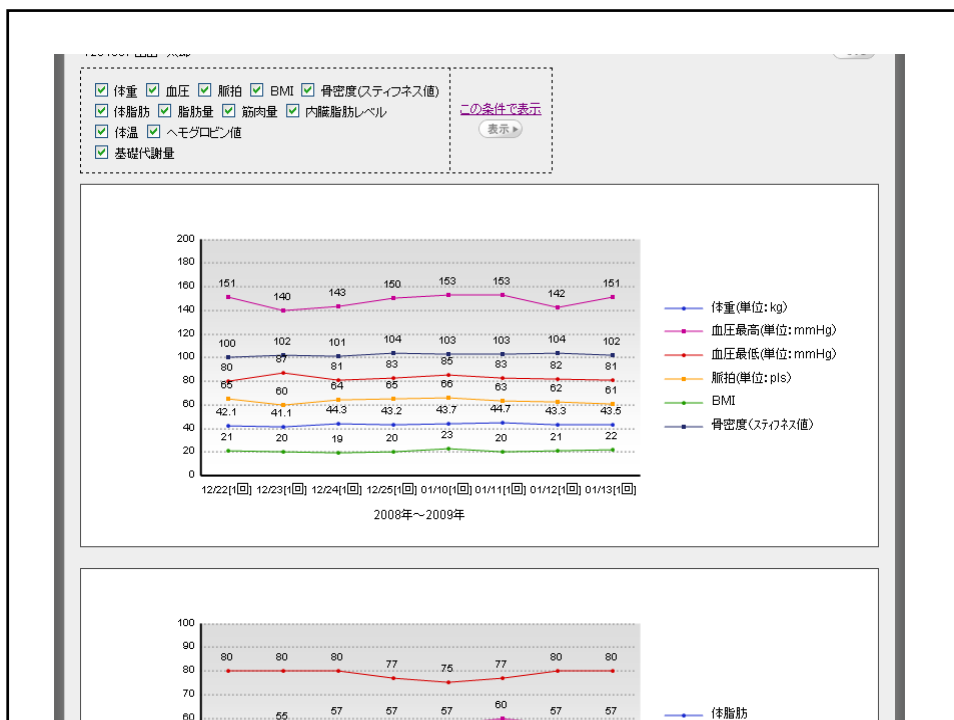
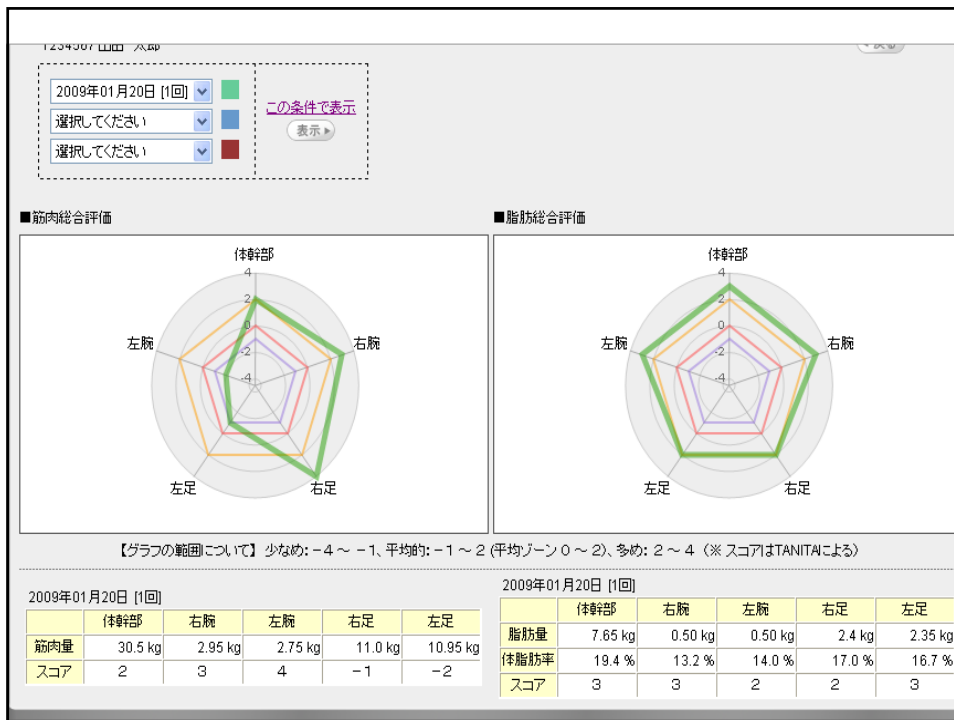
実施日	09/01/20(水)	09/01/16(金)	09/01/15(金)	09/01/14(水)	09/01/14(水)	09/01/14(水)	09/01/14(水)	09/01/14(水)
評価項目	1回	2回	1回	17回	16回	15回	14回	13回
体重 (kg)	65.11	65.00	65.00	65.00	65.00	65.00	65.00	65.00
体脂肪率 (%)	25.3	20.0	25.0	25.0	22.8	23.7	23.6	23.5
脂肪量 (kg)	22.33	20.00	20.00	20.00	22.00	21.00	24.00	25.00
除脂肪量 (kg)	14.11	14.01	14.01	15.01	14.08	14.07	14.06	14.05
筋肉量 (kg)	66.22	64.00	64.00	64.00	65.00	65.00	65.00	60.00
体水分量 (kg)	73.22	71.00	71.00	71.00	78.00	77.00	76.00	75.00
BMI (平均18.0-20.0)	21.0	21.0	21.0	21.0	22.0	23.0	22.0	23.0
内臓脂肪レベル	31	32	32	31	38	37	36	35
基礎代謝量 (kcal)	1222	1021	1021	1031	1038	1037	1036	1035
骨密度(デュフネス値)	2.06	2.00	2.00	2.00	2.98	2.98	2.98	2.98
骨密度(若年比較)	2.22	2.00	2.00	2.98	2.98	2.98	2.98	2.98
骨密度(同年代比較)	2.36	2.00	2.00	2.98	2.98	2.98	2.98	2.98
ヘモグロビン値	15.2	10.0	10.0	10.0	10.0	11.0	11.0	11.0
血圧(最高/最低)	150/120	110/91	110/91	110/91	130/90	130/90	110/80	115/89
体温	36.2	36.1	36.1	36.1	35.8	35.7	35.6	36.5
脈拍	80	75	75	75	88	87	86	85
排尿回数	12	11	11	7	8	8	7	7
排便	2	2	2	3	3	3	2	1
アルコール類	飲む(毎日)	飲む(毎日)	飲む(毎日)	飲む(毎日)	飲む(時々)	飲む(毎日)	飲まない	飲む(時々)
喫煙	する	する	する	する	する	する	する	する
喫煙本数	10	10	10	11	20	21	22	10
朝食	食べた	食べた	食べた	食べた	食べた	食べていない	食べた	食べていない
夕食の時間(0-23)	20:00~21:00	01:00~02:00	01:00~02:00	22:00~23:00	23:00~23:59	20:00~21:10	22:00~22:40	20:00~21:00
睡眠(就寝/起床)(0-23)	23:00~08:00	23:00~08:00	23:00~08:00	23:00~08:00	23:00~08:00	23:00~08:00	23:00~08:00	00:00~23:59
運動の量(1日の時間)	2	0	0	0	3	4	2	2
運動の量(1日の回数)	1	0	0	0	2	1	1	1
食事の回数	3	2	2	2	3	3	3	2
栄養バランス	考えている	考えている	考えている	考えている	考えている	考えている	考えている	考えている
メモ(全角100文字)								

