

立命館保健センター 教職員向けニュースレター

健やか立命

コロナとの共生生活はもうすぐです

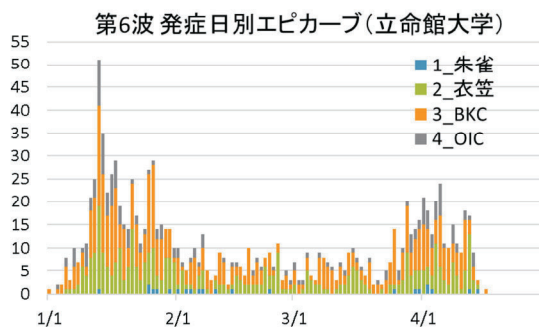
寒さの厳しかった冬から、一気に気温が上がリ、あっという間に美しい桜の季節が過ぎ去ってしまいました。今年も、桜の下で宴会、とはいきませんが、それぞれに華やかな桜を楽しめたことでしょう。来年こそは、歓送迎会やお花見ができるといいですね。

急に気温が上がると、体が暑さに慣れておらず、上手に汗をかくことができません。体に熱がこもりやすく、汗に含まれる塩分濃度が高いため、塩分を喪失して熱中症になりやすくなります。そのため、本格的な猛暑になる前の6月から、熱中症による救急搬送者が増加します。気温がそれほど高くなくても、湿度が高い日は、熱中症の危険が高まります。こまめな水分補給や、汗をかく際には少量の塩分補給も忘れないようにしましょう。

目次：

- ・コロナとの共生生活 1
はもうすぐです
- ・学生向け：Go To ヘルシーキャンペーン！ 2
- ・2022年度教職員定期健康診断のお知らせ 2

下図は本学におけるCOVID-19新規感染者のキャンパス別エピカーブを示します。2月に一旦減少したものの、3月下旬から再び急激な増加がみられます。同じように、日本の感染者数も再び増加する傾向がみられます。まん延等防止措置が解除され、年度替わりの時期、人々の移動や接触が増加したこと、オミクロン株のBA.1.1株からBA.2株に急速に置き代わっていることが原因とみられています。5月の連休も控えており、更なる感染者増加が予想されます。再び緊急事態宣言が出されるのでしょうか？



一方、イングランドは2月下旬に **LIVING WITH COVID-19** という新しいコロナ対策方針を発表し、コロナ規制を全廃、隔離措置も終了することを発表しました。ブースター接種が進み、オミクロン株になってからは、感染者数増加の割に重症者や死亡者が増えないため、**備えを強化しつつ「日常生活へ移行」することができると判断**したようです。実際には、規制撤廃後にBA.2の拡大もあり、感染者数は爆発的に増加し、療養者数、死亡者も増加しています。それでも、このままコロナとの共生を続ける方針に変更はありません。

イングランドほど拙速でないとしても、各国はコロナと共生する生活をめざし、試行錯

誤を続けています。更に、ロシアのウクライナ侵略により、以前のように新型コロナが最重要課題ではなくなっていることも、コロナとの共生を急ぐ要因になっています。

日本も例外ではありません。コロナとの共生を遅滞なく進めていく必要があります。コロナがこの世の中から消える事はなく、変異株は今後も出現し続けることは確実です。それでも教育・社会・経済活動を通常通り続ける必要があります。普通の生活をするためには、**感染症病床の拡充、継続的なワクチン接種、高齢者などハイリスク者への重点対策、変異株サーベイランス、ワクチン・治療薬の開発など、変異株の出現に備え体制を維持強化**する必要があります。ワクチンを3回接種すれば、致死率を季節性インフルエンザと同程度まで下げられることも明らかになりました(下図)。3回目ワクチン接種率が上がれば、近い将来COVID-19を季節性インフルエンザと同様に 5類感染症として通常医療で扱うことができるようになるでしょう。

コロナ前の生活に戻ることは最早できません。しかし、**感染を広げない工夫をし、周りの人への配慮を欠かさず、注意していること**で、普通の生活ができるようになります。コロナとの共生生活はもうすぐです。

第6波における年代別致死率(%)
(石川、茨城、広島)



