

# 岩手医科大学 健康管理センター一年報

～令和4年度～





## はじめに

岩手医科大学

健康管理センター長 石垣 泰

関係の皆様におかれましては、平素より健康管理センターの業務にご理解とご支援をいただきありがとうございます。健康管理センターは、大学教職員と学生に対する身体と心の健康管理にあたっており、近年大きなウェイトを占める感染症関連業務と並行して、健康診断や予防接種、メンタルヘルスに関するサポートなどの本来の業務をこれまで同様に行っております。

このたび、健康管理センター年報の第8報を発行するにあたり、報告年次である2022年度の活動を振り返ってみます。

この原稿を書いている2024年初頭においては、新型コロナウイルス感染症に関連する制限は緩和されていますが、2022年度は前年度までと引き続き感染対策下での活動が主となっていました。特に、新型コロナウイルスに関連した相談件数は学生から約2800件、職員から約900件と前年度に比較して数倍に増加しました。前年度まで多かったワクチン関連の相談は減った一方で、職員の家族を含めた感染者数の増加を反映して体調変化に関する相談が主となっていました。ワクチンの接種は第5回まで回数を重ねましたが、接種を受ける人数は徐々に減っておりました。健康診断や職場巡視といった健康管理センター本来の業務につきましては、前年度までの経験を活かし、コロナ禍での運用がスムーズに行われたのではないかと考えています。2022年度も職員の定期健康診断受診は最終的に100%を維持できましたが、健診時期に附属病院でクラスターが発生したため未受診者への対応を繰り返しました。

前年度にインフルエンザ陽性者がほとんど出なかったことが影響したと思いますが、インフルエンザワクチンの接種率は低下傾向にありましたが、結果的には少数ですがインフルエンザ感染で休む者が出ました。

2022年度における職員や学生の臨床心理士への相談件数は減少していましたが、逆に相談者数は増加しており、相談を継続するケースが少なかったことがうかがえました。心の健康問題により休業した職員の職務復帰支援については、相談件数を制限した影響もあって減少傾向にありました。

大学の職員・学生を取り巻く状況は、2022年度から今年度にかけてコロナ禍以前の日常に戻りつつあります。私たち健康管理センターは、状況の変化に対応しながら学内の各部署と連携し、大学職員と学生の皆様が業に従事できるよう健康サポートを行っていきたいと考えています。皆様の一層のご協力とご支援をお願いできればと思います。

# 目 次

## 序 文

はじめに：健康管理センター長 石垣 泰

## I 令和4年度健康管理センター管理体制

1. 沿革	2
2. 組織図	3
3. 規程	4
4. 健康管理センタースタッフ、運営委員会委員	7
5. 健康管理センター体制	9
6. 各種委員会・会議開催状況	10
7. 健康管理センター各室	10

## II 令和4年度事業報告

1. スケジュール（健康診断等およびワクチン接種日程）	14
2. 学生健康管理実施状況	
1) 学生健康診断	15
2) 各種ワクチン接種	22
3) 心理検査	24
4) 禁煙対応	26
3. 職員健康管理実施状況	
1) 職員健康診断	
(1) 一般健康診断	30
(2) 特殊健康診断	34
(3) その他	36
2) 各種ワクチン接種	38
3) 長時間労働者への産業医による面接指導	41
4) ストレスチェック	42
5) 職場巡視	43
6) 針刺し粘膜曝露事故対応	45
7) 禁煙対応	45
8) 労働衛生週間	47

## III 令和4年度健康管理センター利用状況

1. 健康相談	49
2. 健康相談利用状況の比較	50
3. 心理相談（健康管理センター相談室）	51
4. 心理相談利用状況の比較	52
5. 職場復帰支援	52

