

## 山口県立大学における学生食堂を利用した健康づくり啓発

### 1. 内容

#### (1) 事前協議

- ・山口市健康づくり計画に基づいた健康づくりの推進「多様な主体が連携した取組」について再確認
- ・これまでの大学における健康づくりの取組を確認
- ・学生の生活状況や健康課題を共有
- ・取組内容や流れ、周知方法等、組み立てを一緒に検討

#### (2) 当日の取組内容

- 日時:令和8年1月22日(木) ランチタイム
- 場所:山口県立大学食堂
- 内容:大学側の100円ランチ企画に合わせて、「栄養バランスの良い食事」に関する展示やアンケートを実施。より良い食生活に向けて少しでもステップアップができるような啓発を行う。
- 参加者:学生 412名



※当日参加者以外にも回答していただけるように、LOGO フォームによる食生活アンケートを実施

#### (3) その後の展開

- ・食生活アンケートの集計結果を大学と共有
- ・健康増進課インスタグラムに記事を掲載(当日の様子、野菜の摂取目標量や、身近なお店で安く買える野菜を使った「簡単レシピ」の紹介)。大学側のインスタグラムと投稿をシェアし、お互いのフォロワーに広く啓発。

### 2. 連携によるメリット

- ・これまで関わりの薄い 20 歳代前後の方を対象に、健康づくりの啓発ができた。また、大学生の生活状況や健康課題について実態把握をする機会にもなり、健康に関する課題解決に向けて、実態に即したアドバイスを行うことができた。
- ・組み立てから一緒に考えることで、取組内容や情報発信の方法に広がりができ、健康づくりを進める体制づくりの強化にもつながった。
- ・健康増進課単独での啓発には限界があるが、大学と連携することで、その後の継続的な支援が期待できる。