睡眠(就寝/起床)(0-23)	23:00~08:00	23:00~08:00	23:00~08:00	23:00~08:00	23:00~08:00	23:00~08:00	23:00~08:00	00:00~23:59
運動の量(1日の時間)	2	0	0	0	3	4	2	2
運動の量(1日の回数)	1	0	0	0	2	1	1	1
食事の回数	3	2	2	2	3	3	3	2
栄養バランス	考えている	考えている	考えている	考えている	考えている	考えている	考えている	考えている
メモ(全角100文字)								

※実施日に未測定の場合、直近の値がグレーで表示されます。

レーダーチャートで見る
選択された実施日(回数) (最大3回分まで選択可) をもとに結果比較ができます

折れ線グラフで見る
選択された評価項目と実施日(回数) (最大8回分まで選択可) をもとに結果推移を確認できます



身体機能測定

041A0001 戸川 義三

表示順 新しい順

実施日	標準値	09/02/04(水)	09/02/03(火)						
評価項目		[2回]	[1回]						
筋力 利き手: 左手									
<input type="checkbox"/> 握力(利き手) (kg)	20.0kg	15.0 kg	10.0 kg						
<input type="checkbox"/> 握力(非利き手) (kg)	30.0kg	10.0 kg	5.0 kg						
<input type="checkbox"/> 足趾把持力(右) (kg)	28.1kg	20.0 kg	15.0 kg						
<input type="checkbox"/> 足趾把持力(左) (kg)	24.1kg	25.0 kg	20.0 kg						
<input type="checkbox"/> 咬合力 (kg)	500.0kg	200.0 kg	100.0 kg						
瞬発力									
<input type="checkbox"/> 垂直跳び (cm)	45.0cm	15.0 cm	10.0 cm						
筋持続力									
<input type="checkbox"/> 腕立て伏せ (回)	30.0回	20.0 回	15.0 回						
敏捷性									
<input type="checkbox"/> 棒反応時間 (cm)	19.5cm	-25.0 cm	-30.0 cm						
平衡性									
<input type="checkbox"/> 閉眼片足立ち (秒)	20.5秒	25.0 秒	20.0 秒						
柔軟性									
<input type="checkbox"/> 立位体前屈 (cm)	4.0cm	-20.0 cm	-25.0 cm						
心肺持久性									
<input type="checkbox"/> 運動後息こらえ (秒)	50.5秒	30.0 秒	25.0 秒						

