

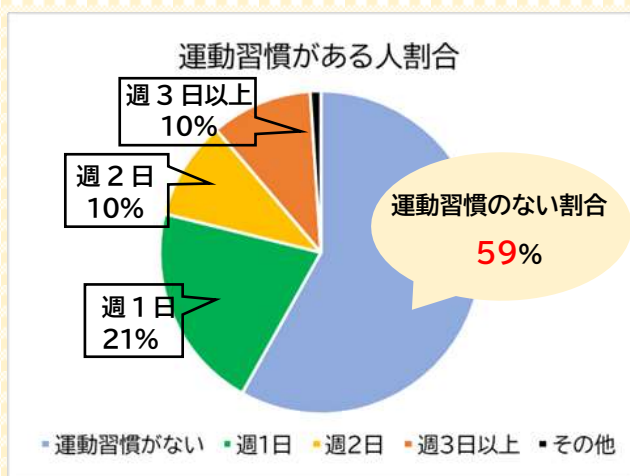
大阪医科薬科大学 2026 年度 保健管理室だより



9月は厚生労働省が定める「健康増進普及月間」です。運動習慣について考えましょう！

猛暑の日々が続いておりますが、涼しい室内で過ごす時間が増え、知らず知らずのうちに運動不足になっていませんか。職員の皆さまは、10月に定期健康診断を控えています。学業や仕事で忙しく、運動の時間を確保することは簡単ではありませんが、まずは「今より1日10分多く体を動かす」ことから始めてみましょう。

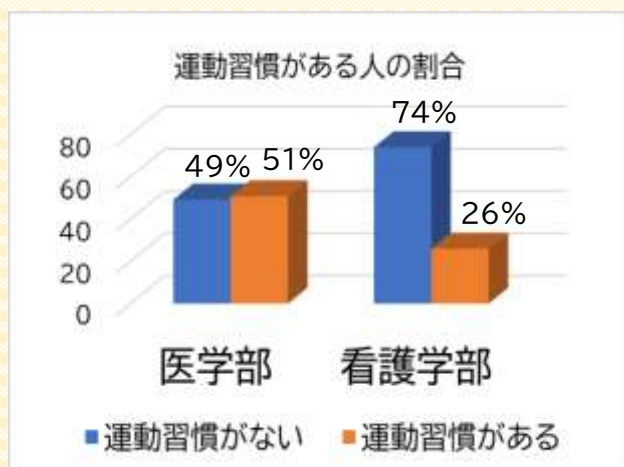
職員の運動習慣の状況



本職員の 2025 年職員定期健康診断結果によると、運動習慣のない職員は約 **59%**と半数以上を占め、運動不足が懸念される状況でした。また、運動習慣のある職員の中では「1日」が21%、「2日以上」「3日以上」が10%と**1日の割合が最も高い**ことから、週2回以上の運動習慣がある職員は全体の20%という結果となりました。【2025年度 職員定期健診より】



学生の運動習慣の状況



2025 年学生健康診断結果によると、医学部では運動習慣がある学生が51%、運動習慣がない学生が49%とほぼ半数ずつでした。一方、看護学部では運動習慣のある学生は26%にとどまり、運動習慣のない学生が**74%**を占めました。要因として、運動時間の確保の難しさや日常的に運動する機会が減少していることが原因と考えられます。【2025年度 学生定期健診より】



