

情報・共済班は健康パオを行いました。『健康パオを行い、自分の現状を知ってもらい、これからの生活を健康に過ごすためのきっかけにしてもらう』をモットーとし、実際に健康かどうかを測定しました。その上で、今までどんな生活を送ってきたか、またこれからどう生活を健康的なものにしていくかを考えました。

今回健康パオに参加してくれた人たちは普段ほとんど運動をしていませんでした。

## 測定開始

今回測定したのは、

- ・体力年齢測定
- ・アルコールパッチテスト
- ・あかんべチェック
- ・歯周病チェック
- ・体脂肪
- ・血圧測定

の6つ。

### 血圧測定

血圧を測定。



### 体脂肪

肥満かどうかをチェック。



### 歯周病チェック

虫歯と歯周病の有無を調べる。



## 測定結果

貧血や虫歯・歯周病などが少なかった。血圧も全員よかった。が、やはり運動はする回数が少ないのが、体脂肪と体力年齢はほとんどの人の結果が悪かった。ひどい人は体力年齢が50歳代…。皆さん健康には気をつけましょうね…。

### ある参加者の結果

体力年齢測定…30代  
アルコールパッチテスト…ちょっと赤い  
歯周病チェック…0～1  
体脂肪…21% (本人曰く、ちょっと下がっている)  
血圧測定…最高 144 最低 75

## 参加者のコメント

### 学生委員のコメント

大学(下宿)生活も3年目となり、普段の生活の中からひしひしと体力の衰えを感じていたが、今回測ったことによって明確な数字となって突きつけられ、普段忙しさに身をまかせろくに運動もせず、ろくなものも食べず、自分のカラダを気づかってこなかったことをリアルに実感しました。今回自分のカラダを数値で認識できたことは、そのことを気付かせてくれただけでなく、これからの生活を良く変えようと思う大きなきっかけとなり、日々の自分のカラダを気づかう生活を送っていきたいと思いました。

### 総代のコメント

健康の状態や体力年齢を知る良い機会になった。学生委員会の人にはしゃべりやすい人たちで楽しかった。普段から健康を意識しながら生活できればいいと思う。

### 参加者の今後の意気込み

普段の生活の中に適度な運動を取り入れていきたいと思った (Ru)  
バランスの良い筋肉をつける! (亮ちゃん)  
なんとか運動しようかな~ (小偽)  
もっと運動しないとやばいと思った (後藤 慶一)  
工大祭までにもう少しましな結果を残せるようにする (G・I)  
きたえる!! (つよぼん)  
筋トレをしよう (岩滑の韋駄天)