

保健指導便り

前回お届けした通り、健康科学センターは京大生協と協力し「500kcal 以内、野菜 4 種類以上、塩分 3g 以下」のヘルシー弁当を開発・考案しました。今回は、ヘルシー弁当ではちょっと食べ足りない！という方にちょっとしたアイデアをお届けします。

もう少しボリュームが欲しい方へ プラスワンアイテム！

若い男性や活動の多い人は、乳製品・豆乳やサラダなどの野菜類を活用してカルシウム、ビタミン、タンパク質等を取ってください。



満腹感を得るための3つのコツ

適切な量の食事で満腹感を得るためには、3つのコツがあります。

- 1 ゆっくり良く噛む（30回が理想）
- 2 噛んで飲み込んでから、次の食品に箸をのぼす
- 3 汁物・おかず→ごはん・パン・麺などの順で食べる

ヘルシー弁当は一見ボリュームが少なく、物足りなさを感じる人も多いかもしれませんが、昼食に必要なカロリーはきちんと摂取できるように計算されています。ヘルシー弁当を食べて、より健康的な食生活を送りましょう！

（保健師 増田 朋子）

分室便り 桂分室より

健康科学センター桂分室には通常の内科・神経科の診察室のほか、ランニングマシン・エアロバイク・ダンベル・シャワールームを備えたエクササイズルームと、オーディオ機器・マッサージベッドを備えアロマテラピーも可能なヒーリングルームがあります。

日頃の運動不足解消にランニングマシン・エアロバイクなどで汗を流し、ヒーリングルームのマッサージベッドでゆっくりと疲れを癒やしてみませんか？ 京都大学の学生・職員、京都大学に在籍中の研究員の方

どであれば、所属キャンパスに関わりなくどなたでも利用できます。詳細はこちらをご覧ください。

(http://www.hoken.kyoto-u.ac.jp/service/clinic/healing_katsura/)



健康管理部門からのお知らせ

健康診断の結果は、生活規制と医療についての組み合わせで表現されます。事後措置（制限の内容）は医師（学校医・産業医等）の診察の上で決定されます。

制限の内容(区分「A～Dと1～3」の組み合わせで表現されます)					
生活規制	A	療養のために休業していただきます。	医療	1	治療を受けて下さい。
	B	業務や授業の内容や時間を制限します。		2	専門家による経過観察や保健指導を受けてください。
	C	標準を超える業務や授業(夜勤や時間外勤務、出張など)を制限します。		3	医療等は特に必要ありません。
	D	業務や授業に特に制限はありません。			

保健診療所について

内科・神経科の診察を行っています。学生・非常勤職員の方は、相談や診察は無料、薬の処方や検査・専門家診察料(神経科)は実費負担となります。

常勤職員の方は、文部科学省共済組合保険により窓口負担3割となります(通常の医療機関と同様)。

定期健康診断の結果についての疑問や相談したいことがある場合、結果通知用紙を持って保健診療所(吉田)・宇治分室・桂分室のいずれかを受診してください(診療予定については診療所前の掲示板、ウェブサイトを確認してください)。



京都大学 環境安全保健機構 健康管理部門
News Letter 第20号
2016年8月25日発行

編集/松崎 慶一 八木 亜紀
発行者/京都大学 環境安全保健機構 健康管理部門
〒616-8501 京都市左京区吉田本町
Tel 075(753)2400
<http://www.hoken.kyoto-u.ac.jp>
デザイン・印刷/(株)三星社