政府アドバイザーボードの資料に基づき作成

学生向け：Go To ヘルシーキャンペーン！

立命館保健センター 衣笠（志学館1F）
TEL 内線 511-2142 外線 075-465-8232
〒603-8577 京都市北区等持院北町56-1

立命館保健センター BKC（ウエストW1F）
TEL 内線 515-7241 外線 077-561-2635
〒525-8577 滋賀県草津市野路東1丁目1-1

立命館保健センター OIC（A棟南W1F）
TEL 内線 513-2357 外線 072-665-2110
〒567-8570 大阪府茨木市岩倉町2-150



学生・教職員の皆様の
健康づくりのパートナー

ホームページもご覧下さい。
<http://www.ritsumei.ac.jp/health/>

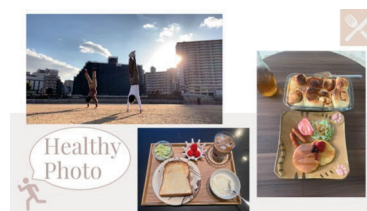
健康イベント ①学生定期健康診断：6/30までに受診したら2ポイント、②早起きしか勝たん！：期間中、5回以上8時までに起きれば1ポイント、③Walking Challenge2022：11月の平均歩数が8000歩以上で1ポイント、④Healthy Photo：健康にまつわる写真を保健センターに送ると1ポイント

5月に実施する「早起きしか勝たん！」は、2021年度1000名を超える学生が参加してくれました。結果は、参加者の約半数が5日以上早起きでき、83%の学生が企画に参加することで生活リズムが整ったと答えました。「誰かと一緒だから頑張れた」「ベッドでダラダラしなくなった」という声もいただきました。（アンケート回収率33.4%）

右の写真は学生が送ってくれたHealthy Photoの一部です。保健センターSNSでも紹介しますので、是非ご覧ください。

Twitter：@rits_healthy_ck

Instagram：@ritsu_health111



2022年度教職員定期健康診断のお知らせ

今年度も教職員健康診断は各キャンパスでの健診以外に提携医療機関等でも受診頂けるよう機会を設けております。

※2022年度は対面授業が主となることから、「提携外医療機関での健康診断」はありません。ご了承ください。

今後保健センターホームページで教職員の定期健康診断に関する案内を掲載する予定です。詳しくは保健センターホームページを確認ください。
<https://secure.ritsumei.ac.jp/health/>



2022年度の教職員定期健康診断受診方法

①外部提携医療機関で受診する（2022年6月～12月）

<提携医療機関一覧>

病 院	場 所
京都工場保健会	京都市中京区
京都鞍馬口医療センター健康増進センター	京都市北区
近江草津徳洲会病院	草津市東矢倉
南草津病院	草津市野路
滋賀保健研究センター	野洲市永原上町
済生会茨木病院	茨木市見付山
医療法人 橘甲会	大阪市中央区

②学内の集団健診を受診する（2022年10月～12月）

※2022年度はBKCの健診日程が12月となります。

<学内集団健診スケジュール>

朱雀	午前	午後	大阪いばらき	午前	午後
10月12日（水）		○	10月31日（月）	○	○
10月13日（木）		○	11月1日（火）	○	○
衣笠	午前	午後	びわこ・くさつ	午前	午後
10月24日（月）		○	12月1日（木）		○
10月25日（火）		○	12月2日（金）	○	○
10月26日（水）	○	○	12月5日（月）		○
10月27日（木）	○	○	12月6日（火）	○	○
10月28日（金）		○	12月7日（水）	○	○

③雇用時健診や渡航前後の健診で代用する

（2022年4月以降に受診の方）

※人間ドックを受診された方は、結果を所属の保健センターまで提出いただくことで定期健康診断に代えることも可能です。

立命館保健センター 教職員向けニュースレター

健やか立命

海外渡航の際に注意してください

短かった梅雨が明けて7月に入ってから、梅雨のようなくらいの天気が続きましたね。7月19日の大雨では京都や滋賀でも浸水被害が出ましたが、年ごとに異常気象が当たり前になってきたように感じます。

暑さはこれからが本番です。熱中症対策として冷房は必須ですが、体の冷やしすぎは禁物です。室温と屋外の気温が違いすぎると、出たり入ったりを繰り返しているうちに、体温調節機能が失われていきます。暑い屋外で上手に汗をかくことができないと、体をうまく冷やすことができず、熱中症になりやすくなります。また食欲の低下や倦怠感にもつながります。人によって適温が違いますので、職場が寒いと感じたら上着やひざ掛けを利用しましょう。冷たいものを摂りすぎないことも夏バテ防止につながります。そうめんや冷や奴もおいしいですが、今日は温かいうどんや湯豆腐にしてみませんか？

