

健康日本 21(第三次)

誰一人取り残さない 自然に健康になれる環境づくり

健康日本 21 ってなに？

健康日本 21 の正式名称は「**21 世紀における国民健康づくり運動**」です。

国民が主体的に取り組めることを前提に、すべての国民が健康で明るく元気に生活できる社会を実現するため、壮年期死亡の減少や健康寿命の延伸、生活の質の向上を目的に策定されている指針です。

関連する法律に「健康増進法」があります。

2000(平成 12)年から健康日本 21(第一次)に始まり、2024(令和 6)年から健康日本 21(第三次)がはじまっています。

健康日本 21(第三次) ってなに？

健康日本 21 では国民のさまざまな健康課題に関わる具体的な目標値を定めています。約 10 年ごとに改訂を経て進化を続けてきました。第三次の計画期間は 2024(令和 6)年度から 2035(令和 17)年度までの 12 年間であり、目標は 51 項目です。その目標の一部を紹介します。

野菜摂取量の増加
野菜の接種量の平均値
350 g



20歳以上の喫煙率
12%
20歳未満の者の喫煙をなくす
妊娠中の喫煙をなくす



若年女性のやせの減少
BMI 18.5未満の
20-30歳代女性の割合
15%



「誰一人取り残さない健康づくり」のための新しい視点

- ① 女性の健康を明記
毎年 3 月 1 日～3 月 8 日を「女性の健康週間」と定め、女性の健康づくりを国民運動として展開する
- ② 自然に健康になれる環境づくり
健康に関心が薄い人も含め無理なく健康づくりに関わられるように環境面を整える
- ③ 他計画や施策との連携も含む目標設定
自治体の取り組みだけでなく大学等の研究機関など様々な関係者との連携を図る
- ④ アクションプランの掲示
目標や施策の概要だけでなく具体的にどのように現場で取り組みを行えばよいかを示す
- ⑤ 個人の健康情報の見える化・利活用について記載を具体化
ウェアラブル端末やアプリの利活用、自治体と民間企業(アプリ業者など)間での連携による健康づくりについて明記

参考資料:厚生労働省 <https://www.mhlw.go.jp/content/10904750/001102264.pdf>

保健師ジャーナル 第 79 巻 第 6 号 2023 年 12 月 10 日発行



本学では毎年 4～6 月の間に学生・教職員を対象とした
健康診断を行っております
年に 1 度、自分の体について考えてみませんか



「大学生の今は」

〇はじめに

新型コロナウイルス感染症が感染症法（「感染症の予防及び感染症の患者に対する医療に関する法律」）上の2類（新型インフルエンザ感染症）相当の位置づけから、令和5年5月8日に感染症法上の5類感染症に位置付けられ、感染症法に基づく入院措置・勧告、外出自粛要請といった私権制限がなくなり、大学では本格的に対面での授業が再開し、キャンパスに学生が戻ってきた(?)風景を目にしています。その心のうちはどうなのでしょう。

〇大学生を対象とした2つの調査を見て考えたこと

「大学生意識調査プロジェクト FUTURE2023」は、公益社団法人東京広告協会が主催となり、首都圏5つの大学から広告やマーケティングを学ぶ学生が集まって、1,000名の大学生を対象に2023年8月18日から2023年8月21日に実施された調査（詳細はhttp://www.tokyo-ad.or.jp/activity/publication/pdf/future2023_full.pdf で閲覧することができます）。

この調査は「『コロナ禍がもたらした変化』に関する大学生意識調査」をテーマとしており、学生相談カウンセラーとして興味ある内容です。筆者が特に注目した点を紹介しますと、「現在の学生生活が、コロナ禍中から『変化した』と感じている」ひとは65.1%で、その主なものは「友人・知人との関わり（42.6%）」、「多くの人との関わり・大勢での行動（36.0%）」、「自分が好きなことに費やす時間（26.7%）」です。また、「人間関係が広がっている」と答えた方が55.9%を占めていました。この調査の前年に行われた調査（FUTURE2022）で交友関係を尋ねた項目がありましたが、その時友人としてあげられたのが中学・高校の友人という結果で、大学職員としてなんだか申し訳ない気持ちになっていましたが、このような変化を見て現在の大学生が交友を広げてきていることに明るい兆しを感じました。また、コロナ禍では新しく趣味を始めたという声を個人的に聞いており、自粛生活において一人の時間を過ごすことは本意ではなかったと思いますが、この時体験したことを今でも上手に利用している強かさも感じました。この他にも「現在の大学生活に『満足している』」と答えたひとが72.2%、「コロナ禍の経験が、自分の将来に対して『自信につながった』」との回答が59.3%と、感染症流行の経験を前向きに捉え（ように）している様子に感動を覚えました。

もう一つの調査は全国大学生生活協同組合連合会が毎年行っている調査で、今回閲覧したのは「第59回学生生活実態調査」ですが、2023年10月から11月にかけて、30大学生協から9,873人の大学生がオンラインで回答に協力した調査です。この調査結果でやはり注目した点が「学生生活が充実している」と回答した学生の割合が90.2%に上ったことです。また、「大学生活で現在最も重点を置いていること」のトップに「勉学や研究（32.9%）」が挙げられ、続いて「部活動・サークル・同好会（16.3%）」、「よき友を得たり、豊かな人間関係を結ぶこと（15.5%）」と、いわば大学生らしい方向に関心が向かっていることです。大学生の逞しい一面に触れることができたように思い、心強く感じました。

