

ヘルシーキャンパスの推進に向けて —保健管理センターでの取り組み—

藤勝 綾香
森福 織江
小林 久美
梅本 智子
中原 敦子
奥屋 茂

要旨

2021年6月に行われた「山口大学ヘルシーキャンパス宣言」のもと、保健管理センターはこれまで以上に学生・教職員の健康に寄り添い、安心して学び・働けるキャンパスづくりのサポートを行っている。本報告では、ヘルシーキャンパス宣言の一環として保健管理センターが取り組んだ「健康の森」および「ウォーキングチャレンジ2023」について紹介する。

キーワード

ヘルシーキャンパス, 健康増進, 保健指導, 予防, 啓発

1 はじめに

ヘルシーキャンパスとは、学生・教職員をはじめ、すべての人々と社会の健康を創造するために、「健康を大切にす文化」を広げていくことを全国の大学から社会に向けて発信していく取り組み、理念である。本学でも、教育・研究・社会貢献活動を積極的に遂行するための基盤として、学生・教職員の健康や安全を含む大学の健全性を担保するため、本学創立記念日である2021年6月1日に「山口大学ヘルシーキャンパス宣言」が行われた。

保健管理センター（以降当センター）では、同宣言のもと、これまで以上に学生・教職員の健康に寄り添い、安心して学び・働けるキャンパスづくりのサポートを行っている。健康診断や健康相談を通して、疾病予防・早期発見に努めること、自身の健康への気づきや

理解・関心を促すこと、遭遇する健康問題に対処できるライフスキル獲得を支えることは、当センターの重要な役割であると考えている。

今回、2022年以降に当センターが実施した取り組みの一部を報告する。

2 取り組み1 『健康の森』

2.1 健康の森について

当センターでは、従来から大学生協、生協学生委員と共同開催で、「健康の森」という健康イベントを実施してきた。健康の森とは、健康や食生活をテーマに、学生や様々な職種（生協職員、当センター職員、栄養士（外部派遣）等）が集まり、食生活相談や各種測定等の企画を行うものである。新型コロナウイルス感染症流行のため、2020年以降開催を見送っていたが、「学生が自身の健康状態に目

を向ける機会の創出」を目的とし、2022年から再開することとなった。

2.2 健康の森の実施状況

2022・2023年度の健康の森実施状況は、表1・2のとおりである。

表1 2022年度健康の森実施状況

●実施日時	2022年11月17日 10:00～16:00
●会場	吉田キャンパス内 FAVO（福利厚生施設）
●企画内容	秋の健康診断、生協セミナー（あなたはそのリスクに対抗できますか？）、体験・チェックコーナー（アルコールパッチテスト・泥酔ゴーグル・元気度疲労度チェック）
●当センターの実施内容	身長・体重、骨密度、血圧、視力測定 保健資料の掲示・展示（当センターの紹介、感染症予防のための手洗い・うがい、子宮頸がん予防・キャッチアップキャンペーンについて、他）
●測定参加者	140名（1年51名・2年31名・3年17名・4年24名・不明1名・院生11名・職員5名）

表2 2023年度健康の森実施状況

●実施日時	2023年11月15日・16日 10:30～15:30
●会場	吉田キャンパス内 FAVO（福利厚生施設）
●企画内容	身体測定、ベジチェック、生協セミナー（未来をシミュレーション）、泥酔体験
●当センターの実施内容	身長・体重、骨密度、血圧、視力測定 保健資料の掲示・展示（山大生の生活習慣、お酒とおつきあい、子宮頸がんワクチンキャッチアップキャンペーンについて、エイズについて、他）
●測定参加者	15日：78名（1年26名・2年16名・3年11名・4年19名・職員6名） 16日：122名（1年22名・2年26名・3年17名・4年24名・院生8名・職員25名）



図1 2022年度健康の森チラシ



図2 2023年度健康の森チラシ

2022・2023年度ともに想定を上回る多くの学生・教職員の参加があった。当センター看護職は、身長・体重、骨密度等の測定を行い、その結果をもとに個別に声かけや簡単な保健指導を実施した（図3）。その際、普段の生活（食事・運動等）を確認することで、自身の健康と結び付けて意識してもらうことを心がけた。



