

# 健康管理センターだより

38号 2024年4月1日発行

## ホームページをリニューアルしました！

より使いやすいホームページを目指して、デザインとページの構成を見直し、新規機能を追加しました。  
今回のリニューアルは、医用画像情報センター様にご協力いただきました。ぜひご覧ください。

岩手医科大学 健康管理センター

スマートフォン、タブレット、学外 PC からのアクセス方法

本学ホームページ → (右上) 学生生活 → 健康管理センター

学内 PC からのアクセス方法

上記に加え、本学のホームページ → (左下) 学内限定情報 → 健康管理センター



健康管理センター  
ホームページ QRコード

- 健康診断等のお知らせは、「職員向け情報」に掲載します。メールまたは紙媒体で所属に通知しますので、詳細についてはホームページでご確認ください。
- 「証明書等の発行」には、証明書申請様式、申請方法を掲載していますので、健康診断書、麻疹・風疹・流行性耳下腺炎・水痘・B型肝炎の抗体価・ワクチン接種状況等が必要な時は、こちらで確認してください。
- 「各種日程」より、健康診断やワクチン接種の日程が確認できますので、受診日の調整等にご活用ください。
- **NEW** 「感染症報告」：矢巾キャンパス勤務職員は、インフルエンザ、COVID-19に罹患した場合、こちらから報告が可能です。療養期間、濃厚接触者への対応など確認したいことがあれば、今までどおりお電話でお問い合わせください。

今後も使いやすいホームページを目指し、内容の充実に努めてまいります。



よろしく  
お願いします



# 喫煙に関するアンケート調査結果



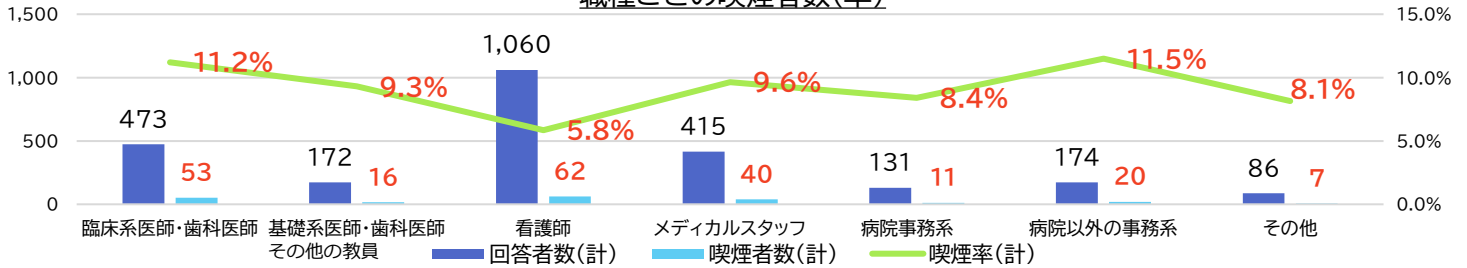
## アンケート回答状況

令和5年の職員定期健康診断と併せて、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2,511名(78.6%)でした。

## 職員の喫煙状況

本学職員・大学院生の喫煙者(率)は、全体209名(8.3%)、男性165名(17.0%)、女性44名(2.9%)でした。職種ごとの喫煙率では、高い順に病院以外の事務系11.5%、臨床系医師・歯科医師11.2%、メディカルスタッフ9.6%でした。

職種ごとの喫煙者数(率)



## 受動喫煙について

受動喫煙とは「室内またはこれに準ずる環境において他人のタバコの煙を吸わされること」をいいます。喫煙後は体内(呼気など)から45分間は有害物質が出続けますので、45分以内に周りにいた人は受動喫煙にあったことになります。「受動喫煙にあった」は全体で51.9%、勤務中に受動喫煙にあったのは6.3%でした。喫煙者への質問「喫煙後45分以上経過してから大学・病院敷地内に戻ってきているか」については、「時々できない・できていない」が44.0%でした。望まない受動喫煙をなくすために、喫煙者はルールを守る、または禁煙しましょう。

## 敷地内全面禁煙の認知度

大学・病院敷地内が全面禁煙であることを「知っている」は全体で95.3%でした。全職員が理解していなければならないことです。駐車場車内での喫煙も敷地内喫煙になるため禁止です。

## 禁煙に向けて

喫煙者自身の健康はもとより、望まない受動喫煙の防止も必要です。タバコに含まれるニコチンには依存性があり、本人の意志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、禁煙外来の案内を行っています。ぜひご相談ください。内丸メディカルセンターには禁煙外来(保険適応)がありますので、活用してください。

※内丸メディカルセンター ☎019-613-6111 禁煙外来受診希望とお伝えください。



## ひとりで悩まずに、周りのサポートを頼ってみませんか

新年度が始まる4-6月は、部署異動等に伴う環境変化や業務変更、家族の環境変化など何かと忙しく、ストレスもたまりやすい時期です。お話しして気持ちを整理したいことや心配なことが出てきましたら、ひとりで抱え込まずに、以下の学内外の支援機関をご利用ください。相談室でも、職員の方のお悩みを一緒に考えるお手伝いをしていきたいと思っています。

### 【学内】

<b>健康管理センター相談室</b> (臨床心理士が対応)	相談料無料 矢巾、内丸どちらも対応可 対面、電話、メール相談可	019-651-5111 内線 5023/5019 shinrisoudan@j.iwate-med.ac.jp	webからの申込 
----------------------------------	---------------------------------------	---	--------------

【学外】 ※紙面の都合上、ごく一部の相談機関のみ掲載しております

<b>私学事業団健康相談ダイヤル</b> ①健康医療等電話相談(介護、育児含む) ②電話、面談、webによるメンタルヘルスカウンセリング	通話料・相談料無料 面談カウンセリングのみ、年度内5回まで無料。6回目以降は自己負担	0120-24-7831 (24時間、年中無休) Webからの申込⇒
<b>#いのちSOS</b> ⇒「死にたい」「消えたい」等の気持ちがある方	通話料・相談料無料	0120-061-338 (24時間、年中無休)
<b>SNSで話したい</b> (LINEやfacebook、ライブチャット等)	相談料無料	厚生労働省のHPにて 5つの団体を紹介
<b>働く人のこころの耳相談</b> ⇒メンタルヘルス不調や過重労働など	通話料・相談料無料 (電話、SNS、メール相談可)	0120-565-455 (月火:17-22時、土日10-16時)

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](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)

発行: 岩手医科大学 健康管理センター