

『健康経営』ベジチェック



名古屋キャンパスでは9月1日に、三好キャンパスでは9月7日に、それぞれ教職員の健康診断が行われました。

内科健診や血液検査、心電図、胸部X線検査撮影などに加え、今回初めて「ベジチェック」を実施しました。パソコンのマウスのような機器の上に手のひらをのせると、パソコンの画面に推定野菜摂取量が表示されます。

数値は1.0～12.0までのレベルで示され、8.0以上なら充分野菜を食べているということになります。数値で表されると、他の人との比較をして「私の方が数値が高かった！」「数値が低かったから野菜をもっと食べなきゃ！」など会話もはずみました。

名古屋キャンパスでは10月29日の大学祭でも実施し、学生さんや一般の方々も測定可能ですから、興味関心があればぜひ！ 今日からでも積極的・継続的な野菜摂取を心がければ、効果があらわれるはずです。もちろん、日頃から1日350g以上、野菜摂取することが一番大切です、あなたの健康のために！