目次：

- ・海外渡航の際に注意 1
してください
- ・第7波を迎え感染予防対策の強化継続が必要 2
です
- ・キャンパス内の屋内 2
では引き続きマスクを着用して下さい

コロナウイルス感染症（COVID-19）は第7波の流行が続いていますが、海外留学プログラムも再開され、休暇中に海外へ渡航される教職員・関係者が少なくないでしょう。海外に渡航する際はCOVID-19以外の感染症にも注意しましょう。

デング熱 Dengue Fever

デングウイルスを有するネッタイシマカに刺されることで感染し、高熱・頭痛・全身の疼痛・発疹等を呈します。約50%程度は不顕性ながら、重症化することもあります。2022年はシンガポールをはじめとする東南アジアで大流行しています。流行地域では蚊に刺されないよう予防することが重要です。肌の露出を避け、忌避剤を適切に使用してください。

サル痘 Monkey Pox

サル痘流行国（アフリカ）への渡航歴のない患者が欧州・米国等で増加しています。感染した人の皮膚病変・体液・血液との接触や、長時間の飛沫暴露でヒト-ヒト感染が発生しています。患者の多くは男性間性交渉者で、性行為などによる濃厚接触で感染が拡大していると報告されており、一般の日常生活での感染は心配なさそうです。

季節性インフルエンザ

今年は南半球では大きな流行が報告されています。

WHO warns “Perfect Storm”：

COVID-19の影響で定期予防接種が不十分になり、病院受診が減ったため、2022年は貧困国を中心に子供の麻疹が増加しています。今後、日本でも再流行が懸念されます。今のうちに、麻疹・風疹（MR）ワクチンが2回接種できているか確認しておいてください。

出国前に現地の状況を確認しておきましょう：

厚生労働省「FORTH」や米国CDC “Travelers Health”、外務省「海外の医療事情」で現地の情報を渡航前には確認しておきましょう。



日本に帰国する際の注意：

日本に帰国する際には、出国前72時間以内に検査を受け、医療機関等により発行された陰性の検査証明書を入国時に、検疫所へ提示しなければなりません。任意のフォーマットでもOKですが、厚生労働省指定の様式が推奨されます。



また、ファストトラックFast Trackを利用して帰国前にMySOS WebまたはMySOSアプリで、あらかじめ検疫手続きの一部を済ませておくともスムーズです。質問票・誓約書の入力、ワクチン接種証明書有無の確認、出国前72時間以内の検査証明書の確認が終了していれば、緑色/青色になったMySOS画面を空港で提示するだけで済みます。詳細は厚生労働省・入国者健康確認センター「[日本へ入国・帰国する皆様へ](#)」で確認してください。



2022年6月1日より、入国前の滞在歴（青・黄・赤の区分）とコロナワクチン接種歴によって入国時検査の有無と入国後の待機が変更になりました。米国・カナダ・オーストラリア・韓国・シンガポールなど青区分から帰国する場合は入国時検査・待機ともに不要です。ベトナム、ネパールなど黄色区分の場合、ワクチン接種が2回しかない場合と入国時の検査と待機が求められます。

区分ごとの国・地域の詳細は厚生労働省のページに掲載されています。



区分	ワクチン接種 (3回)	検査	
		出国前検査 72hr以内	入国時検査
青	不要	必要	不要
	あり		
黄	あり	必要	3日間自宅待機・自主検査陰性 (検査を受けない場合は7日間待機)
	無し		
赤	あり	必要	あり
	なし		

帰国前のPCR検査が陽性となって帰国できない事例が発生しています。現地での感染予防に留意しましょう。

第7波を迎え感染予防対策の強化継続が必要です

立命館保健センター 衣笠（志学館1F）
TEL 内線 511-2142 外線 075-465-8232
〒603-8577 京都市北区等持院北町56-1

立命館保健センター BKC（ウエストW1F）
TEL 内線 515-7241 外線 077-561-2635
〒525-8577 滋賀県草津市野路東1丁目1-1

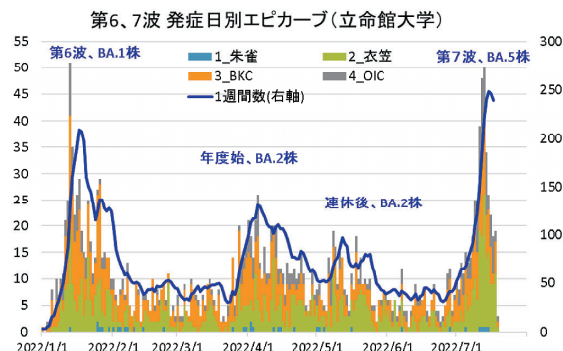
立命館保健センター OIC（A棟南W1F）
TEL 内線 513-2357 外線 072-665-2110
〒567-8570 大阪府茨木市岩倉町2-150