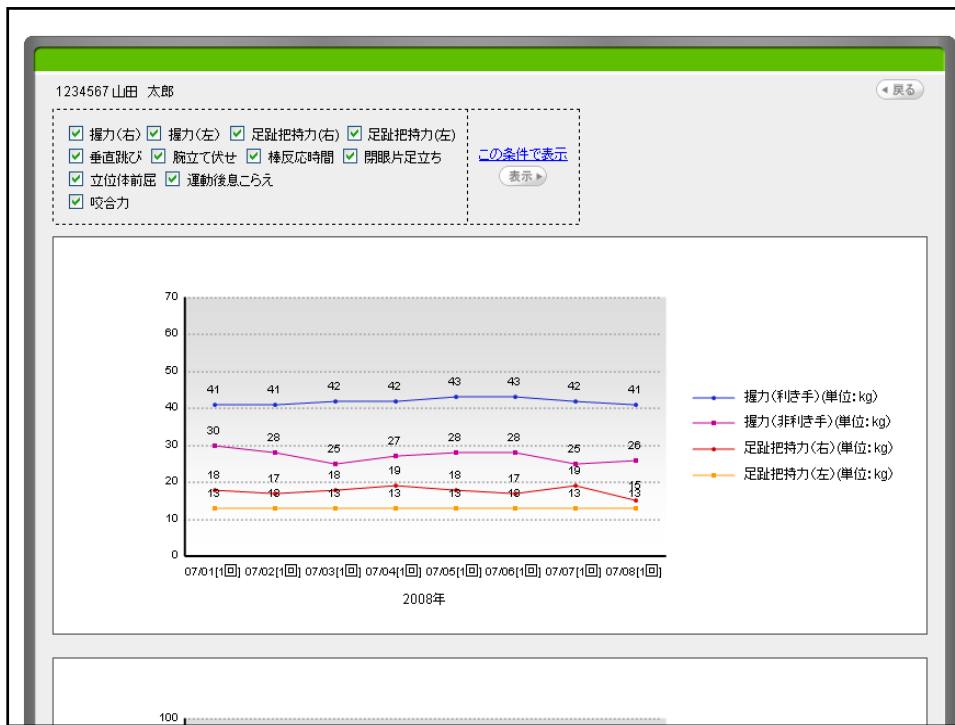
※実施日に未測定の場合、直近の値がグレーで表示されます。

折れ線グラフで見る
選択された評価項目と実施日(回数) (最大8回分まで選択可) をもとに結果推移を確認できます

041A0001 戸川 義三

表示順 新しい順

	標準値	2009/02/04(水) [2回]		2009/02/03(火) [1回]	
筋力 利き手: 左手					
握力(利き手) (kg)	20.0kg	15.0	kg	10.0	kg
握力(非利き手) (kg)	30.0kg	10.0	kg	15.0	kg
足趾把持力(右) (kg)	28.1kg	20.0	kg	22.0	kg
足趾把持力(左) (kg)	24.1kg	25.0	kg	20.0	kg
咬合力 (kg)	500.0kg	310.0	kg	300.0	kg
瞬発力					
垂直跳び (cm)	45.0cm	15.0	cm	10.0	cm
筋持続力					
腕立て伏せ (回)	30.0回	20.0	回	15.0	回
敏捷性					
棒反応時間 (cm)	19.5cm	-25.0	cm	-30.0	cm
平衡性					
閉眼片足立ち (秒)	20.5秒	25.0	秒	20.0	秒
柔軟性					
立位体前屈 (cm)	4.0cm	-20.0	cm	-25.0	cm
心肺持久性					
運動後息こらえ (秒)	50.5秒	30.0	秒	25.0	秒



Me-PHA 診断結果一覧 Me-PHA(心理健康検査)