## IV 令和4年度健康教育・啓発活動支援

1. セミナー	54
2. メンタルヘルス講義	54
3. ラインケア研修	54

## V 令和4年度メンタルヘルス支援

1. 健康教育	56
2. 啓発活動	58

## VI 令和4年度学会・研修会

学会・研修会当参加状況	68
-------------	----

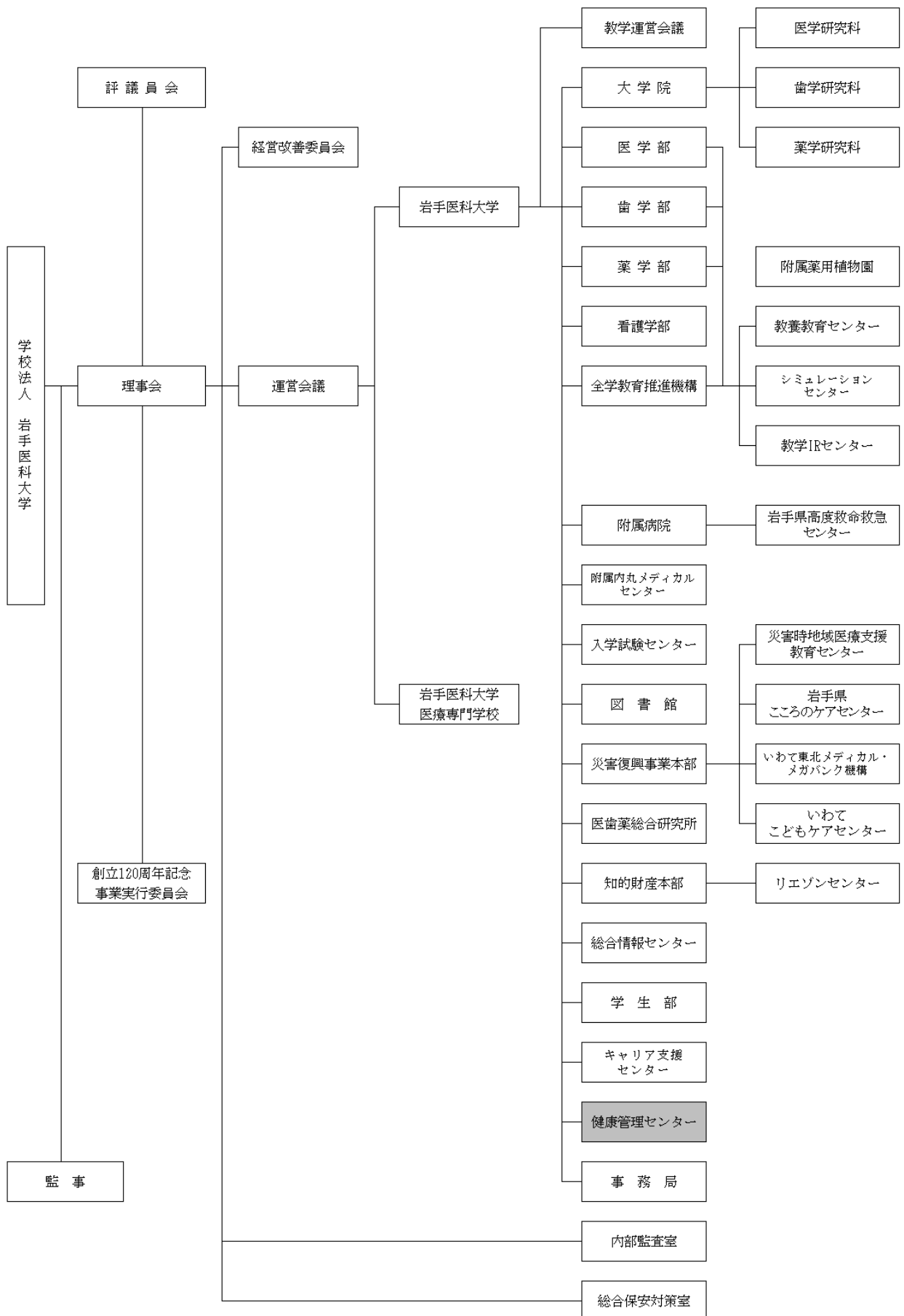
# I 令和4年度 健康管理センター管理体制

# I 健康管理センター管理体制

## 1. 沿革

平成 17 年 4 月 1 日	健康管理センター設置 健康管理センター規程制定 鈴木一幸附属病院副院長が健康管理センター長兼務 健康管理センターが 8 号館 1 階に新設
平成 18 年 6 月 1 日	神経精神科学講座酒井明夫教授がセンター長就任
平成 18 年 7 月 25 日	健康管理センターだより創刊号発行
平成 19 年 4 月 1 日	矢巾キャンパス竣工 薬学部・共通教育センター開設に伴い、矢巾キャンパスに健康管理センター設置 産業医規程、学校医規程、学生健康診断規程制定
平成 19 年 10 月 29 日	健康管理センターが現場所 2 号館 2 階に移転
平成 20 年 6 月 1 日	整形外科講座嶋村正教授がセンター長就任
平成 22 年 4 月 1 日	健康管理センター事務室設置
平成 23 年 12 月 19 日	外来診療棟 3 階に健康管理室（休養室）新設
平成 24 年 4 月 1 日	事務局組織機構図の一部改正に伴い、総務部健康管理センター事務室に改正
平成 25 年 4 月 1 日	眼科学講座黒坂大次郎教授がセンター長就任
平成 26 年 7 月 22 日	休養室が東病棟 1 階に移転
平成 28 年 4 月 1 日	内科学講座糖尿病・代謝内科分野石垣泰教授がセンター長就任
平成 31 年 4 月 1 日	事務局組織改編に伴い、健康管理センター事務室が総務課健康管理係に改称
令和元年 9 月 24 日	附属病院矢巾移転に伴い、内丸と矢巾の健康管理センターが矢巾に統合 健康管理相談室がトクタヴェール 2 階に新設

## 2. 組織図



### 3. 規程

#### 1) 岩手医科大学組織規程（抜粋）

##### 第8章健康管理センター

（健康管理センター）

第39条 本学に健康管理センターをおく。

- 2 健康管理センターにセンター長を置く。センター長は医学部臨床系教授の兼務とする。
- 3 必要により健康管理センターに副センター長を置くことができる。副センター長は医師の兼務とする。
- 4 センター長、副センター長は、学長が人事委員会に諮って選考し、理事会の議を経て理事長が任命する。その任期は3年とし再任を妨げない。
