

健やか立命

Healthy Campus フェスタのご案内

3キャンパスで、「秋、頑張りすぎない健康イベント」を開催します！ぜひお立ち寄りください。



衣笠では、9月～12月に、月1回「雑談屋台カフェ」を実施します。（全4回開催）
+5分の雑談、していきませんか？立ち寄ってくださった方に、ドリンク1杯プレゼント。
スタッフやその場にいる人と言葉を交わす。そんな出会い、してませんか？
「相談じゃないけど、ちょっと人と話したい」そんなときにも立ち寄れる。おひとりでも、どうぞお気軽に。

10月の開催日・場所はInstagramをチェックしてください！

BKCでは、「健康DAY」を実施します。

あなたの握力はいくつ？握力測定やアルコールパッチテスト、誰でも出来るユニバーサルスポーツボッチャの体験など盛りだくさん！！各企画のスタンプを集めた方には参加賞プレゼント！

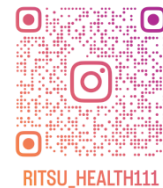
10/30（木）午後

OICでは、「学内ウォークラリー」を開催します。

みんなで楽しみながら健康をキープしましょう！キャンパス内を歩いて、カラダもココロもリフレッシュ！健康に関する知識も学べます。

参加者にはプレゼントも用意してます。

開催期間：10/1（水）～31（金）



最新情報は
Instagramを
ご確認ください！

WalkingChallenge

今年もやります！ Walking Challenge 2025 #あるいてつながる

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8,000歩を、2000人が30日間続けると...なんと月までの距離38.4万Kmに到達します！

「8,000歩はちょっときついかも…」、「続けられるか不安…」そんな方におすすめなのが**チーム参加**です！

昨年度の立命館大学の結果では、チーム参加者の方が個人参加者よりも、平均歩数も達成率も高かったんです！（右図）

チーム参加のメリット

- ・仲間と励まし合える！
 - ・歩数をシェアすることでチーム賞を狙える！
- 8,000歩達成したチーム・個人の中から、チーム賞・個人賞（生協ポイント500円分）をご用意しています！

チームを組むのが面倒な方は、保健センターがつくるチームに参加することもできます！下記QRから申込後（締切 10/19 まで）、スタッフから招待メールが届きます。

やろうと思っても
なかなか続かない…
誰かと一緒になら
頑張れるかも…

そんな方はコチラの
お申込みがオススメ



#あるいてつながる
キャンペーン

※チームメイトと歩数をシェアしますが、一緒に歩く必要はありません。会う必要もありません。でも誰かもどこかで一緒に頑張っている。そんな小さなつながりが応援になれば…

お申込みは
コチラ⇒



	人数	平均歩数	8000歩達成状況
チーム参加	85名 (16.3%)	6566歩	30名 (35.3%)
個人参加	435名 (83.7%)	3595歩	114名 (26.2%)
全体	520名	4378歩	144名 (28%)

Wでお得！歩いて健康&ポイントゲット！

楽しく健康づくりを行いながらポイントもたまる私学事業団アプリ「PepUp」をご存じですか？

10/20～11/30に

ウォーキングラリーイベントを開催！

3,000歩以上で200p 8,000歩以上で800p
なんと、もれなく全員にプレゼント！

Walking Challenge2025と

合わせて参加すれば、お得なチャンス

です！ぜひ合わせてご参加ください。



PepUp詳細はこちら

学内でのインフルエンザワクチン接種について

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



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

接種を希望する方すべて、健康管理システムGrowbaseのスケジュールから予約が必要です。右記QRコードより予約してください。



※予診票は右のQRコードのPDF、または8月26日に保健センターから送信されたメールに添付されているPDF【P.7】を印刷し、記入して当日お持ちください。

※2,000円は給与から天引きします。

休業等で給与が発生しない場合は、現金でお支払いください。

BKCでのインフルエンザワクチン接種について

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年度より、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、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5日（水）、6日（木）、7日（金）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：9月17日（水）12:30～