041A0001 山田 太郎

表示順

実施日	08/09/17(水)	08/09/18(木)	08/09/19(金)	08/09/20(土)	08/09/21(日)	08/09/22(月)	08/09/23(火)	08/09/27(水)
評価項目	[1回]	[1回]	[1回]	[1回]	[1回]	[1回]	[1回]	[1回]
<input checked="" type="checkbox"/> A リラクゼーション・情緒安定	13	13	13	13	13	13	10	7
<input checked="" type="checkbox"/> B 抑うつ・自己効力感	13	12	13	12	13	12	8	12
<input checked="" type="checkbox"/> C 協調性	9	11	9	11	9	11	10	6
<input checked="" type="checkbox"/> D 活力・活気	11	10	11	10	11	10	11	6
<input checked="" type="checkbox"/> E 疲労・積極性	10	10	10	10	10	10	11	5
<input checked="" type="checkbox"/> F 集中・明晰性	13	8	13	8	13	8	12	5
評価コメント	コメント	コメント	コメント	コメント	コメント	コメント	コメント	コメント

診断テストを開始する
心理健康状態の診断テストを実施します

レーダーチャートで見る
選択された実施日[回数] (最大3回分まで選択可) をもとに結果比較ができます

折れ線グラフで見る
選択された評価項目と実施日[回数] (最大8回分まで選択可) をもとに結果推移を確認できます

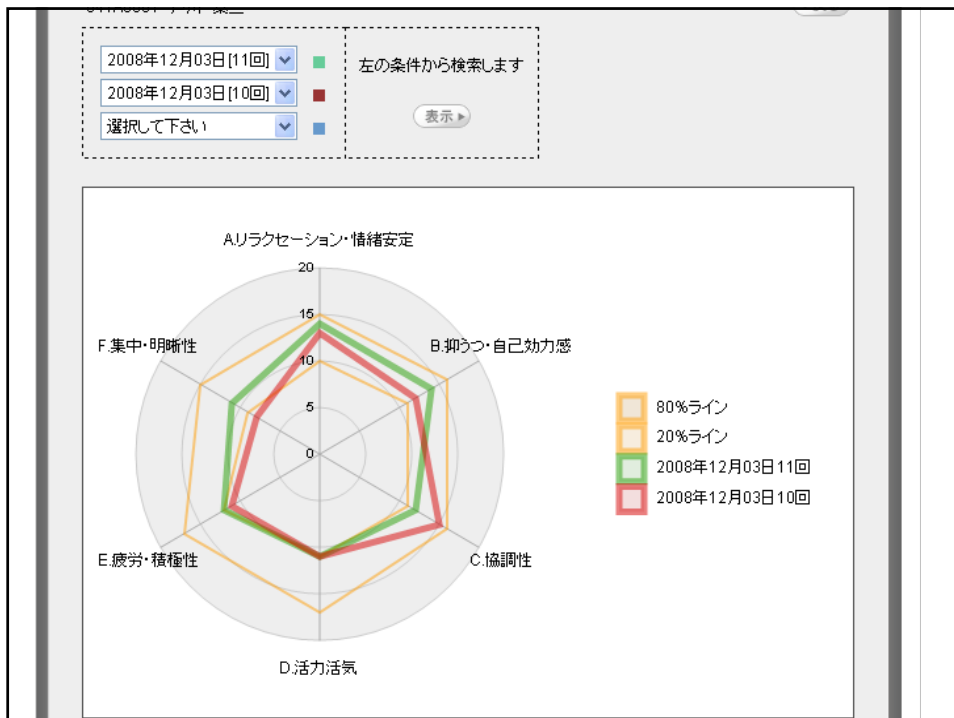
041A0001 芦川 泰三 戻る

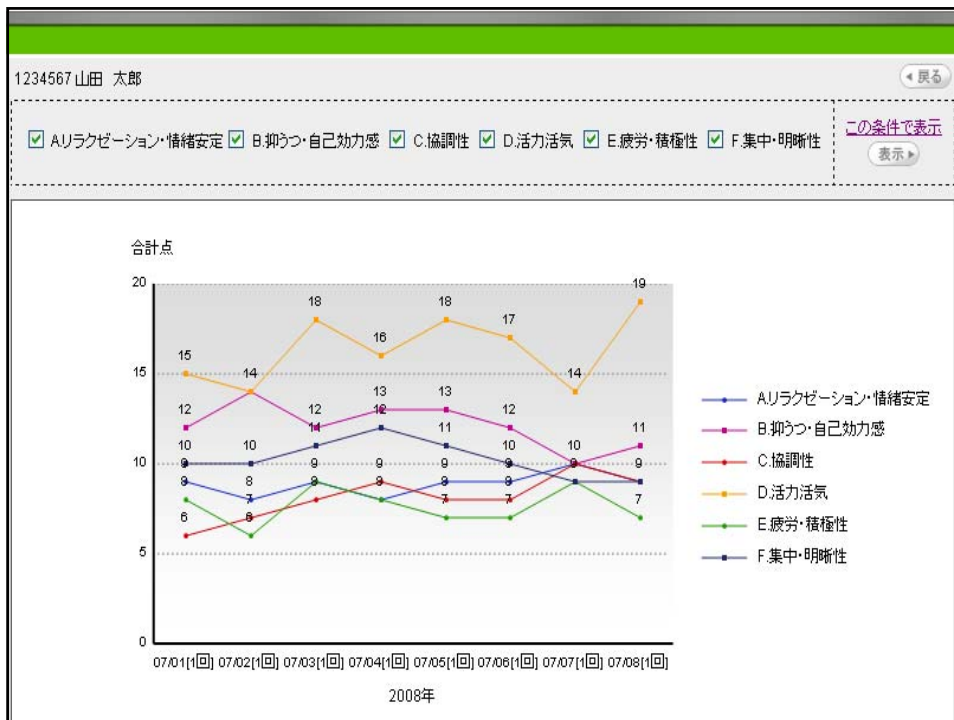
【回答についてのお願い】
 回答は、30項目全てにお答えいただき、回答内容が不明な場合、問診結果を正しく評価できませんのでご協力をお願いします。

