



健康管理センターだより



36号 2023年4月1日発行

喫煙に関するアンケート調査結果

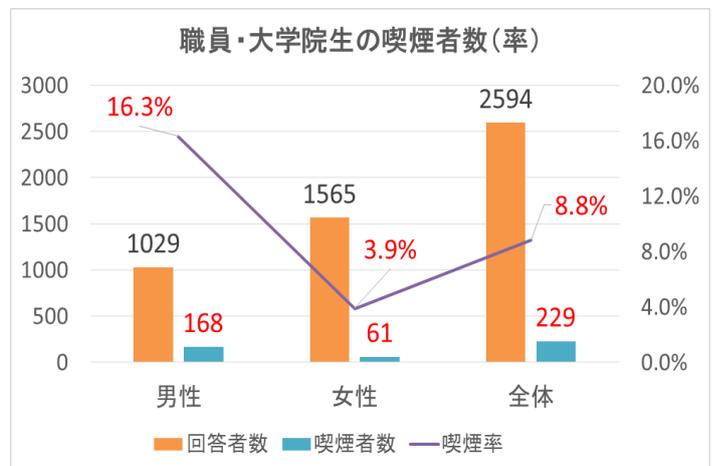
アンケート回答状況

令和4年度職員定期健康診断（昨年度は延期したため8月上旬～中旬に実施）に併せて、職員・大学院生を対象に喫煙に関するアンケート調査を実施しました。有効回答者（率）は2,594名（84.4%）でした。



職員・大学院生の喫煙状況

本学の喫煙者（率）は、全体229名（8.8%）、男性168名（16.3%）、女性61名（3.9%）でした。昨年度の調査では全体8.6%、男性16.8%、女性3.3%だったので、喫煙率は横ばいでした。職種ごとでは、その他（技術員等）、臨床系医師・歯科医師、メディカルスタッフの順で、喫煙率が10%以上と高い状況です。健康日本21では医療機関の受動喫煙率の目標値が0%に設定され、病院機能評価でも「禁煙が徹底されている」ことが重要視されています。

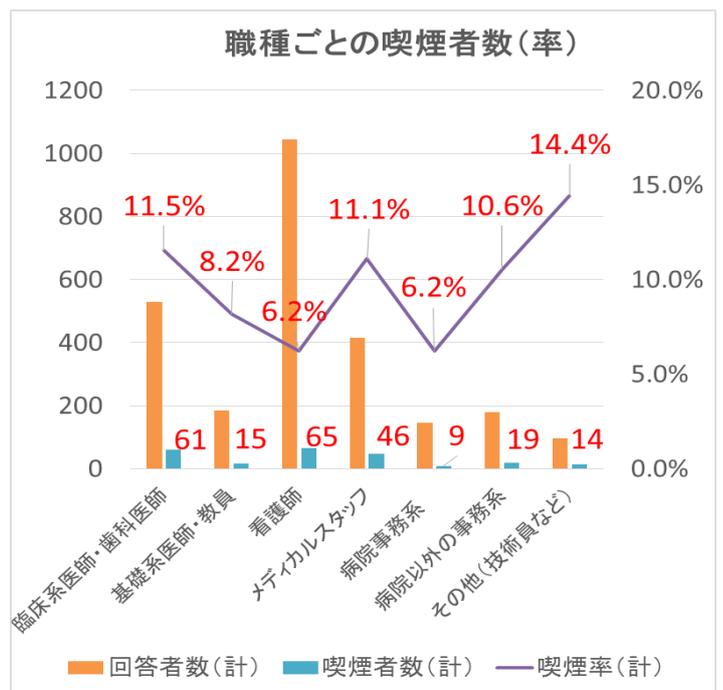


禁煙に向けて



喫煙者の5割以上、130名（56.8%）の方は禁煙を希望していますが、煙草に含まれるニコチンには依存性もあり、本人の意思だけではやめられない現状もあります。健康管理センターでは禁煙支援を行っています。この機会に禁煙にチャレンジしてみませんか？

職員・学生向けの附属病院の禁煙相談外来は、禁煙内服薬出荷停止のため休診中ですが、内丸メディカルセンターではその他の補助薬を処方し実施しています。ぜひ活用してください。