◇接種時の持ち物：①予診票 ②教職員証

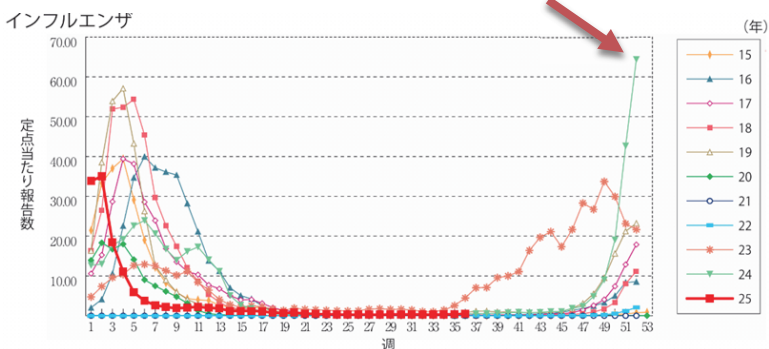
朱雀、衣笠、OICでのインフルエンザワクチン接種について

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接種を希望される方は、予約の上、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。

知っておきたい！ インフルエンザワクチン情報

■インフルエンザの流行は？

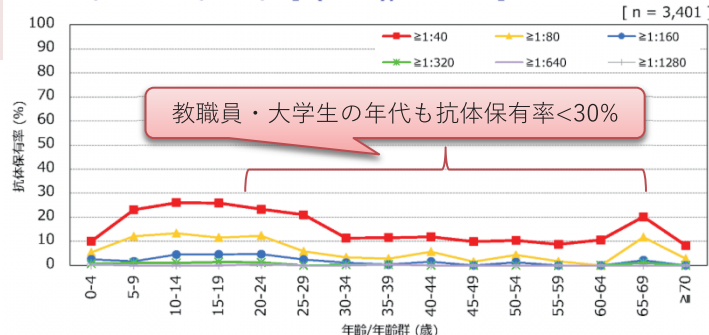
例年、12月から1月末から2月上旬をピークとして流行します。2020年からの新型コロナウイルス感染症パンデミック後は変化がみられました。2020-21 期から国内のインフルエンザ流行はなく、その後、2022-23 期は流行期入りの目安となる1 週間の定点医療機関あたり報告数（以下、報告数）が1を下回ることなく2023-24 期に入り10月に10 を超え12月にピークとなった後、2024年3月まで10 以上を維持し続けました。昨シーズン2024-25 期は12月に入り報告数が10 を超え、年末に64とピークとなり、感染症発生動向調査が開始された1999 年以降で最多となりました。



■インフルエンザ抗体保有状況（国立健康危機管理研究機構）

2024年度調査では、A(H1N1)pdm09亜型において、全年齢でHI抗体価1:40以上（感染リスクを50%に抑える目安）が30%未満と低い傾向にあり、大きな流行につながったと推測されます。昨年末罹患の方は感染リスクが高く、特にワクチン接種が推奨されます。

A/ビクトリア/4897/2 [A(H1N1)pdm09亜型]



■接種時期は？

インフルエンザワクチンは、そのシーズンに流行が予測されるウイルスにあわせて作られており、毎年の接種が推奨されます。現行の不活化インフルエンザワクチンの予防効果が期待できるのは、接種2週間後から5か月程度であり、学内接種は10～11月に設定しています。

■効果は？

インフルエンザワクチンの発症予防効果は100%ではありませんが、一定の効果があります（発症予防効果の報告例：高齢者34～55%、小児60%など）。また、発症しても、重症化や死亡を予防する効果があることが報告されています。

■副反応は？

皮下注射の不活化ワクチンの副反応では、接種した10～20%の方に接種した場所の赤み、腫れ、痛みなどがおこります。全身性の反応としては、5～10%の方に発熱・頭痛・寒気・だるさなどがみられます。いずれも、通常は2～3日で軽快します。まれですが重い副反応として、アナフィラキシーがみられることがありますので、接種後30分は経過観察が必要です。