Me-PHA(入力画面)

それでは、心理健康状態問診票をまとめます。
 下記の30項目の質問にあまり深く考えず素直にお答えください。

No.	質問	そのとおりだ	かなりそうだ	まあまあ	いづらか	まったく違う
1	気がかりなことほとんどない	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2	将来に希望がある	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3	人の行いはあまり気にならない	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4	陽気で明るい	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5	疲れはすぐ回復する	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6	たやすく決断できる	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7	何かあってもいつもどおりに振舞える	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8	あれこれ後悔することほとんどない	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9	たいいてい継続がよい	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10	人にあうのが楽しみだ	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11	粘り強く忍耐が効く	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12	気を散らさず集中する	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13	大らかな気分だ	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14	気が晴れ晴れする	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15	一人きりになりたいと思う	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
16	エネルギーが湧く	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
17	物事に熱心に取り組む	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>





食生活アンケート一覧

食生活(健康意識チェック)

041A0001 芦川 泰三

表示順 新しい順

実施日	08/12/25(木)	08/12/25(木)	08/12/25(木)	08/12/24(水)	08/12/24(水)	08/12/24(水)	08/12/24(水)	08/12/24(水)
評価項目	3回	2回	1回	9回	8回	7回	6回	5回
<input checked="" type="checkbox"/> バランスよい食事	10	10	100	20	45	40	35	30
<input checked="" type="checkbox"/> 牛乳・乳製品	70	50	100	60	55	50	45	40
<input checked="" type="checkbox"/> 野菜と果物	60	80	100	70	65	60	55	50
<input checked="" type="checkbox"/> 適切な食事量	50	70	100	80	75	70	65	60
<input checked="" type="checkbox"/> 加工食品、インスタント食品	40	60	100	90	85	80	75	70
<input checked="" type="checkbox"/> 間食と夜食	30	20	100	100	95	90	85	80
<input checked="" type="checkbox"/> 楽しく食べる	30	40	100	90	95	100	95	90
<input checked="" type="checkbox"/> 適度な運動	10	90	100	50	60	65	70	100
評価コメント	コメント	コメント	コメント	コメント	コメント	コメント	コメント	コメント

