

やまぐち健康応援学生サポーター 令和5年度活動報告

やまぐち健康応援学生サポーターは令和6年3月現在、18名活動しております（任期：在籍する学校卒業時まで）。令和5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

毎日運動する

実施状況：5分程度の腹筋からはじめ、できる日はウォーキングやランニングを実践した。

栄養バランスのとれた食事を1日3食しっかりとる

実施状況：朝ご飯をあまり食べることができなく、1日2食の生活が多くなっているのを見直していきたい。

野菜を小鉢一皿分多く食べる

実施状況：毎日野菜を摂取することは難しかったが、学食でデザートの小鉢を野菜のものに変更するなど意識できた。

つま先立ちに取り組む

実施状況：歯磨きの時に心がけた。

1日野菜350g

実施状況：外食するときも野菜が多く含まれているのを選んだりして、野菜を多く摂取するように気を付けた。

毎日の生活の中に運動を取り入れる

実施状況：階段を使ったり、徒歩で移動したりすることによって、日々の小さな活動量を増やすことが継続できた。

毎食野菜を取り入れる

実施状況：汁物やサラダなど様々な調理方法で使用することによってほとんど毎食野菜を取り入れることができた。野菜をとる習慣ができ、旬の野菜を食べて季節を感じられたり、食事の見た目も良くなったりと食事をとることが以前よりも楽しくなりました。

プラス10分の運動を心がける

実施状況：徒歩で登校することでプラス10分の運動をほぼ毎日実践できた。

情報発信

友達とカレンダー共有して運動報告を日々発信した

家族に市の実施する健診やがん検診、人間ドック等の健康診断を受けるよう勧めた

友人にお酒の取り過ぎによるデメリットや睡眠不足によって生じるパフォーマンスへの影響等の情報を発信した

家族にやまぐち健康アプリの紹介をした。

「1日野菜350g」や「減塩」の資料を大学の友達と一緒に見た

ロコモ度チェックを家の椅子で出来ること、階段を使うとより負荷がかかり、ロコモ予防になることを家族に伝えた

子宮頸がんワクチンなどのワクチン接種を不安がる家族や友人に対し、副作用や効果等の説明を行った

検診で要塞検査となった家族に受診を勧めた



こんな活動もしました！

健康づくりに取り組む団体の活動への協力

協力内容（協力先）	実施日	サポーター参加人数
ゆめ花マルシェ2023出展ボランティアスタッフ（山口県健康づくりセンター）	10月8日(日)	5人
循環器病予防対策県民フォーラム出展ボランティアスタッフ（山口県健康づくりセンター）	11月5日(土)	3人
HPVワクチンに関するアンケートへの回答（山口県健康増進課）	1~2月	6人



サポーター交流会オンライン開催に参加（3月）



みんなのサポーター活動の様子を共有し、今後の活動のヒントになりました

- その他
- やまぐち地域医療セミナーに参加し、地域で取り組まれている健康活動（百歳体操や茶話会など）の見学や体験を行った。
 - 大学のゼミ仲間6人でウォーキングチャレンジに参加、1か月間歩くことを意識した。
 - 家族と野菜を取り入れた料理を意識して作った。
 - 友達と酒を控える取り組みを行った。
 - 地域の健康イベントに参加した。



令和5年度サポーター活動感想

- 養成講座で山口県の健康に関する状態や問題を知ることができ、県内就職を考えている私にとってはとてもためになりました。
- 健康的な身体作りについて考えるきっかけにもなりました。
- アルバイトなどで睡眠が不規則で、食のバランスが偏りやすく、運動をする機会もなかなかない学生に対して、健康学生サポーターと取り組みをすることは意義があることだと思う。
- イベントを通して地域の方の健康状況を知ったり、お話しできて楽しかった。
- 健康づくりは自分の生活の中でできることを考えて、無理なく楽しく継続できることが、自分自身の健康に大切だということ学びました。