

『健康経営』 ベジチェック&握力測定

昨年に引き続き本年度も、教職員の健康診断に合わせ「ベジチェック」と、初めての試みとして「握力測定」を行いました。「ベジチェック」は、センサーの上に手のひらを載せるだけで、推定野菜摂取量が見える化できる機器です。数値は 1.0～12.0 のレベル表示があり、8.0 以上だと充分野菜を摂取できているという目安になります。

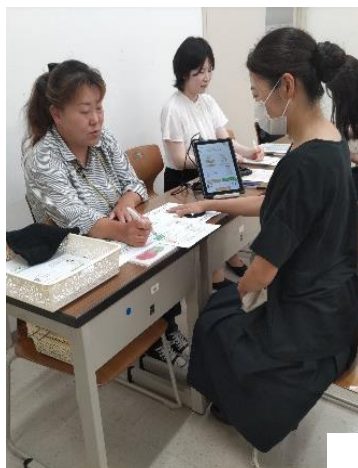
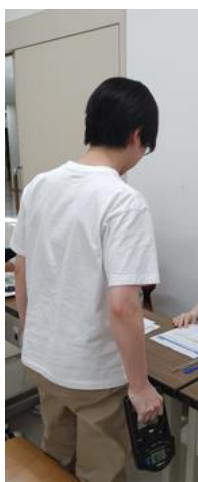
当日は握力測定も行い、7月31日の三好キャンパスでは、63名。8月1日の名古屋キャンパスでは107名の方に参加頂く事ができました。

昨年度と比較ができたことで、「推定の野菜摂取量が、昨年より上がっている。」または「良い状態が維持できている。」と、昨年からの努力を実感されているようでした。

握力測定については、「測るのは何年ぶりだろう。」の中、高記録を出された方もいらっしゃいました。さて、結果は満足するものであったのでしょうか？次回は、学園祭に合わせの実施を計画しています。



三好キャンパス



名古屋キャンパス