内丸メディカルセンター
 禁煙外来（保険適応・完全予約制）
 第1・4土曜日 9:00～11:30
 電話番号：019-613-6111（患者サポートセンター）
 ※禁煙外来受診希望とお伝えください



職員定期健康診断結果について

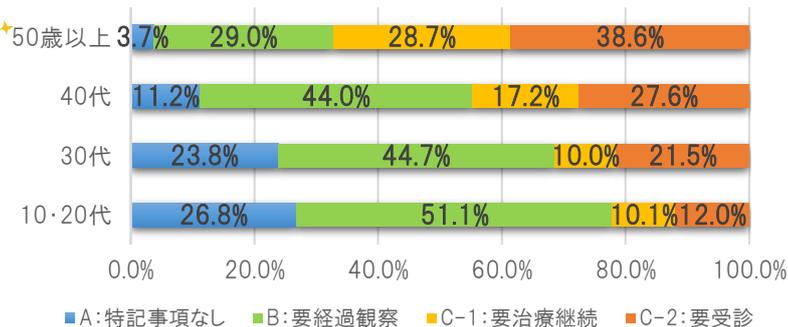


令和4年度の職員定期健康診断の受診率は100%でした。受診者のうち、

「C-2:要受診」は全体の25%、4人に1人が医療機関への受診が必要と判定されています。年代別でみると、年齢が上がるにつれ、「A:特記事項なし」の割合が減り、「C-2:要受診」が増えていることが分かります。「C-2:要受診」項目の内訳では、LDLが最も多く、次いで肝機能(ALT、AST、γ-GTP)、TGが多くなっています。本学は、医療・教育を提供する機関であることから、自主的な健康管理の努力が求められており、健康体で働くのが労働者の義務でもあります。再検査や精密検査を行うことで疾病の早期発見に繋がります。「C-2(要受診)」と判定された方は、早急に受診し、報告書を提出してください。

生活習慣を見直すことにより、改善される場合もあります。健康管理センターでは健康相談を行なっていますので、ご活用ください。

令和4年度 職員定期健康診断 総合判定結果(年代別)



健康づくりのヒント ～+10(プラス・テン)～

今より10分多く体を動かすだけで、健康寿命をのばせると言われています。(厚生労働省 アクティブガイドより)

- ◆ 歩幅を広くして、早く歩く
- ◆ 歩いたり、自転車で移動
- ◆ ながらストレッチ
- ◆ 階段を使うなど、まずは出来ることから！



職員定期健康診断及び要受診の場合の受診報告書提出について、東北厚生局から厳しく指導を受けています。病院の評価にも直結しますので、必ず職員定期健康診断を受け、要受診の場合は受診報告書を提出して下さい。

コロナ禍だからこそ人との関わりを大切に!!

新型コロナウイルスの発生から、影響下での生活が当たり前になるくらいの時間が経ちました。現状では感染状況が落ち着き始め、5月から感染症法上の位置づけが「5類」に移行することで、少しずつ発生前の生活に移行する兆しが見えています。

しかし、元の生活に戻るまでには時間が掛かる見通しの中で、私達の生活の安定を支えている人との関わり(交流やコミュニケーション)への影響も持続しています。4月から新年度を迎え、取り巻く環境の変化に適応するうえで、周囲の人との安心した関係構築や維持が重要になりますが、人との関わりに影響がある状況下では、関係構築に時間が掛かることや、相互理解が進まないままに緊張した状態が持続することで体調の変化や、コミュニケーションのズレによる関係悪化やトラブルなどが起こりやすくなります。自分も周囲もそのような状況に身を置いていることを理解し、困った時には早めにサポートを得ることや、周囲へのサポートの提供を心掛けましょう。また、制約のある状況だからこそ、普段以上に人との関わりの時間を大切にしてください。

健康管理センター相談室では、教職員の相談に臨床心理士が対応しています。お困りのことがあれば、気兼ねなくご相談ください。



相談申込アドレス: shinrisoudan@j.iwate-med.ac.jp

TEL: 019-651-5111(代表) 内線 5019/5022(矢巾) ホームページ: <http://w3j.iwate-med.ac.jp/kenkou/index.html>

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

hokenshisoudan@j.iwate-med.ac.jp(保健師専用)

発行: 岩手医科大学 健康管理センター