学生・教職員の皆様の
健康づくりのパートナー

ホームページもご覧下さい。
<http://www.ritsumei.ac.jp/health/>

全国の新規感染者数は、7/16には11万人を越え、過去最大となりました。本学でも7月に入り感染者数が爆発的に増加しています。週毎の感染者数は1月の第6波のピークを上回り、過去最大数を更新しています。



第7波の要因として、With Corona生活で人の動きが活発化して接触機会が増加していること、感染力が強いオミクロン株のBA.5が全国に広がっていること、3回目のワクチン接種から数ヶ月が経ち抗体価が低下していることなどが考えられます。未だ感染拡大が収まらぬなか、人流抑制をせずに社会生活を継続していくWith Corona生活においては、従来通りの感染予防対策の手を緩めるべきではありません。

新型コロナウイルス感染症は、接触感染することもあります。殆どが飛沫感染やマイクロ飛沫による空気感染により感染します。感染予防対策の要はマスクです。夏の時期は熱中症予防のため、運動時や屋外で会話をしない場合は、マスク着用は不要ですが、密になり易い屋内ではマスク着用を継続してください。家族や普段から付き合いのある友達同士での飲食は比較的安全ですが、それ以外の会食や大人数での会食はできるだけ控えましょう。

キャンパス内の屋内では引き続きマスクを着用して下さい

キャンパス内の屋内では、会話しない場合でも必ずマスクを着用して下さい。（国のガイドラインとは異なります）

【屋外】		距離が確保できる	距離が確保できない
会話をする	マスク必要なし 目安2m以上	マスク着用推奨	
会話をほとんど行わない	マスク必要なし 公園でのランニングやサイクリングなど	マスク必要なし 徒歩や自転車での通勤など、屋外で人とすれ違う場面	
【屋内】		距離が確保できる	距離が確保できない
会話をする	マスク着用推奨 目安2m以上	マスク着用推奨	
会話をほとんど行わない	マスク着用推奨 目安2m以上	マスク着用推奨	通勤ラッシュ時や人ごみの中ではマスクを着用しましょう

立命館保健センター 教職員向けニュースレター

健やか立命

パンデミックの終わりは見えたのでしょうか

定期健康診断の季節です。すでに提携医療機関で受けられた方もいらっしゃるのではないのでしょうか。健康診断の主な目的は、自覚症状がないうちに生活習慣病を発見し治療につなげることで、心筋梗塞や脳卒中、腎不全などに進行するのを未然に防ぐことです。健康診断を受けただけでは目的は達成できません。精密検査や受診を進められた方は、放置せずに医療機関を受診しましょう。かかりつけ医のない方、どこを受診してよいかわからない方は、遠慮なく保健センターへお越しください。

また「がん」については、定期健康診断では不十分です。人間ドックやがん検診を受けることをお勧めします。受けるに際し、自分に合ったオプションなどの相談も、保健センターでお伺いします。気軽にご利用ください。

ウォーキングチャレンジ2022 参加募集中!!

RITSUMEIKAN UNIVERSITY

WALKING CHALLENGE 2022

申込期間：10月1日(土)～10月23日(日)
実施期間：11月1日(火)～11月30日(水)

①Walking Challenge2022
1日の平均歩数が8,000歩を超えた個人orチームに抽選で景品プレゼント!

②立命館限定イベント「Walking しか勝たん!」
歩数が多かった上位10名
Amazonギフト券 1,000円×10名
平均8,000歩以上達成した方に抽選
Amazonギフト券 500円×60名

詳細はコチラ

MEDICAL SERVICE CENTER

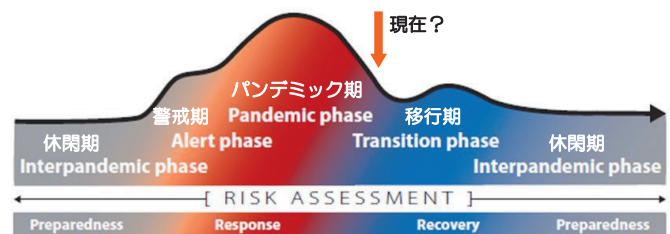
コロナ禍が始まり既に2年半以上が経ちました。日本では第7波の流行がまだ収まりきらない状況ですが、様々な規制が緩和され、日本もWithコロナの生活に向けて社会経済活動を正常化する方向にあります。WHOのテドロス事務局長の「終わりが視野に入ってきた」という発言もありましたが、本当に終わりが来るのでしょうか?

