国立大学法人　長崎大学

「ヘルシーキャンパス･プロジェクトにおける長崎大学学生及び教職員の健康づくり」

所在地	長崎市文教町	**業　種**	教育・研究
従業員数	約１３，０００人（学生・教職員）		
取組項目	□ 健診受診率の向上　■ 食生活の改善　■ 運動習慣の定着 ■ その他（　大学敷地内禁煙の実践及び禁煙外来の開設　）		
背　景	平成 30 年度にヘルシーキャンパス・プロジェクトを立案し、学生及び教職員の健全な身体の維持ならびに精神的に安定した生活維持のため、学内の修学・就業環境を良好にするための様々なプログラムを企画した。	**目　的**	運動、食生活、環境面を見直すための健康づくりをサポートし、健康増進を図るとともに、大学における生産性の向上を目指す。

取組内容

（1）キックオフイベントにおけるスポーツ庁長官等の講話・シンポジウム

（2）大学生協との連携によるヘルシー弁当の開発・販売

（3）栄養セミナーの実施（ヘルシー弁当を食べながらのセミナー）

（4）敷地内禁煙の実践及び専門医による無料禁煙外来の開設

（5）メタボリックシンドローム現象を目指した「ススムンピック（フィットネスクラブ活用プログラム）の実施

（6）歩数カウントアプリを用いた「歩いて健康貯金（運動を習慣化する動機付けの方法の研究）」の実施

食生活の取組み（ヘルシー弁当）

運動の取組み（歩いて健康貯金）

教育研究環境の改善（敷地内禁煙）

取組成果

（1）キックオフイベントにおいては、参加者アンケートにより、学内の現状把握を行い、今後プロジェクトの検討課題とした。

（2）ヘルシー弁当の販売においては、教職員からの高い支持を得て、当初の販売数を順調に維持している。

（3）栄養セミナー終了後のアンケート結果においては、参加者全員から満足との回答を得た。

（4）令和元年 8 月からの敷地内全面禁煙にあたり、学内の指定禁煙所を段階的に撤去し、タバコの害による健康被害を含めた啓蒙活動を授業や配布物、掲示等により行った。また、文教キャンパス周辺自治会と協力し、敷地外での受動喫煙対策を進めている。（令和元年 8 月末現在の禁煙プログラム卒煙者　7 名）

（5）メタボリックシンドローム該当者の体重減少及びプログラム修了者の運動継続意思確認等により、生活環境の改善を図った。

（6）歩いて健康貯金の参加者において、大幅な歩数増加が多数みられた。

Ｐ　Ｒ

「優れた教育と研究は心身の健康によって創造される／調学長特別補佐（保健・医療推進センター長）」をモットーに、魅力的な長崎大学を目指していきます。