



健康管理センターだより

39号 2024年10月発行

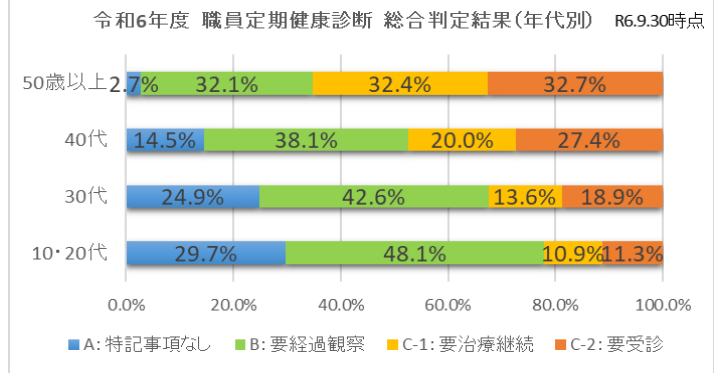


令和6年度 職員定期健康診断結果について

～「定期健康診断 C-2(要受診)者報告書」を提出しましょう！～



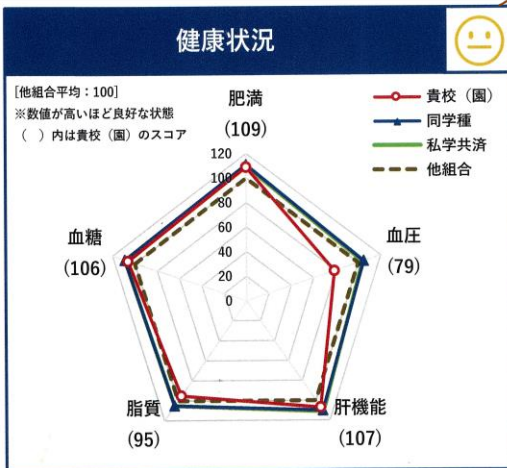
本学職員の受診者は 2967 名で、受診率は 100%でした。そのうち、22.8%が C-2(要受診)と判定されています。右表の総合判定結果(年代別)を参照し、自身の結果と比較してみましょう。健康管理センターでは、C-2(要受診)者に「C-2(要受診)者報告書」の提出を求めています。健診の「受けっぱなし」は危険です。「症状がないから、仕事が忙しいから…」等理由をつけて、受診を先延ばしにしていますか？



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、健康体で働くのが労働者の義務でもあります。また、東北厚生局から受診及び報告について厳しく指導を受けており、病院の評価にも直結します。**「C-2(要受診)」と判定され未受診の方は、早急に受診し報告書を提出**してください。受診することで疾病の早期発見や、生活習慣の見直しにも繋がります。

学校健康レポート

日本私立学校振興・共済事業団より、2022 年度の特定健康診断結果に基づく、本学の健康状況レポートが届きました。(特定健診対象者:40歳～74歳の健康保険加入者)



【健康年齢】※自身の健康状態が、何歳相当であるかの指標

実年齢(平均) :48.6 歳

健康年齢(平均) :49.9 歳

実年齢と健康年齢の差:+1.29 歳

他施設と比較し、健康年齢の平均が低い状況です！！

■同学種内ランキング

619 位/684 学校中

■私学共済内ランキング

3558 位/4552 学校中

【健診について】

血圧異常値の割合が高い傾向です。適切な受診、生活習慣の見直しが必要です。

■肥満の解消(揚げ物、お菓子やジュースを控える、夕食を和食へ)、飲酒量・回数を減らす、減塩、野菜は毎食食べる、取り組みやすい運動、ストレスをためない、禁煙など。

【問診について】

運動・身体活動・早歩きの習慣がある方の割合が低い傾向です。定期的な運動は、様々な疾病や健康状態のリスクを減らします。取り組みやすい運動を行うと効果的です。

40歳以上が対象の結果ではありますが、他施設と比較しても健康な職員が多いとは言えない状況でした。健診で自分の体を把握し、早い段階から生活習慣を見直すことで、健康の維持・増進に取り組んでいきましょう！