- 5 センター長は所属する職員を指導監督し、健康管理センターの管理運営にあたる。
- 6 副センター長はセンター長を補佐し、センター長に事故あるときはその職務を代理する。
- 7 健康管理センターに師長を置くことができる。
- 8 師長はセンター長、副センター長の指揮の下に所属職員を指導監督し、センターの円滑な管理運営にあたる。
- 9 必要により主任を置くことができる。
- 10 主任はセンター長、副センター長又は師長の命を受け、部下の職員の指導監督にあたる。
- 11 師長及び主任は、看護師、保健師又は臨床心理士の中から学長が人事委員会の意見を聞いて任命する。
- 12 健康管理センターの管理運営については、別に定める。

#### 2) 岩手医科大学健康管理センター規程

第1条 この規程は岩手医科大学組織規程第39条第12項に基づき、健康管理センターの管理運営について定める。

第2条 岩手医科大学等の学生、職員等の健康管理を一元的に行うため、健康管理センター（以下「センター」という。）を置く。

第3条 センターは、次の各号に掲げる業務を行う。

- (1) 定期・臨時の健康診断に関すること。
- (2) 健康診断後の必要な指導に関すること。
- (3) 健康相談に関すること。
- (4) 精神衛生に関すること。
- (5) 環境衛生及び感染症の予防に関すること。
- (6) 学内保健計画の立案に関すること。
- (7) 急患に関する応急処置に関すること。
- (8) その他健康管理に関すること。

第4条 センターにセンター長（副センター長又は師長を置く場合には、それらを含む）の他に次の各号に掲げる職員を置く。ただし、兼務によることを妨げない。

- (1) 医師
- (2) 看護師
- (3) 保健師
- (4) 臨床心理士

第5条 センターの業務を円滑に実施するため、関連部署との連携に留意するものとし、特に感染症予防については感染制御部と密接に連携を図るものとする。

第6条 センターに健康管理センター運営委員会（以下「委員会」という。）を置く。

第7条 委員会は、センター長を委員長とし、次の各号に掲げる者をもって構成する。

- (1) 学生部長
- (2) 学生副部長
- (3) 病院長
- (4) 内丸メディカルセンター長
- (5) 産業医
- (6) 学校医
- (7) 事務局長
- (8) 学務部長
- (9) 病院事務部長
- (10) 看護部長
- (11) 法人事務部長
- (12) 人事職員課総括課長
- (13) 学事課総括課長
- (14) 副センター長（但し、副センター長を置く場合に限る）
- (15) 健康管理センター師長（但し、師長を置く場合に限る）
- (16) その他委員会が必要と認める者

