

やまぐち健康応援学生サポーター 令和4年度活動報告

養成講座を修了した『やまぐち健康応援学生サポーター』は、令和5年3月末現在10名活動しております（任期：在籍する学校卒業時まで）。令和4年度の『やまぐち健康応援学生サポーター』の健康宣言と活動をご紹介します。

健康宣言



エレベーターではなく階段を使用して、運動量を増やす

実施状況：2階や3階など階段で上ることが難しくないときは積極的に階段を使用するようにしている。

運動不足解消のため、近場に移動するときはなるべく車を使わずに歩きで移動する。加えて、大学内での教室移動時など階段を使うようにする。

実施状況：近場でも普段車で移動していたコンビニやスーパーマーケットなどには歩いて移動するようになり歩く機会が増えた。大学内でもほとんど階段を使うようになった。

1日に7000歩、歩く

実施状況：達成できていない日も多くあり、外出した際に少し遠回りをするなどより歩く意識をすることが必要であると感じた。

最寄り駅まで歩いて通学する

実施状況：雨の日以外は、歩いて通学できました。

毎食極力自分でご飯を作る + バランス良い食事

実施状況：朝ご飯を食べることが増え、自炊することで節約もでき、バランスの良い食事でも健康が保たれている。

大学入学後、低下した筋力を少しでも取り戻す

実施状況：週末に、実家に帰省し、ジムのプールに通った。平日の夜、定期的に筋トレを実施した。

情報発信

体組成の測定会に定期的に参加するよう促した。

家族にがん検診を勧めた

友人に癌の検診が非常に少ないこと、日ごろから運動不足であること座りすぎの危険性について発信し、一緒に日頃から運動しようとした。

家族に人間ドックをオススメし、喫煙が体にとても悪影響であることを伝えた。



家族にやまぐち健康アプリの紹介をした。

家族と一緒に取る食事のバランスの改善について提案したり、外食やジャンクフードが多かったので、減塩や野菜の摂取について情報を発信したりした。

家族にやまぐち健康アプリを勧め、アプリは歩数や距離などを計測してくれるので、歩くことが楽しくなったという意見が得られた。

若い女性の子宮頸がん罹患率が増加しているので、検診や、予防接種を友達にすすめました。

健康づくりイベント等への参加

健康づくり啓発イベントへのボランティア参加

イベント（実施団体）	日時	サポーター参加人数
ゆめ花マルシェ2022への出展（山口県健康づくりセンター）	10月9日（日）	3人
循環器病予防対策県民フォーラムへの出展（山口県健康づくりセンター）	11月26日（土）	1人

山口県健康づくりセンター出展ブースにて体組成測定や展示紹介などに取り組みました



その他の取り組み

- 家族で健康づくりのために、週に1回運動する習慣をつくった。
- 友人と健康診断に行き、健康状態を知った。
- 大学で、やまぐち地域医療セミナーに参加した。
- 地域活動（柏餅とこんにやく作り）に参加した。

令和4年度サポーター活動感想

- 食事や運動に気を使うようになり体の調子が良くなったと思うので、今後も続けていきたいです。
 - 夏の健康づくり普及啓発活動に参加させていただき、多くの学びがありました。
 - 講義や体験会で学んだり経験したりしたことを家族や友人に伝えることによって、皆で健康づくりに関する意識を改めることができたと思う。
- やまぐち健康応援学生サポーターとして活動したことで、どのようにして地域住民の方に自身の健康について興味を持ってもらうような取り組みがなされているのかを知ることができた。

令和4年度活動報告より一部抜粋