肥満	😊	😄	😐	😞	😡
血圧	😊	😄	😐	😞	😡
肝機能	😊	😄	😐	😞	😡
脂質	😊	😄	😐	😞	😡
血糖	😊	😄	😐	😞	😡

・各項目の判定(顔マーク)：他組合平均を100とした場合の貴校(園)の相対値(スコア)の5段階評価

※総合判定は、定義に記載の算出方法に基づき得られた健康状況、生活習慣の各5項目の平均値で判定

115以上：😊 (かなり良好)、105～115未満：😄 (良好)、95～105未満：😐 (平均と同程度)、85～95未満：😞 (不良)、85未満：😡 (かなり不良)

喫煙に関するアンケート調査結果(職員・大学院生)(職員定期健康診断時にアンケートを実施)

☑ 喫煙者(率)は、全体では205名(8.3%)、男性157名(16.2%)、女性48名(3.2%)。

【喫煙者(率)】有効回答者(率)2,477名(79.5%)

男性	157名	(16.2%)	…男性の喫煙率が高い
女性	48名	(3.2%)	
全体	205名	(8.3%)	…昨年度と同様の結果

【職種ごとの職種内喫煙者比率】…喫煙率の高い順

1位	その他の職種(技術員、技能員等)	12.0%
2位	臨床系医師・歯科医師	11.8%
3位	病院以外の事務系	11.1%
4位	基礎系医師・歯科医師・その他の教員	10.2%
5位	メディカルスタッフ	8.2%
6位	看護師	5.8%
7位	病院事務系	5.6%

■ **職種・男女別**: 男性看護師の喫煙率が25.3%と群を抜いて高い。その後は、病院以外の事務系(男)19.1%、その他の職種(男)19.5%、メディカルスタッフ(男)15.1%、臨床医師歯科医師(男)14.8%と続いている。

■ **性別・年代別**: 30~40代の男性が18.4~18.3%と高い。

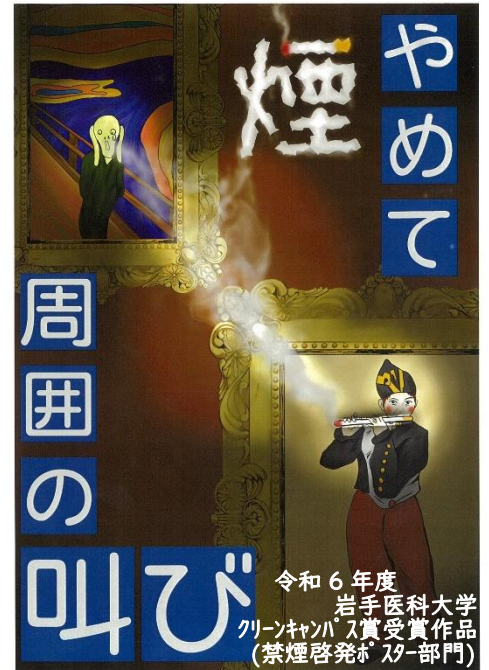
【受動喫煙】家族や職場の同僚、患者や学生にも受動喫煙させているかも…

勤務中に受動喫煙にあった	151名	(6.1%)
--------------	------	--------

…昨年も6.3%と同じような結果でした。

～ 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		
時々できない・できていない	84名	(41.0%)

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。



「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。煙に含まれる発がん性物質などの有害成分は、喫煙者が吸い込む煙(主流煙)より副流煙(火が付いた部分から立ち上がる煙)に多く含まれるものもあります。

本学敷地内(キャンパス・病院は問わず)は全面禁煙です!

- ☑ 健康増進法により、2019年4月より、学校や病院などにおいて敷地内禁煙が定められています。
- ☑ 受動喫煙の防止は、国民が果たさなければならない義務となっています。

【大学・病院敷地内が全面禁煙であることを知っているか】

知っている	2,359名	(95.2%)
-------	--------	---------

■ 屋内禁煙はもちろんのこと、**駐車場車内での喫煙も敷地内喫煙になるため禁止**です。望まない受動喫煙をなくす観点から、どのような場所であってもタバコから発生する煙に他人が曝露されないように配慮が必要です。

禁煙に向けて

タバコに含まれるニコチンには依存性があり、本人の意思だけではやめられないことも…

- ☑ 健康管理センターでは禁煙支援、禁煙相談外来の案内をしています。お気軽にご相談ください。
- ☑ 内丸メディカルセンターでは禁煙外来を実施しています。

職員 保健師相談
メールアドレスはこちら



職員・学生向けの禁煙相談外来は、附属病院で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

参考引用 : e-ヘルスネット(厚生労働省)

TEL:019-651-5111(代表) 内線 5019/5022(矢中) 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