図3 健康の森における保健指導の様子

会場内には、様々な保健資料を掲示・展示した。また、野菜（1日350グラムフードモデル）や脂肪模型を設置し（図4・図5），学生らが実際に見たり，持ち上げて重さを体験する様子が見られた。



図4 野菜・脂肪モデルの展示



図5 保健資料・ポスター掲示

さらに，メッセージボードを準備し，参加者に感想を記入してもらった（図6）。「自分の体を理解するのは楽しい！」「骨密度等普段測定できない身体の数値が知れてよかった」「自分のことなのに今まで知らないこと

ばかりだった」等，自身の体や健康に興味を持つ内容，「運動不足を解消したい」「健康的な食生活を心がけたい」等，今後につながる内容が記載されたものが多かった。また，この企画の後に，実際に当センターでの定期的な測定に繋がったケースもあった。



図6 健康の森メッセージボード

3 取り組み2 『ウォーキングチャレンジ2023』

3.1 ウォーキングチャレンジについて

ウォーキングチャレンジとは，「健康寿命を延ばす」という大きな社会的課題に取り組むため，幅広い世代への新しい健康文化の発信・定着を目的とした取り組みである。2018年に発足した京都市内の7大学による「ヘルシーキャンパス京都ネットワーク」から始まり，2021年からは全国大学保健管理協会の共催，全国大学生生活協同組合連合会の後援のもと，大学を通じて日本全国に広がっている。2023年は全国から39団体の参加があった。健康のために推奨される歩数の目安は1日8000歩であり，4000人が30日間歩くことで，地球から月までの距離のおよそ2倍になることから，11月の1か月間，全参加者が毎日歩数を計測し，その合計が「地球から月の往復距離」に到達することが目標に掲げられた。

3.2 ウォーキングチャレンジ2023実施状況

2023年、本学はウォーキングチャレンジに初参加した。

当センターでは、ウォーキングチャレンジの周知・宣伝から実施に至るまで、他部局の理解・協力を得ながら進めていった。参加者を募る段階では、その動機づけとして、大学生協及び広報室協力のもと、賞品・参加賞を準備した。チラシの作成・配布や専用ホームページの開設等、広報にも努めた。その結果、初の試みにも関わらず、226名（個人参加部門130名、グループ参加部門22チーム）もの学生・教職員が参加登録し、ウォーキングチャレンジを開始することができた。



図7 山口大学ウォーキングチャレンジ2023HP

チャレンジ期間中は、参加者のモチベーションを保つために、表3のような取り組みを継続的に行った。

表3 モチベーション維持のための取り組み

- 健康キャンパスマップ※の活用案内
 - ※ 山口大学生協PBLチーム作成
- 学外のウォーキングマップの情報提供
- 学長・理事らとの学内散策
- ウォーキングチャレンジレター配信
 - (1回/週・計5回発行)
- フォトギャラリーの募集・公開(図8)



図8 フォトギャラリー公開ページ

1か月にわたる取り組みの結果としては、本学参加者の平均歩数は6,860歩/日であり、全国参加者の平均歩数6,989歩/日と同等の歩数を記録することができた。また、全国参加者合計の歩数が「地球から月への往復距離」に到達し、共通目標を達成することができた。

本学参加者のうち、個人参加部門1位は平均歩数25,343歩/日、グループ参加部門1位は平均歩数21,112歩/日という記録を達成した。上位3名・3チームについては、学長表彰と副賞の贈呈が行われた。学長より労いの言葉があり、受賞者からは「普段よりも遠回りをして通勤や散歩をした」「空いた時間を使って友人と勉強しながら歩いた」といった感想が寄せられた。また、個人参加部門で46名、グループ参加部門で9チームが、平均歩数8,000歩/日を達成していた。