レーダーチャートで見る
選択された実施日[回数] (最大3回分まで選択可) をもとに結果比較ができます

折れ線グラフで見る
選択された評価項目と実施日[回数] (最大8回分まで選択可) をもとに結果推移を確認できます

「健康意識チェック」入力画面

<栄養・食生活>

1. 1日1回の食事の回数は何回ですか？

- 1回 2回 3回 4回以上

2. 1日1回の朝食は食べますか？

- 毎日食べる 週に5~6回食べる 週に3~4回食べる 週に1~2回食べる ほとんど食べない

3. 1日1回の間食や夜食(飲料も含む)を食べますか？

1. 間食

- 毎日食べる 週に5~6回食べる 週に3~4回食べる

- 週に1~2回食べる ほとんど食べない

2. 夜食

- 毎日食べる 週に5~6回食べる 週に3~4回食べる

- 週に1~2回食べる ほとんど食べない

4. 食事を楽しんでますか？

- 楽しんでいる どちらとも言えない 楽しんでいない

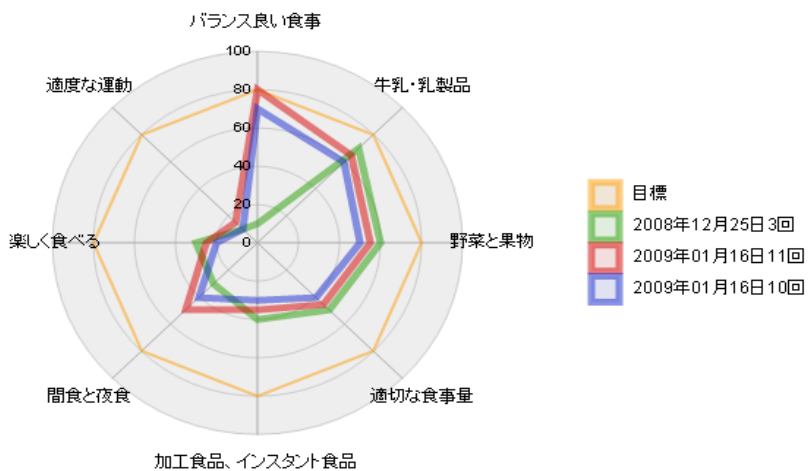
5. 食事が満腹になるまで食べる人が多いですか？

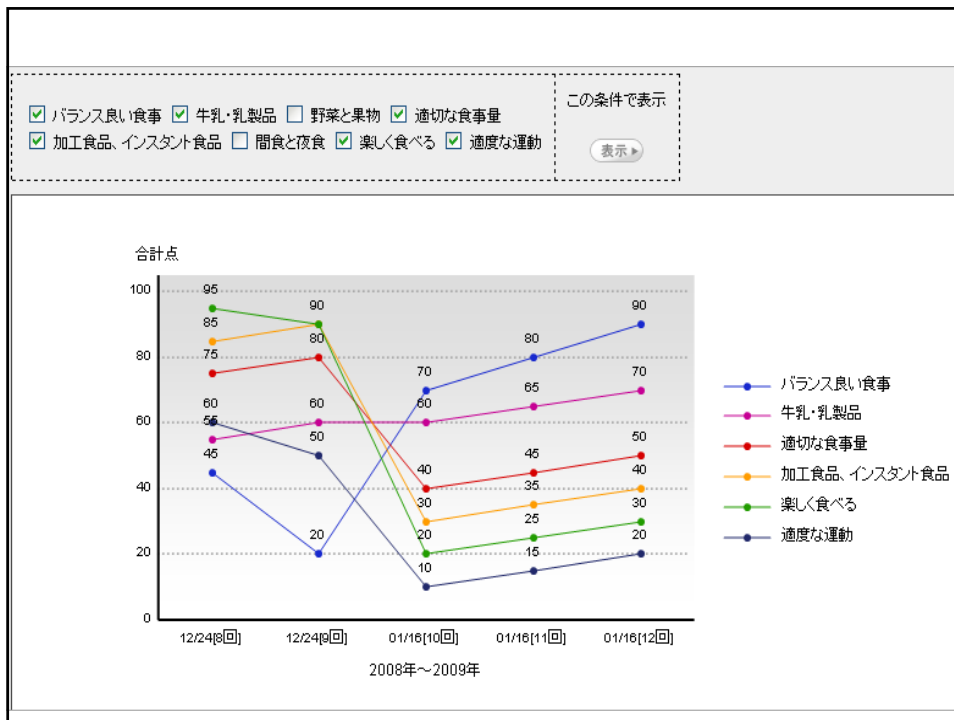
- いつも満腹まで食べる ときどき満腹まで食べる ほとんど満腹まで食べることはない まったくない

2008年12月25日 [3回] 2008年12月25日 [3回]
 2009年01月16日 [11回] 2009年01月16日 [11回]
 2009年01月16日 [10回] 2009年01月16日 [10回]

左の条件から検索します

表示 ▶





生活リズム(健康意識チェック)