WHOの新型インフルエンザの警告フェーズのガイダンスでは、「休閑期」「警戒期」「パンデミック期」「移行期」の4つのフェーズで定義されます(右図)。「パンデミック期」は、新しいウイルスの人への感染が世界的に拡大した段階で定義されます。WHOのテドロス事務局長が、2020/3/11にパンデミック宣言を行ってから、現在もまだ「パンデミック期」にあります。次の「移行期」は、世界的なリスクが下がり、世界的な対応の段階的縮小や国ごとの対策の縮小等が起こりうる段階で定義されます。この間、人類はこの感染症の理解を深め、治療法を確立し、ワクチンや治療薬も開発しました。また、多くの人がワクチンや実際の感染後に免疫力をつけてきました。この感染症の人類への脅威は確実に小さくなっています。現在、世界のあらゆる地域で、感染者数や死亡者の減少が続いており、新たな強力な変異株が発生しない限り、WHOの「移行期」の宣言は間近だと考えられます。

「移行期」の次には「休閑期」になります。「休閑期」にはCOVID-19は地域的流行(エンデミック)やインフルエンザのような季節性流行に移行すると考えられます。

わが国では「移行期」に備え、COVID-19を感染症予防法上の指定感染症(2類感染症と同等)から、インフルエンザと同等の扱いの5類感染症に段階的に移行するべく、全数報告の簡略化や、入国制限の緩和などを計りつつあります。完

Figure 1. The continuum of pandemic phases*



* This continuum is according to a "global average" of cases, over time, based on continued risk assessment and consistent with the broader emergency risk management continuum.

全に5類に移行すれば(下表)、外出自粛の行動制限がなくなりますので、社会経済活動への負担が軽くなります。但し、学校での出席停止措置は続きます。医療機関における届け出の負担も無くなります。発熱患者は自由に医療機関を選んで受診できるようになります。一方、デメリットとして、行動制限がなくなること感染が広がりやすくなること、感染者への行政の支援が行き届きにくくなること、治療費や予防接種が有料になることなどが挙げられます。

パンデミック終息が宣言され、名実ともに、早く正常な生活が戻ってくることが望まれます。

	2類	5類
発生報告	陽性患者全例を報告	定点医療機関のみ
健康観察	全例の健康観察	日常における自己管理
行動制限	法に基づく外出自粛要請	法的制限なし(学校保健安全法のみ)
受診調整	全例の受診先を行政が調整 登録された発熱外来で対応	本人の判断により受診先を決定
医療費	公費	通常の保険診療
予防接種	特例臨時接種(公費)	任意接種(自費)

インフルエンザワクチンを打ちましょう

立命館保健センター 衣笠（志学館1F）
TEL 内線 511-2142 外線 075-465-8232
〒603-8577 京都市北区等持院北町56-1

立命館保健センター BKC（ウエストW1F）
TEL 内線 515-7241 外線 077-561-2635
〒525-8577 滋賀県草津市野路東1丁目1-1

立命館保健センター OIC（A棟南W1F）
TEL 内線 513-2357 外線 072-665-2110
〒567-8570 大阪府茨木市岩倉町2-150



学生・教職員の皆様の
健康づくりのパートナー

ホームページもご覧下さい。
<http://www.ritsumei.ac.jp/health/>

南半球のオーストラリアでは
2022年は4月後半からインフルエ
ンザの報告数が増加し、例年を超え
るレベルの患者数となり、医療を逼
迫しました。

入国緩和による海外からの流入
と、2年間流行がなかったことによ
る集団免疫の低下があいまって、日
本でも今冬はオーストラリアと同様
にインフルエンザが流行するものと
懸念されています。

