



「健康に関する生活のコツ」 動画を公開しました!

京都大学の学生の皆さんへ

環境安全保健機構健康管理部門が心をこめて、健康に関する生活のコツについて、
動画を作成しました。学生の皆さんの生活に則した、短時間で見られる
楽しい動画です。

京都大学の学生の皆さんは必見!

教職員の皆様にも参考になるものです。ぜひ、ご覧ください。

<p>健康に関する生活のコツ</p> <ul style="list-style-type: none">その1. 規則正しい生活をしましょうその2. 健康的な食事を心がけましょうその3. 適度な運動をしましょうその4. 心の健康を保ちましょうその5. 新型コロナウイルス感染症の感染予防を!	<p>生活リズムを整えるポイント</p> <ul style="list-style-type: none">・朝起きる時間を一定にしよう・朝起きたら、朝日を浴びて体内時計をリセット・朝食は脳や体の目覚めに必要・1日3食できるだけ同じ時間に食べよう・朝きちんと起きる生活をしていると、十数時間後に自然に眠くなります・睡眠時間は6~8時間が目安 	<p>「モノサシ」でカロリーや塩分量の感覚をつかもう</p> <p>健康科学センターはカロリーや塩分量の感覚をつかむ「モノサシ」となる「500kcal、野菜4種類以上、塩分3g以下」の「ヘルシー弁当」を京大生協と協力して展開しています。</p> <p>分量の基準(モノサシ)</p> <table border="1"><tr><td>500kcal 以内</td><td>野菜 4種類以上</td><td>塩分 3g 以下</td></tr></table> <p>ヘルシー弁当のメニュー例</p> <table border="1"><tr><td>ヘルシー弁当</td><td>ヘルシー弁当</td><td>ヘルシー弁当</td><td>ヘルシー弁当</td></tr><tr><td>477 kcal</td><td>461 kcal</td><td>460 kcal</td><td>460 kcal</td></tr><tr><td>野菜 4種類</td><td>野菜 4種類</td><td>野菜 4種類</td><td>野菜 4種類</td></tr><tr><td>塩分 2.8g</td><td>塩分 2.8g</td><td>塩分 2.8g</td><td>塩分 2.8g</td></tr></table>	500kcal 以内	野菜 4種類以上	塩分 3g 以下	ヘルシー弁当	ヘルシー弁当	ヘルシー弁当	ヘルシー弁当	477 kcal	461 kcal	460 kcal	460 kcal	野菜 4種類	野菜 4種類	野菜 4種類	野菜 4種類	塩分 2.8g	塩分 2.8g	塩分 2.8g	塩分 2.8g
500kcal 以内	野菜 4種類以上	塩分 3g 以下																			
ヘルシー弁当	ヘルシー弁当	ヘルシー弁当	ヘルシー弁当																		
477 kcal	461 kcal	460 kcal	460 kcal																		
野菜 4種類	野菜 4種類	野菜 4種類	野菜 4種類																		
塩分 2.8g	塩分 2.8g	塩分 2.8g	塩分 2.8g																		
<p>心をリラックスさせる呼吸法</p> <p>1・2・3 4 5・6・7・8・9・10</p>  <p>鼻から吸って 軽く止めて 口からゆっくり吐きます</p>	<p>感染予防のコツ</p> <p>部活・サークルのときには・・・</p> <ul style="list-style-type: none">▶ 室内では、多人数で集まらない▶ 集まる際は、人との距離を保つ▶ 共用の器具は、その都度アルコール消毒を行う▶ 対面の飲み会も控える (オンラインでの飲み会やカラオケなどはOK) 	<p>自重筋トレ(脚立て伏せ)</p> 																			

➤ コンテンツは以下です。どこからでも御覧になれます。

Vol.0 健康管理部門のご紹介

Vol.1 規則的な正しい生活をしましょう

Vol.2 健康的な食事を心がけましょう

Vol.3 適度な運動をしましょう

Vol.4 心の健康を保ちましょう

Vol.5 新型コロナウイルス感染症の感染予防を!

➤ Kubar(くばーる)からアクセスしてください。

<https://kubar.rd.iimc.kyoto-u.ac.jp/healthycampus/>

各コンテンツは5分~
10分くらいです。
一緒に運動や呼吸法
も行えます。ぜひ、
ご覧ください!



京都大学環境安全保健機構 健康管理部門/健康科学センター
(ヘルシーキャンパス担当)

HP <https://www.hoken.kyoto-u.ac.jp/healthy-campus/>