生活リズムアンケート一覧

041A0001 芦川 泰三

表示順: 新しい順

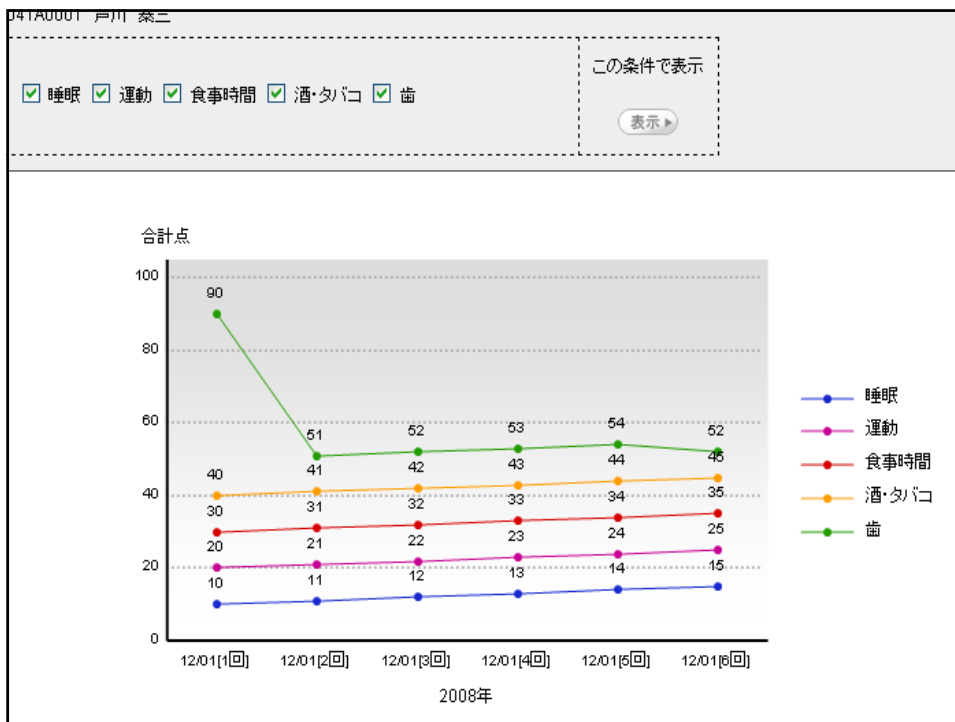
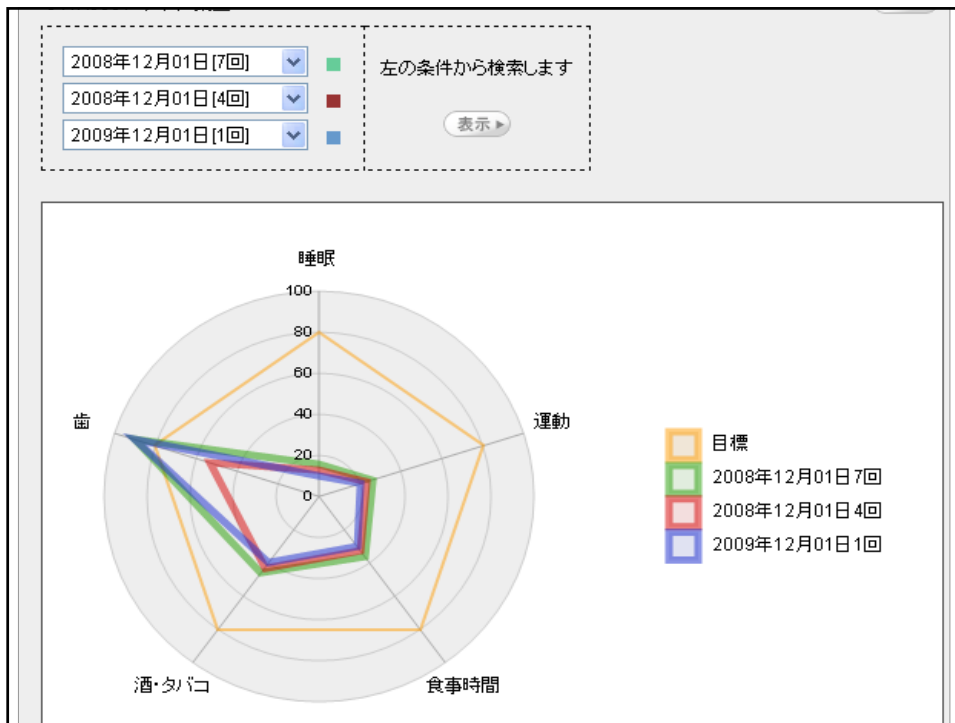
実施日	08/12/01(月)	08/12/01(月)	08/12/01(月)	08/12/01(月)	08/12/01(月)	08/12/01(月)	08/12/01(月)	07/10/01(月)
評価項目	[7回]	[6回]	[5回]	[4回]	[3回]	[2回]	[1回]	[1回]
<input checked="" type="checkbox"/> 睡眠	16	15	14	13	12	11	10	14
<input checked="" type="checkbox"/> 運動	26	25	24	23	22	21	20	24
<input checked="" type="checkbox"/> 食事時間	36	35	34	33	32	31	30	34
<input checked="" type="checkbox"/> 酒・タバコ	46	45	44	43	42	41	40	44
<input checked="" type="checkbox"/> 歯	90	52	54	53	52	51	90	54
評価コメント	コメント	コメント	コメント	コメント	コメント	コメント	コメント	コメント

レーダーチャートで見る

選択された実施日[回数] (最大3回分まで選択可) をもとに結果比較ができます

折れ線グラフで見る

選択された評価項目と実施日[回数] (最大8回分まで選択可) をもとに結果推移を確認できます



利用状況(～2008.12)

