

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

秋こそ運動を始めるチャンス！

Walking Challenge 2024

今年も11月はみんなで歩いて月まで行こう！健康の目安となる1日8000歩を、2000人が1か月間（30日）続けると、月までの距離38.4万Kmに到達します！

「大学から人々と社会の身体的・精神的な健康を創造する」という理念のもと発足した「ヘルシーキャンパス京都ネットワーク」に立命館大学も参加しています。この団体が主催して行うWalking Challengeでは、2023年度は38の大学・団体が参加し、5000名に迫る申し込みがあり、月までの往復を達成しました。今年度の目標は月までの2往復！！ぜひイベントに参加して、一緒に健康的な生活習慣を身につけましょう！登録は10月初旬開始予定です。詳細は下記QRコードからご確認ください。

立命館所属の方で、8,000歩達成者の中から抽選で80名に生協ポイント500円分GETのチャンス！詳細は教職員ポータルにて配信予定です。
チームでの登録も出来ますので、ぜひ周りの方と一緒にご参加ください。



Walking Challenge 2024



週何回8000歩歩けば良い??

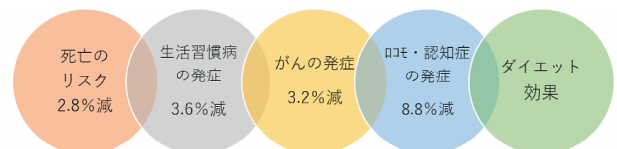
歩く効果は、①肥満解消、②血中の中性脂肪の減少、③血圧や血糖値の改善、④心肺機能の改善、⑤骨粗鬆症の予防等があります。今までの研究により、8000歩/日歩く人は死亡率が低くなることがわかっていますが、週に何日歩けばいいのでしょうか。京都大学とカリフォルニア大学の研究グループによると、1週間に8000歩以上歩く日数が多いほど、全死亡と心疾患の死亡リスクが低いことが示されました。また、研究グループは、週に1日も歩いていない人と比較した場合、1日あたり8000歩以上を週1～2日歩いている人は、週3日以上定期的に歩いている人とほぼ同じ程度の死亡リスク低下を認めました。このことから、週に1～2日でも1日8000歩以上歩く習慣を取り入れると効果があるといえます。



ウォーキングを始めようと思わなくても大学内の移動だって十分ウォーキングです。自分に合った歩き方で『歩くこと』を楽しみましょう。

今より10分多く体を動かそう！

スマート・ライフ・プロジェクトは、健康寿命をのばすことを目的とした、厚生労働省が展開するプロジェクトです。8000歩歩くのはちょっと無理…という方も、今より10分多く体を動かす生活が毎日の習慣になれば、生活習慣病・がん・ロコモや認知症の発症を低下させることができると示唆されています（右図）。1年間継続すると1.5-2.0kgの減量効果も期待できます。まずはラジオ体操から始めてみるのはいかがでしょうか。



ラジオ体操に実は“第3”があることを知っている人は少ないはず…そんな幻のラジオ体操第3を立命館保健センターのスタッフが体操します。



幻のラジオ体操第3
(3分20秒)



BKCでのインフルエンザワクチンについて

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（H棟1F）
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/>

BKCの健康診断時にはインフルエンザワクチン接種を行いません

ワクチンの接種時期を早めて欲しいとの希望が多数あったため、2024年度はBKCの健康診断時（12月）にインフルエンザワクチン接種を行わず、下記日程にて、保健センターで接種の機会を設けます。

◇ワクチン接種日程：11月1日（金）午後、5日（火）午後、6日（水）午後

場所：BKC保健センター（ウエストウイング1階）

◇予約開始日：10月8日（火）12:30～

右記QRコードより予約してください。

※ログイン画面学生証番号11桁と表示されますが、7桁の教職員番号を入力してください。

◇接種時の持ち物：

①予診票

②教職員証

※予診票は10/1保健センターより送信しているメールよりダウンロードし、記入の上お持ちください。

※2,000円は給与から天引きさせていただきます。休職や休業等で給与が発生しない場合は、当日現金でお支払いください。



朱雀、衣笠、OICでのインフルエンザワクチン接種について

希望者には定期健康診断の医師診察でインフルエンザワクチン接種を行います。人間ドックや提携医療機関で健康診断を受診された方で、インフルエンザワクチン接種を希望される方は、定期健康診断の受付時間に朱雀は多目的室、衣笠・OICは保健センターにお越しください。



成人にお勧めするワクチン

多くの予防接種は、乳幼児期に定期接種として実施されていますが、高齢者や成人にお勧めのワクチンも増えてきましたので、このコラムでご紹介します。

インフルエンザやコロナの予防接種は、65歳以上の方は定期予防接種、一般の成人は任意接種として受けることができます。但し、コロナワクチンはかなり高価です。

破傷風・百日咳・ジフテリア3種混合ワクチンの定期接種は1968年から始まったので、50代後半以上の方は受けておられません。菜園や土いじりなどをされる方は、破傷風予防のためにもキャッチアップ接種（任意）をお勧めします。

子宮頸がんワクチンは若年女性が定期接種の対象ですが、男性も任意接種で4価ワクチンを受けることができます。

50歳以上の方にお勧めなのが、带状疱疹ワクチンの任意接種です。不活化ワクチンはかなり高価で2回接種が必要ですが、生ワクチンよりも予防効果が高いと言われています。

65歳の方は肺炎球菌ワクチンのサーバリックス(PPSV23)の定期予防接種が受けられます。効果が経年減弱するため、1年以上の間隔をあけて、バクチュバンス(PVC15)またはブレバナー20(PVC20)の任意接種の追加をお勧めします。

RSウイルスは乳幼児に感染する呼吸器感染症ですが、成人

でも、高齢者や慢性呼吸器疾患の方が感染すると重症化する恐れがあります。60歳以上の方はRSウイルスワクチンの任意接種を受けられます。また、妊娠24週～36週の妊婦も任意接種が受けられ、母親と新生児のRSウイルス感染を防ぐ効果があります。

感染症	種類	対象	回数
インフルエンザ	不活化	定期：≧65歳	1～2回
COVID-19	mRNA	定期：≧65歳	1回
	不活化	定期：≧65歳	1回
破傷風・百日咳 ジフテリア	不活化	誰でも	3回
子宮頸がん	不活化	9歳以上女子	3回
带状疱疹	生	50歳以上	1回
	不活化	50歳以上	2回
肺炎球菌	PPSV23	定期：65歳	1回
	PVC15	高齢者	1回
	PVC20		1回
RSウイルス	不活化	妊婦・≧60歳	1回