

令和元年度 やまぐち健康応援学生サポーター 活動報告

令和元年度やまぐち健康応援学生サポーターは、養成講座終了後に健康宣言を元に自らの健康づくりに取り組むほかに、家族や友人に向けて健康に関する情報発信を行い、健康づくりの輪を広げる活動を行いました。

健康宣言



健幸アプリで歩数を確認する

実施状況：歩数を確認し、ランキングにも挑戦中

1日3食しっかり食べる

実施状況：3食食べることができています。野菜をもっととれるようにしたい。

栄養バランスのとれた食事をする

実施状況：時間に余裕がある時は、栄養バランスのことも考えて食事をつくらなくてもいい時は難しかった。しかし、食堂を利用することで、栄養バランスの整った食事ができた。食堂は栄養のバランスを点数づけしているため、とても良かった

できるだけ階段を使う

実施状況：学校で荷物が重くない時は、エレベーターを使わず階段を使っている

食事のバランスを整える。

実施状況：食事の際に、塩分や糖分、脂を摂りすぎていないか考えながら行った。体のむくみが減ったり、体重が安定するようになった。

毎日少しでも運動する習慣をつける

実施状況：おおむね達成できている。友人を誘ってジョギングや1人の時はサイクリングやジムなどを実施

早寝早起き朝ごはん

実施状況：バイトの関係上、不規則なところもあるが、基本的には遂行できている。

早寝早起き朝ごはん

実施状況：基本24時までに寝ることを目標とし、朝は6時に起きて朝ご飯を食べて学校へ行くようにしました。

3食、バランスの良い食事を心がける

実施状況：休みに入ると休みというのもあり、夜更かしをしたり、食事を抜いたりしてしまっているため、生活リズムを見直したい。

家でできる運動を少しづつ頑張る

実施状況：筋トレを行い、健康的カラダづくりに取り組んでいる

1日3食しっかり食べる

実施状況：毎日しっかり食事をとっている。水をたくさん飲むようにもしている

ランニング

実施状況：定期的に維新公園に行ってランニングをしました。友人も誘いました

自宅の4階までエレベーターではなく階段を使う

実施状況：毎日階段を使う習慣がついた

コロナウイルスが流行っているため、手洗い、うがい、マスクの着用を呼びかけた。

家族にがんの早期発見のためにがん検診の受診を勧めた。

家族、学科内で、がん検診について話題に触れる機会を増やした。（実際に、母が初めて健診に行って早期のがんを発見できた。セミナーでいただいたパンフレットが良かった。）

友人にタンパク質を摂取することの大切さを伝えた

家族に『+10』について教えた

友人に食塩の摂りすぎについて伝えた

家族・友人、バイトの社員さんに健康診断の意義や食生活の改善など発信

家族に定期検診を勧めた。

早期発見・治療のためにもがん検診を受けることが大切なことを家族に伝えた。

健幸アプリの存在を友人や家族に伝え、ダウンロードしてもらった。

私の祖母が骨粗鬆症なので、骨粗鬆症を悪化させないためにカルシウム不足を解消するための食事や1日30分以上歩くという良い情報発信しました。

家族に山口のがん検診キャンペーンについて話した。

祖母に1日8000歩歩くと良いことを伝え、帰省した時は一緒にウォーキングしている。

情報発信