定期健康診断結果

時期	学部	学科	延べ人数	絶対人数
2008-04	健康科学部	理学療法学科	224	224
2008-04	健康科学部	看護医療学科	87	87
2008-04	健康科学部	健康栄養学科	297	297
2008-04	健康科学部	人間環境デザイン学科	204	204
2008-04	教育学部	現代教育学科	423	423
	計		1235	1235

利用状況(～2008.12)

身体機能測定

時期	学部	学科	延べ人数	絶対人数
2008-04～08	健康科学部	理学療法学科	149	149
2008-04～08	健康科学部	看護医療学科	50	50
2008-04～08	健康科学部	健康栄養学科	192	192
2008-04～08	健康科学部	人間環境デザイン 学科	104	104
2008-04～08	教育学部	現代教育学科	343	343
	計		838	838

利用状況(～2008.12)

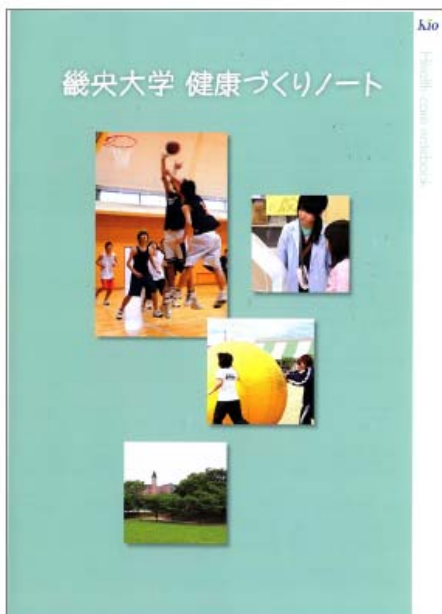
セルフチェックカレンダー

時期	学部	学科	延べ人数	絶対人数
2008-04～12	健康科学部	理学療法学科	539	189
2008-04～12	健康科学部	看護医療学科	178	84
2008-04～12	健康科学部	健康栄養学科	368	226
2008-04～12	健康科学部	人間環境デザイン学科	214	100
2008-04～12	教育学部	現代教育学科	575	358
	計		1874	957

利用状況(～2008.12)

Me-PHA

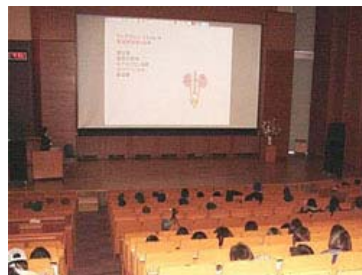
時期	学部	学科	延べ人数	絶対人数
2008-04～12	健康科学部	理学療法学科	102	94
2008-04～12	健康科学部	看護医療学科	15	13
2008-04～12	健康科学部	健康栄養学科	224	211
2008-04～12	健康科学部	人間環境デザイン学科	92	89
2008-04～12	教育学部	現代教育学科	151	142
	計		584	549



- I. 健康づくりノートについて
 II. データの入力・出力方法
 III. あなたの健康を知るバロメーター
1. 定期健康診断
 2. 日常の健康情報
 3. 身体機能測定(体力と運動)
 4. Me-PHA心理健康検査
 5. 健康意識調査
- ①栄養・食生活、②歯の健康、③身体活動・運動、④休養・こころの健康、⑤酒・たばこ
6. 既往症歴・予防接種の記録
- IV. 自分の健康は自分でつくる！
1. 生活習慣病の予防
 2. 食生活
 3. 運動
 4. こころの健康
 5. 睡眠
 6. 飲酒・喫煙習慣
 7. 歯の健康
 8. エイズ・性感染症の予防
 9. 薬物乱用と薬物依存
 10. 生きるのが楽しくなる15の習慣
- コラム:薬の飲み方のコツ
 V. 記録用紙
 既往症歴・予防接種等の記録
 健康診断の結果(4年間の記録)

健康意識啓発セミナー開催

- ・学生対象
- ・生活習慣
- ・心の健康
- ・禁煙 など



今後の取り組みと課題

- ・健康支援システムのポータルサイト(総合画面)の構築
- ・学生の利用促進
- ・健康支援センター、授業、担任などによる総合的な指導
- ・学生の生活、学習全般に関する改善

(評価) 学生の健康生活における問題点がどれくらい改善し、セルフケア能力が向上したか、継続した支援によって健康管理の意識の高揚が図れたか。

ご清聴ありがとうございました。



学生向け健康支援プロジェクト

「健康で規則正しい生活が勉強する学生を創る」
～健康・運動・栄養・生活リズムを学び、創出する自律型学生支援プログラム～

www.kio.ac.jp