●運動不足による身体への影響

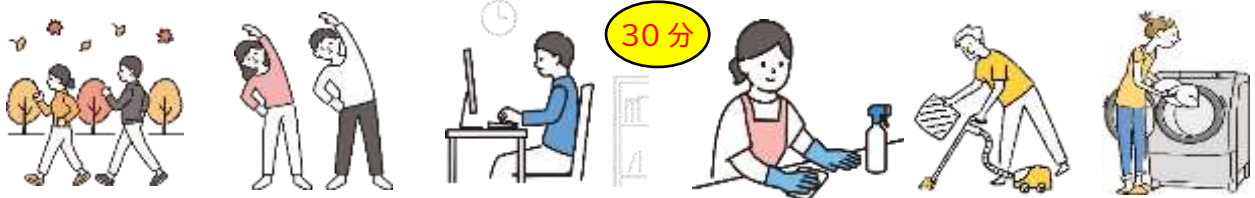
運動不足になると身体活動量が低下し、消費エネルギーが減少するため、十分な運動習慣のある人と比べて**死亡リスクが20~30%高まる**とされています。さらに、肥満（特に内臓脂肪型肥満）をはじめ、高血圧、心血管疾患、糖尿病、脂質異常症、がんなどの生活習慣病の発症リスクも増加します。一方で、日常的な身体活動を増やすことは、心血管疾患やがんなどの予防につながるだけでなく、うつ症状や不安の軽減、脳機能の向上にも効果があることが報告されています。そのため、健康の維持・増進のためには、継続的に身体を動かす習慣を身につけることが重要です。



●今よりも 10 分多く体を動かすことを意識してみましょう

1 日あたり 10 分の身体活動を増やすことで、生活習慣病発症や死亡リスクが約 3 % 低下すると推測されています。また、30 分ごとに座位行動をできる限り中断することが、食後の血糖値やインスリンの急上昇を抑えるという効果が報告されています。

- ◎いつもより 10 分多く歩いてみましょう。
- ◎買い物や帰り道、通勤で少し遠回りをしてみましょう。
- ◎座りっぱなしを避け、30 分ごとに立ち上がりましょう。
- ◎家事や片付けで身体をなるべく動かしましょう。



<スキマ時間にできる簡単な運動>

※体に痛みや異常を感じた場合、または医師による運動制限がある場合は、無理をせずに中止してください。

座っている時間に

椅子に座ったままお腹をへこまし、腹筋を引き締めましょう。息を吐きながらキープしましょう。



- ★ポッコリお腹の改善
- ★姿勢矯正効果

歩いている時間に

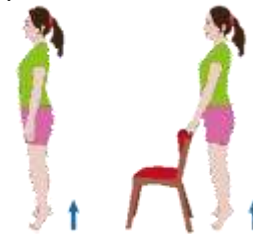
エレベーターではなく、階段を利用しましょう！毎回でなくても、頻度を増やしましょう。



- ★下半身筋力強化
- ★心肺機能の向上

立っている時間に

つま先立ちでかかとを上げ下げする。可能な方は、かかとを床につけずにチャレンジしてみましょう！



- ★ふくらはぎ筋力強化
- ★冷え・むくみ改善

両腕を腰にあて、片足立ちをしましょう。30 秒×左右



- ★バランス感覚
- ★体幹強化

水分補給の時間に

両手を組んで頭の上へ伸ばし、大きく背伸びをします。深呼吸をしながら 10~20 秒キープしましょう。



- ★肩こり・腰痛予防
- ★リフレッシュ効果

待ち時間に

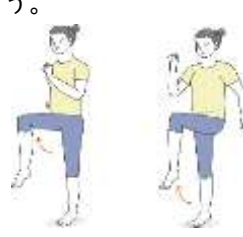
肩を大きく前後にゆっくり回しましょう。後ろ回し 10 回、前回し 10 回。



- ★肩こり・首こり予防
- ★姿勢改善・血流改善

TV・動画鑑賞時間に

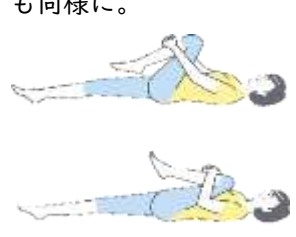
背筋を伸ばし、腕を軽く振りながら、膝を高めにするを意識して、その場で足踏みをしましょう。



- ★消費エネルギー増加
- ★血流改善

寝る前の時間に

仰向けになり、片方の膝を両手で胸に抱え、深呼吸をしながら 15-30 秒間キープします。反対側も同様に。



- ★腰～お尻の筋肉伸展
- ★腰痛改善