

## 1. 「食」の支援

### 食堂のメニューに栄養表示

- ▶ 横浜キャンパス 2026, 3 現在  
メニューに栄養表示の掲載を開始  
カルフォル：90 %  
ラックス：10 %  
お弁当 100 %
- ▶ みなとみらいキャンパス  
7F 食堂：100 %

横浜キャンパス一例 みなとみらいキャンパス一例



### パワーサラダ

対象：学生・教職員

- ▶ 販売促進に向けた補助  
1食 100円の補助 (350円/個で販売)
- ▶ 内容 たんぱく質 20g~26g (1日の摂取量の1/3程度)  
野菜 180g~210g (1日の摂取量の1/2程度)
- ▶ 販売実績 835個 20日/年
- ▶ NCでの検討(アサイーボウルなど)  
・生協と協議したが、採算が取れないため実現できず
- ▶ 「体重改善応援キャンペーン」  
目標達成の促進として利用  
配付数：13枚 使用数：3枚



ひよこ豆とささみのチョップドサラダ フライドチキンのチョップドサラダ

### バランスの良いお弁当

対象：教職員

- ▶ 会議や研修等で利用可  
※予約販売
- ▶ 販売価格：650円
- ▶ 販売実績：44個



### バランスの良いランチの

### 検討を依頼

・生協より、学生団体にメニューの提案を依頼したが、提案されなかった

## 2. 「運動」の支援

### トレーニングルームの利用促進

#### (1) 学生対象

- ▶ 利用促進に向けた補助  
30回利用で学食500円券サービス
- ▶ 利用実績  
キャンペーンは年2回  
達成者  
5/7(水)~9/18(木) 学生：19名  
10/1(水)~1/31(土) 学生：14名



前学期



後学期

#### (2) 教職員対象

- ▶ スポーツセンター限定利用 (無料)

動こう！歩こう！ +10分の健康効果

利用者  
4/7(月)~9/31(木) :91名  
9/22(月)~1/29(木) :103名



前学期 後学期

## 3. 「睡眠」の支援

情報提供：「ストレスその対応」で睡眠の重要性を啓発

- ▶ 「安全衛生講習会」にて受講 (12/1~26) 対象：学生・教職員 306名

職員：  
業務改善の通達に、健康の視点(睡眠時間の確保、良質な睡眠など)も含めた

附属教員：  
働き方の見直しに、健康の視点(睡眠時間の確保、良質な睡眠など)も入れた



## 4. 「卒煙」の支援

情報提供：健康被害・卒煙サポート

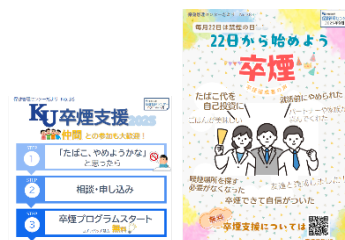
対象：学生・教職員

- ▶ 卒煙に関する施策の応援

- ・新入生オリエンテーションで説明
- ・4月・10月の学生生活支援委員会で、ゼミ・研究室学生への呼びかけを依頼
- ・ポスターの掲示  
卒煙ルーム・掲示板・学食  
就職課セミナー時
- ・SNS・メール配信
- ・MMC デジタルサイネージでポスター配信
- ・ポップの配置

- ▶ サポート実績

希望者 5名  
(YC3名 MMC2名)  
▶ 卒煙達成 0名  
継続中 1名  
中断(来室等中止) 4名



ポップ ▶