

## 生活を見直すきっかけづくり

組合員はどんな生活を送っているだろう？ どういう組合員になってほしい？ 組合員の現状から生活を見直してもらおう企画を行いました！

### 活動概要

- 【日時】 2018年12月12日(水) 12:30~15:00
- 【場所】 大学会館 大集会室
- 【対象】 組合員
- 【内容】 体組成計、手洗いチェッカー、血圧測定、アルコールパッチテスト、飲酒ゴーグル、栄養士さんとの相談、筋肉量コンテスト、共済ポスター掲示



↑ 当日の様子。20名が参加しました！

### POINT.1

#### 組合員の実態に合った企画

大学生はつい不規則な生活で食事がおろそかになりがち…。便利なインスタント食品に頼って栄養バランスが悪くなることも多いです。

この企画では、様々なチェックを受けてもらったり、栄養士さんに相談に乗ってもらうことで、自分の健康状態を知り、食生活の乱れや栄養不足に気づくきっかけづくりを行うことができました。また、冬になるとインフルエンザや風邪になりやすくなるという観点からも、正しい食事を意識してもらおうとしています。

さらに、運動不足や飲酒増加が肥満につながりやすいことから、アルコールパッチテストや飲酒ゴーグル体験を通じて、飲酒の危険性や体調管理のために意識した方がいいポイントを伝えることができました。



← 日常生活や運動することによる消費カロリーの紹介。他にもブースに合わせたポスターが貼られていました！



↑ 共済の紹介やチェックシートも！

### POINT.2

#### 楽しむ要素もあり！

当日は、飲酒ゴーグルをつけて床のテープに沿って歩いてみるといった体験型のものや、体組成計で測れる筋肉量を競うコンテストが行われました。アンケート回答者には食堂小鉢無料券がプレゼントされました！



↑ 飲酒ゴーグルをつけて実際に歩いてもらいます。企画と共済についてのアンケートも実施。



[ 共済 ]  
×  
[ 食と健康 ]



京都教育大学  
食生活相談会