厚生労働省は過去最多の約3,521
万本（成人では約7,040万回分）の
インフルエンザワクチンを確
保しています。

今年は、ぜひとも積極的に
インフルエンザワクチンを接
種するようにしてください。
コロナワクチンと間隔をあけ
る必要はなく、同時接種も可
能とされています。

季節性インフルエンザワクチン
接種時期ご協力をお願い

① 今年（2021年）は過去5年で最大量（最大約6300万人分）のワクチンを供給予定ですが、より必要とされている方に確実に届くように、ご協力をお願いします。

接種希望の方は早めに
65歳以上の方（定期接種対象者）※

※ 65歳以上の方のほか、60歳から64歳の慢性心臓病・腎臓病・呼吸器疾患・糖尿病・認知症・がん・免疫不全等
※ 定期接種の接種日は、5月1日より市町村で異なりますのでご確認ください。

10月1日～

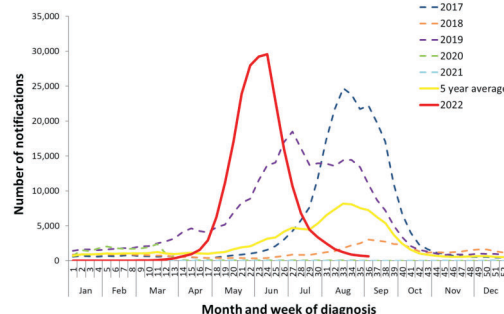
上記以外の方は
10月26日まで接種をお待ちください
65歳以上の方の接種ができるよう
ご協力をお願いいたします

接種希望の方は早めに
**医療従事者
基礎疾患を有する方
妊婦
生後6ヶ月～小学校2年生**

上記以外の方も接種できます

10月26日～

オーストラリアの季節性インフルエンザ



まだマスク着用必要ですか？ オミクロン対応2価ワクチンは打つべきですか？

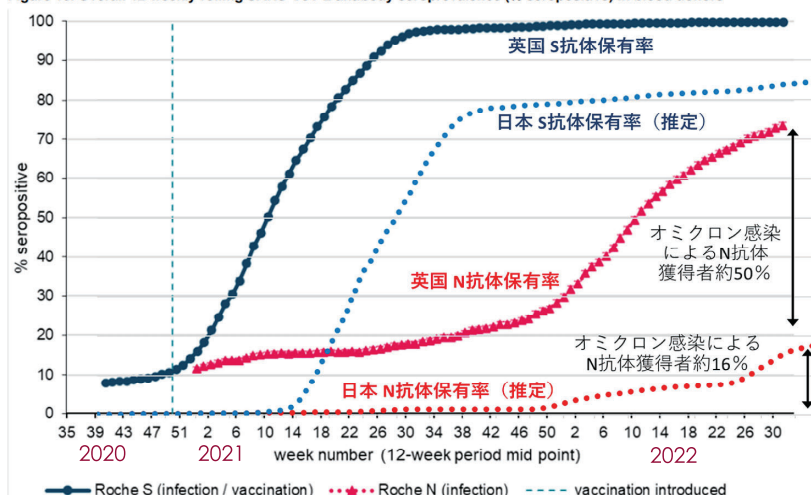
欧米ではもう誰もマスクを着用していません。日本ではまだ必要でしょうか？ 下図に英国の献血血液中のコロナウイルス抗体の陽性率の推移を示します。ワクチン接種後にS抗体が、コロナ感染後にS抗体とN抗体が陽性になります。英国では7割を超す人がN抗体陽性で、既にコロナに感染しています。日本では同様の調査がされていないため、ワクチン接種数や感染者数から推定される抗体陽性率を破線で英国のグラフに重ねて表示してみました。日本ではN抗体陽性者（既感染者）はまだ2割にも達してません。

N抗体の獲得時期より、英国では人口の約5割が、日本では人口の約16%がオミクロン株に感染していると考えられます。従来型ワクチン接種によるオミクロン株の発症予防効果はありませんので、英国で流行が落ち着いているのは、人口の半数が既にオミクロン株に感染して集団免疫を高めているからだと考えられます。一方日本ではまだ8割以上の方がオミクロン株に感受性があり、再流行の可能性を残しています。人が多いところではまだまだマスク着用が必要ですね。

一方、9月から始まったオミクロンBA.1対応2価ワクチンは、従来型ワクチンと同様に重症化

予防効果がある上に、オミクロン株全般の発症予防効果も期待されています。実際にオミクロン株に感染しなくても、このワクチン接種を受ける人が増える事でオミクロン株に対する集団免疫を高めることができます。本学でも職域接種を準備中です。職域接種ではオミクロンBA.5に対しても中和抗体上昇作用が確実に示されているモデルナ社製オミクロンBA.1対応2価ワクチンを使います。少しでも多くの方が接種に来られることをお待ちしております。