《履修登録サポート》

ボランティア学生による前期履修支援(時間割作成サポート)を実施しました。
新入生を始め、「登録方法が分からない!」「どの科目を取ればいい?」など、
履修登録に困っている学生に活用されました。

【日 時】4/3(水)、5(金)、8(月) 13:00~17:00

【参加学生】78名(3日間合計) ※うち、ボランティア学生は8名。



《第1回ボランティア学生交流会》

令和6年度第1回ボランティア学生交流会を開催いたしました。

【日 時】6月27日(木) 12:00~12:40

【内 容】

- ・前年度の活動紹介 ・アクセシビリティリーダー育成プログラムの紹介
- ・学内外のボランティアのお知らせ など



《ボランティア学生大募集》

障がい学生支援室では、ボランティア学生を募集しております!

障がいや疾病等のある学生さんの修学支援(学習・履修アドバイスやノートテイク等)や
バリアフリー調査など、多岐にわたる活動を行っております。月1回程度、交流会も開催しております。

過去の活動内容は障がい学生支援室ホームページに掲載しているのでご覧ください。

授業やバイトであまり参加ができないかも…と思っている方でもウェルカムです!

好きな時、できる時に参加してOK!

少しでも興味がある方は是非ボランティア登録をお待ちしております♪

(登録は右の二次元バーコードから)



障がいや疾病等のある学生さんをサポート!

「障がい学生支援室」

障がいや疾病等が理由で大学生生活に困り事を抱えている学生を支援します。合理的配慮申請や支援機器の貸出、定期面談、学生サポーターによる授業の振り返り、卒業後の就職先情報の提供等を通して、学生さんが安心して大学生活が送れることを目指します。サポーター・ボランティアに興味がある方もぜひ支援室とつながってくださいね。

電話▶098-895-8750

経験豊富なベテランカウンセラーが対応!

保健管理センター内「カウンセリングルーム」

学生の皆さんが出会う様々な問題や悩みについて経験豊富な専門カウンセラーがお話を伺い、一緒に解決策を探ります。
プライバシー厳守ですので、どんな些細なことでも一人で悩まず
にお気軽にご相談ください。

電話 ▶098-895-8144

健康相談

「保健管理センター」

体調が悪いけれど、どう対処していいのかわからない、病気についての情報が欲しい等、けがや病気に関する相談を受け付けています。

必要に応じて、専門医療機関への紹介を行っていますので、
電話▶098-895-8144

頼れるお兄さん・お姉さん現役カウンセラーが対応!

大学会館2階「学生相談室」

“なんでも”相談ができる予約不要の窓口です。場所など、詳細は次ページをご覧ください。

暑い夏を健康に乗り切りましょう！

- ・皆さん、こんにちは！学生相談室です。最近は何れの日が多く、日差しがとて強くて暑いですね。そこで、気を付ける必要があるのが、熱中症です。大学内はエアコンがきいていますが、移動や屋外での活動、お昼休憩時に学食前に並んだりするなかで暑さを感じることもあるでしょう。
- ・熱中症を防ぐためにはそれぞれの場所に合った対策をとることが重要です！

室内

エアコンなどで温度を調節

屋外

日傘、帽子、日陰の利用、こまめな休憩

体の蓄熱を避ける

通気性・速乾性に優れた衣服の着用

室内でも、屋外でも、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分・スポーツドリンクなどを補給しましょう！！

- ・室内にいても熱中症のリスクはあります。また、暑さの感じ方は人それぞれ違います。学生さんのなかには、日傘をさしたり、手持ちの扇風機を使ったりと様々な暑さ対策がみられます。温度を調節しながら対策を講じて暑い夏を健康に乗り切りましょう！！（厚生労働省 HP を参照し作成）

学生相談室の紹介

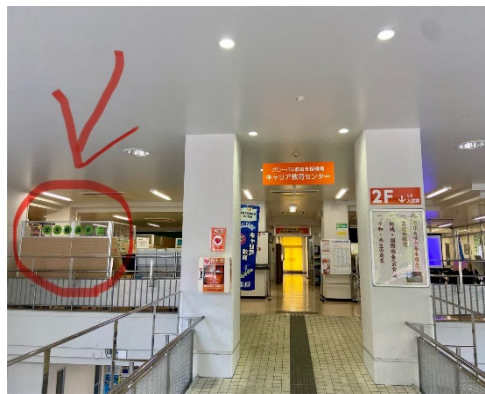
場所：全保連ステーション（大学会館）2 階

開室日：平日（土日、祝日及び長期休暇中は閉室）

時間：13:00～17:00 ※大学院生がいない日時もございます。

○学生相談室とは??

“なんでも”相談ができる予約不要の窓口です!!同じ学生仲間の大学院生が、どんな相談にも耳を傾けます!日々の学生生活や対人関係などに関する悩み事から、進路や学内の施設案内といった情報提供など、どんな内容でも大歓迎です!



↑大学会館（生協・中央食堂のお隣の建物です!キャリア教育センター、障がい学生支援室、入試課、カフェテリア、ATM、ホールがあります!学生相談室は入口から入ってすぐ左側です!）