事後アンケート(回答数18件)からは、ウォーキングチャレンジ参加により平均歩数が増加し(図9・10)、日々の歩数記録がモチベーション維持につながった可能性を知ることができた。

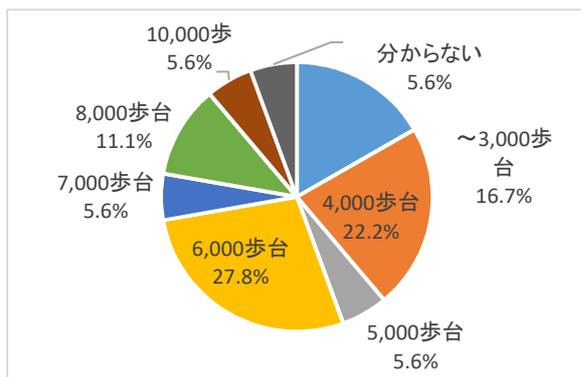


図9 ウォーキングチャレンジ前 1日平均歩数

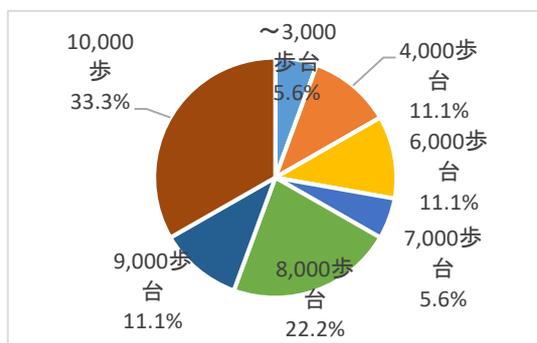


図10ウォーキングチャレンジ中 1日平均歩数

4 おわりに

生協・学生と共同で行った「健康の森」や「ウォーキングチャレンジ」への参加は、学生・教職員らが自らの身体や健康に興味・関心を持ち、今後の健康につなげていく意識をはぐくむ良い機会になったと考えられる。

今後も、ヘルシーキャンパスの取り組みとして、当センターでは、健康診断や健康相談の場に限らず、学生・教職員一人ひとりが自ら「健康を大切にすること」に気づき、実践していく場・機会を設けていきたい。

そのためには、他職種・部署との連携をはかることが不可欠であると考えます。さらに、本学一人ひとりの意識・取り組みが芽吹き・育ち、しっかりと根をはって大きく広がっていくよう、一時的ではなく、継続した活動・関わりを見据えて、保健管理の専門家として情報発信や啓発活動、企画運営を行っていく

必要がある。

(保健管理センター 保健師)

【参考文献】

[https://ds.cc.yamaguchi-](https://ds.cc.yamaguchi-u.ac.jp/~hoken/hokekan/info/healthycampus20210601.html)

[u.ac.jp/~hoken/hokekan/info/healthycampus20210601.html](https://ds.cc.yamaguchi-u.ac.jp/~hoken/hokekan/info/healthycampus20210601.html)

(2024年1月19日確認)

[https://ds.cc.yamaguchi-](https://ds.cc.yamaguchi-u.ac.jp/~hoken/hokekan/info/hc20210601-1.pdf)

[u.ac.jp/~hoken/hokekan/info/hc20210601-1.pdf](https://ds.cc.yamaguchi-u.ac.jp/~hoken/hokekan/info/hc20210601-1.pdf)

(2024年1月19日確認)

森福織江他, 2013, 「保健管理センターにおける健康教育—平成24年度における取り組み—」『大学教育』第10号, 25-31.

<https://www.juha-webforum.jp/wc/2023/>

(2024年1月19日確認)

[https://ds.cc.yamaguchi-](https://ds.cc.yamaguchi-u.ac.jp/~hoken/hokekan/walkingchallenge/walkingchallenge.html)

[u.ac.jp/~hoken/hokekan/walkingchallenge/walkingchallenge.html](https://ds.cc.yamaguchi-u.ac.jp/~hoken/hokekan/walkingchallenge/walkingchallenge.html)

(2024年1月19日確認)