



# 健康管理センターだより



28号 2019年4月1日発行

## 麻疹・風疹・流行性耳下腺炎・水痘の抗体価検査を実施します！



麻疹・風疹の全国的な流行もあり、感染予防対策の一環として、大学負担で実施します。

### 対象

職員および大学院生  
研究員・非常勤医師・研究補手は除く

### 実施方法

健康診断の採血で抗体価を測定します。対象の方は、抗体価検査用のスピッツが1本追加されます。

4月1日在籍者：定期健康診断に併せて実施

4月2日以降採用者：雇入時健康診断に併せて実施



### 注意事項

必ず健康診断の期間中に採血を実施してください。未受診者対応期間では抗体価検査を受けることができません。



手続きや自己負担金はありません。  
健康診断を受けて抗体価を把握しましょう。

### ワクチン接種のお願い



抗体価検査の結果、基準に満たない場合はワクチン接種をお願いします。  
判定は日本環境感染学会「医療関係者のためのワクチンガイドライン（第2版）」を参考に行います。  
教育および医療機関の職員、大学院生として、自分自身が感染源とならないためにも、積極的なワクチン接種が推奨されています。  
結果通知は、健康診断の結果に同封します。（定期健康診断時に実施した場合は、7月中旬ごろ）  
ワクチン接種が必要な場合は、【ワクチン接種報告書】を同封しますので、接種後、健康管理センターに提出してください。



### 1962（昭和37）年4月2日～1979（昭和54）年4月1日生まれの男性の方

この世代の男性は、風疹に対する免疫を持っていないことが多いです。風疹はせきやくしゃみなどのしぶきを吸い込んで感染するため、多くの人に感染させる可能性があります。妊娠早期の妊婦に風疹を感染させると、赤ちゃんが先天性風疹症候群になる可能性があります。



### 対象の男性はクーポン券を利用し風疹ワクチン接種

対象の男性は、風疹の抗体価検査を市町村発行のクーポン券を利用し無料で受けることができます。また、風疹ワクチンを接種したことがなく、抗体価がない場合はワクチン接種も無料です。健康診断時に検査を受け、その結果ワクチン接種が必要な場合は、無料で接種できる可能性もあるため、健康管理センターやお住まいの市町村に確認してください。



自分自身と周りの人を守るため、抗体価を把握しワクチン接種で免疫を獲得しましょう。

## 禁煙支援を行っています

スモーカーライザーで呼気中のCOの測定や、問診票でニコチン依存度チェックなどを行い、個別に適切な禁煙方法を選択できるよう、禁煙補助薬、禁煙外来など情報提供を行いスムーズな禁煙のお手伝いを行っています。昨今は禁煙治療（保険適用）で簡単にタバコをやめられるようになりました。お気軽にご相談ください。

<保健師専用アドレス>

hokenshisoudan@j.iwate-med.ac.jp



## 禁煙パトロール

矢巾キャンパスは4月から敷地内全面禁煙になりました。過去のタバコのポイ捨てや敷地内周辺での喫煙を繰り返さぬよう、4月より各学部長、学生部長、副部長、事務員、健康管理センタースタッフ等で、禁煙意識の向上やマナーの啓発のため、禁煙パトロールを実施します。



## 長時間労働者への産業医面接（規程の改正）

働き方改革関連法案の成立に伴う労働安全衛生法の改正により、長時間労働の医師による面接指導の条件が変更になり、従来より短い残業時間でも産業医面接になります。

- |                            |   |                          |
|----------------------------|---|--------------------------|
| ① 1ヶ月で <u>100時間</u> を超えた者  | } | ⇒ 1ヶ月で <u>80時間</u> を超えた者 |
| ② 2ヶ月平均で <u>80時間</u> を超えた者 |   |                          |
| ③ 6ヶ月平均で <u>45時間</u> を超えた者 |   | ⇒ 変更なし                   |

## 新年度の始まりから移転へ向けて、普段以上にセルフケアの意識を!!

新年度が始まり、仕事を含めた生活全般に変化が生じる時期です。

仕事上では、組織の再編成、スタッフの異動に伴う新たな職場環境、役割の変化や担当業務の変更などの変化に対応しなければなりません。仕事外のプライベートの面でも、引っ越しや家族に生じた変化などに伴って、新たな生活を徐々に落ち着かせていくことが必要になります。さらに、今後の病院移転を控え、通常業務に対応しつつ、同時進行で移転に伴う変化にも対応していかなければなりません。



**このように、今年度は様々な変化が重なってストレスを抱えやすい状況が続くため、今まで以上に自身のストレスの状態に早めに気づき、周囲にある資源を活用しながら、適切に対処・ケアしていくことが必要です。**健康管理センター相談室では、臨床心理士（カウンセラー）が職員の方々のセルフケアをサポートしています。「相談室は病気の人が行くところ」と捉えている人もいますが、対人関係や家庭のことなど様々な困りごと、悩みごとに対応しておりますので、セルフケアの一つの資源としてご活用ください。

相談申込アドレス：[shinrisoudan@j.iwate-med.ac.jp](mailto:shinrisoudan@j.iwate-med.ac.jp)

メールに「所属、職名、名前、相談希望日時」をお知らせください。

QRコード（右）からアクセスし、メールフォーマットを活用して予約することも可能です。

※上記メールはカウンセラーしか閲覧できないものですので、ご安心ください。



TEL: 019-651-5111(代表) 内線 5022/5023(矢巾) 3816/3818(内丸)

E-mail: [kenkou@j.iwate-med.ac.jp](mailto:kenkou@j.iwate-med.ac.jp) (健康管理センター代表) [shinrisoudan@j.iwate-med.ac.jp](mailto:shinrisoudan@j.iwate-med.ac.jp) (相談室専用)

[hokenshisoudan@j.iwate-med.ac.jp](mailto:hokenshisoudan@j.iwate-med.ac.jp) (保健師専用)

ホームページ: <http://w3j.iwate-med.ac.jp/kenkou/index.html>