Figure 10. Overall 12-weekly rolling SARS-CoV-2 antibody seroprevalence (% seropositive) in blood donors



立命館保健センター 教職員向けニュースレター

健やか立命

今年も昨年に引き続きコロナに振り回され、あっという間に1年が過ぎ去りました。

定期健康診断も終了し、お手元に健診結果が届いていると思います（BKC除く）。結果はいかがだったでしょうか？コロナ禍で活動が減り、体重や腹囲、採血データなどに、「何かの間違い！」と思いたい結果が並んだ方、自由になる時間が増えて運動時間が確保でき、健康的になられた方、様々だと思います。オミクロン株になってから感染者数が飛躍的に増加し、以前より仕事が忙しくて、運動どころではなかった方も多いでしょう。残念なことに、健康診断を受けただけで健康になるわけではありません。精密検査や医療機関の受診が必要と判定された方は、保健センターやお近くの医療機関へ健診結果を持参しご相談ください。また、今回ちょっとした異常だけ（経過観察）だった方、今日から体に良いことを何か一つ始めませんか？お気軽に保健センターでご相談ください。

目次：

- ・もし発熱したら？ 1
年末年始の備えは万全ですか？
- ・ヘルシーキャンパス 2
フォーラム&京大学生健康フォーラムを開催！
- ・ウォーキングチャレンジ2022 ついに月へ到達しました！ 2

もし発熱したら？ 年末年始の備えは万全ですか？

新型コロナウイルス感染症の第8波で患者の増加が全国で続いています。年末年始の接触機会の増加に伴い更に感染者が増えることが予想されます。また今年は渡航制限の緩和に伴いインフルエンザも3年ぶりに流行し、コロナとの同時流行になることが予想されています。同時流行で発熱者が急増すると、医療機関に多くの患者が殺到し、重症化リスクのある人が適切な医療を受けられなくなることが危惧されています。

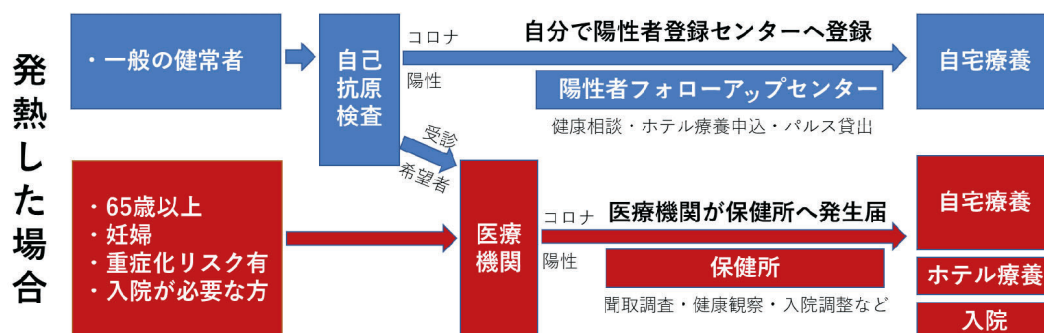
幸いオミクロン株が主要流行株になってから軽症になり、予防接種の効果もあり、若い人が重症化することはほとんどなくなりました。厚労省によるこの冬の医療逼迫への対応策は下図の通りです。中学生以上65歳未満の健常者が発熱した場合は、抗原検査キットで自己チェックを行い、もしコロナが陽性の場合、自分で陽性者登録センターに登録し、自宅療養することを勧めています。療養中に必要があれば、自分でフォローアップセンターに連絡して必要な援助を受ける仕組みです。

年末年始の万一の発熱に備え、予め解熱剤、抗原検査キット、体温計などを自宅に備えておきましょう。抗原検査キットは「研究用」では



なく、「医療用」か「一般用」を薬局や通販で、家族の人数分、揃えておきましょう。コロナ単独の物に加え、今月からコロナとインフルエンザを同時に検査できるキットの発売も始まりました。

一方、「65歳以上」「妊婦」「重症化リスクがある人」「入院が必要な人」が発熱した場合は、発熱外来を受診して検査を受けます。陽性の場合は医療機関が保健所への届出を行います。保健所の管理の下に自宅療養、ホテル療養、入院治療などを受けられます。小児が発熱した場合はかかりつけの小児科医に相談してください。



