

保健室だより



2025年度 VOL.9
東生駒キャンパス 学生生活課
保健室 0742-48-6067
学園前キャンパス 学生生活課
保健室 0742-41-4785

今年もいよいよ始まりました。冬休みは元気に過ごせましたか？

COVID-19やインフルエンザなどの感染症にはひきつづき注意してください。

エイズデーキャンペーンアンケートで関心が高かった「生活習慣病」とはどんなものかご紹介します。健康のための生活習慣について考えてみませんか？



生活習慣病 ≈ NCDs (Noncommunicable diseases)



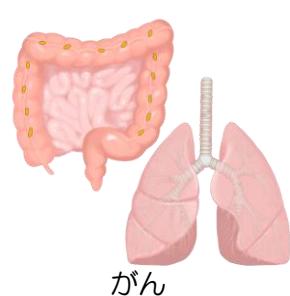
心臓病



脳卒中



慢性閉塞性肺疾患
(COPD)



がん

疾病との関連が明らかな生活習慣

食習慣

運動習慣

喫煙

飲酒

こころがけたい生活習慣



十分な睡眠



適切な食事



適度な運動

いつも理想的な生活を続けることは困難で窮屈です。やりたいことと、やらなくてはいけないことのバランスを取りながら自分の生活を作り上げていきましょう。不調を感じる、生活を変えたいのにどうすればよいのかわからない、など心配な時は保健室で話してみませんか。



健康日本21アクション支援システム
(厚生労働省)
用語集：生活習慣病とは

<https://kennet.mhlw.go.jp/information/information/metabolic/m-05-001>