



KANTO
GAKUIN

保健センターだより
関東学院
学院保健センター
2025.7.18

比べてみよう！みんなの健康意識

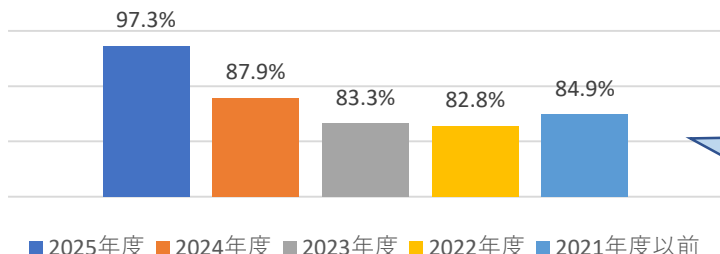
春の健康診断の結果はどうでしたか？

保健センターではその結果をもとに、受診と朝食について集計しました。

朝食摂取は、熱中症予防にもつながります。

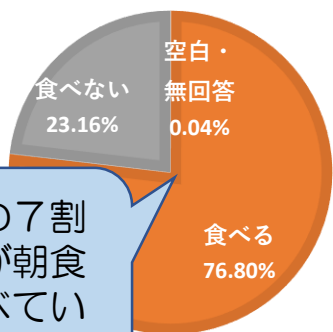
皆様の健康づくりのヒントとなりますように！

入学年度別 健康診断受診率



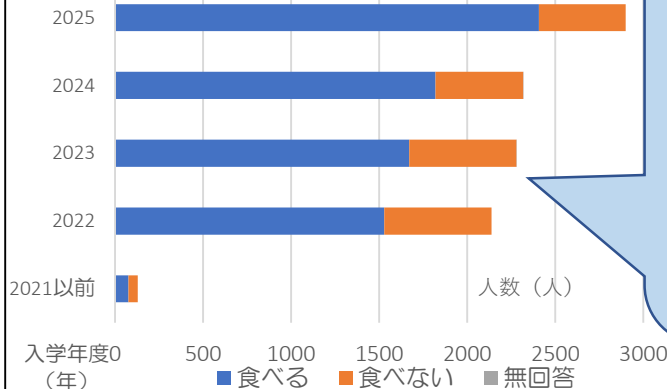
新入生は、ほぼ全員受診しています！在學生は…？
社会に出てからも、必要な健康診断。
年に1回必ず受診し、自分の健康管理に役立てましょう。

全体の朝食摂取率



全体の7割以上が朝食を食べています！

入学年度別 朝食摂取状況



新入生は朝食を食べている方が多いです！
在學生は…？
忙しくなると、食事のリズムが狂いがち…？

☆簡単メニューでもOK☆

メリットいっぱい！朝食をとりましょう

集中力UP

メンタルの安定

肥満予防
ダイエット効果

朝食はブドウ糖を含むので、脳が活発化し、集中力も高まります（学力もUP?!）。

集中力の欠如やうつつきが減り、心の不調が少なくなると言われています。

腹持ちが良くなり、間食が減ります。
脂肪を溜めるホルモンの分泌が緩やかになり、肥満になりにくくなります。