<陽性者登録センター・フォローアップセンター>



京都府
(075)
708-2439



京都市
(050)
3614-9574



大阪府
(06)
4400-0923



滋賀県
(0120)
935-395

立命館保健センター 衣笠（志学館1F）
TEL 内線 511-2141 外線 075-465-8232
〒603-8577 京都市北区等持院北町56-1

立命館保健センター BKC（ウエストW1F）
TEL 内線 515-7241 外線 077-561-2635
〒525-8577 滋賀県草津市野路東1丁目1-1

立命館保健センター OIC（A棟南W1F）
TEL 内線 513-2357 外線 072-665-2110
〒567-8570 大阪府茨木市岩倉町2-150



学生・教職員の皆様の
健康づくりのパートナー

ホームページもご覧下さい。
<http://www.ritsumei.ac.jp/health/>

ヘルシーキャンパスフォーラム&京都学生健康フォーラムを開催！

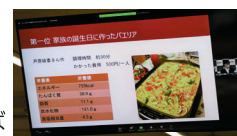
12月11日（日）立命館大学衣笠キャンパス研心館を主会場として、ハイブリッド方式で開催しました。今年の参加大学は京都から全国に広がり27大学・2団体、約140名に参加いただきました。

第一部のヘルシーキャンパス活動報告では、長崎大学、全国大学生生活協同組合連合会から報告いただき、学生の健康作り活動報告では、5団体から意欲的な報告が行われ、農園活動を通して、食・体・こころのwell-beingを目指している立命館大学Kreisが1位を獲得しました。また、対面・オンラインでの参加者全員でブレイクアウト企画を行い交流を深めることが出来ました。



1位：立命館Kreis

第二部では、本学スポーツ健康科学部藤田 聡 教授より「ウェルビーイングの実現：食生活と運動」をテーマに健康増進の為の、筋肉量の維持・増加とタンパク質摂取の重要性等についてご講演いただきました。また学生スタッフ企画「自炊飯コンテスト」では「オリジナリティ・見た目・費用・調理時間・栄養バランス」から、京都看護大学生の作品「家族の誕生日に作ったパエリア」が1位に選ばれました。



1位：京都看護大学・芦原さん

withコロナの時代のなか、学生が元気よく、フレッシュな感性と独創的な発想で取り組んだ報告に触れ、運営スタッフも励まされ、感動を得ることの出来た1日となりました。



ウォーキングチャレンジ2022 ついに月へ到達しました！

2018年京都の大学で発足されたヘルシーキャンパス京都ネットワークは京都から日本全国、そして世界へ健康を大事にする文化を広げていくという目標を掲げて活動を始めました。そこで1年に1回開催する基幹イベントとして始まったウォーキングチャレンジですが、今年で5年目を迎えました。当初の目標通り健康を大切にする文化が京都から日本全国へと広がり、この趣旨に賛同する多くの大学が年々増えてきています。

今年、ウォーキングチャレンジには26の大学・企業・団体が参加し過去最多となりました。参加者は11月1日から1か月間、1日8000歩を目指して歩きました。これまでもウォーキングチャレンジでは、参加者全員が力を合わせ地球から月まで距離38.4万km=4億8千万歩の歩数を目指していましたが、残念ながら月への到達は叶わず課題となっていました。しかし、今年は期間途中の11月22日に月へと到達することができ、記念すべき年となりました。参加者全員で力を合わせた成果です。また全期間中、全員で歩いた歩数はなんと7億8389万5765歩となり、月までの距離の1.6倍と、とてつもない距離になりました。

今年、実施したヘルシーキャンパスイベントへの申し込み総人数は3923名となり、こちらも過去最高を記録することができました。

立命館大学ではHealthy Photoと題してウォーキングチャレンジ期間中 参加者に秋を感じる風景写真撮影や楽しくウォーキングできるよう、キャンパスの身近なところでも意外と知らない場所を探して写真を共有してもらう「ここはどこでしょう」企画を実施し立命館保健センターのTwitter等で紹介しました。

今年のウォーキングチャレンジ期間は暖かい日も多く、とても気持ちよく感じられる期間だったと思います。

さて、ウォーキングチャレンジ2023の目標が気になるところですよね。地球から月までの往復ウォーキングでしょうか？ウォーキングは身近な運動習慣として手軽に始められますので、今年参加できなかった方も是非来年の参加をお待ちしています。