第8条 委員会は、次の事項を審議する。

- (1) 学内保健計画に関する事項
- (2) 健康管理の維持改善に関する事項
- (3) その他センター長が必要と認めた事項

2 委員会は必要ある場合、センター長が招集しその議長となる。

第9条 第7条第3号、第4号及び第10号の委員が、やむを得ない事由により委員会に出席できないときは、当該委員があらかじめ指名するものをその代理人として出席させることができる。

第10条 委員会の事務は健康管理センターが行う。

第11条 この規程の改廃は、健康管理センター運営委員会の審議を経て健康管理センター長が行う。

附 則

この規程は、平成17年4月1日から施行する。

附 則

この規程は、平成18年2月10日から施行する。

附 則

この規程は、平成21年4月1日から施行する。

附 則

この規程は、平成25年4月1日から施行する。

附 則

この規程は、平成29年4月1日から施行する。

附 則

この規程は、平成31年4月1日から施行する。



附 則

この規程は、令和1年7月1日から施行する。

附 則

この規程は、令和2年4月1日から施行する。

附 則

この規程は、令和4年12月1日から施行する。



菅原 正磨 房崎 哲也	内科学講座心血管・腎・内分泌内科分野・助教 内科学講座心血管・腎・内分泌内科分野・助教	平 29. 4. 1～平 29. 9. 30 平 29. 4. 1～平 31. 3. 31
渡邊 收司	内科学講座・心血管・腎・内分泌内科分野・助教	平 29. 10. 1～平 31. 3. 31
秋山 真親 工藤 雅子	内科学講座呼吸器・アレルギー・膠原病内科分野・助教 内科学講座神経内科・老年化分野・講師	平 31. 4. 1～令 3. 3. 31
山家 健仁	神経精神科学講座・特任講師	平 31. 4. 1～
本間 博之 佐々木 了政	内科学講座糖尿病・代謝・内分泌内科分野・助教 内科学講座血液腫瘍内科分野・助教	令 3. 4. 1～令 4. 3. 31

健康管理センター運営委員会（令和4年4月1日現在）

区分	氏名	所属・職名
委員長	石垣 泰	健康管理センター長(内科学講座糖尿病・代謝・内分泌内科分野・教授)
委員	古山 和道	学生部長（生化学講座分子医化学分野・教授）
〃	小原 航	学生副部長（泌尿器科学講座・教授）
〃	八重柏 隆	学生副部長（歯科保存学講座歯周療法学分野・教授）
〃	西谷 直之	学生副部長（臨床薬学講座情報薬科学分野・教授）
〃	遠藤 太	学生副部長（地域包括ケア講座・教授）
〃	中島 理	学生副部長（教養教育センター化学科・教授）
〃	小笠原 邦昭	病院長（脳神経外科学講座・教授）
〃	眞瀬 智彦	産業医（救急・災害・総合医学講座災害医学分野・教授）
〃	大塚 耕太郎	産業医（神経精神科学講座・教授）
〃	大間々 真一	産業医（岩手県高度救命救急センター・講師）
〃	徳富 智明	産業医（臨床遺伝学科・講師）
〃	近藤 ゆき子	産業医（薬理学講座情報伝達医学分野・講師）
〃	弘瀬 雅教	産業医（病態薬理学講座分子細胞薬理学分野・教授）
〃	本間 博之	学校医（内科学講座糖尿病・代謝・内分泌内科分野・助教）
〃	佐々木 了政	学校医（内科学講座血液腫瘍内科分野・助教）
〃	山家 健仁	学校医（神経精神科学講座・特任講師）
〃	山本 和博	事務局長
〃	佐々木 光章	学務部長
〃	遠藤 利明	病院事務部長
〃	寺舘 武志	法人事務部長
〃	佐藤 悦子	看護部長
〃	佐々木 寛人	人事職員課総括課長
〃	有馬 幹	学事課総括課長

（令和4年12月1日～委員追加）

区分	氏名	所属・職名
委員	下沖 収	内丸メディカルセンター長

健康管理センタースタッフ（令和4年4月1日現在）

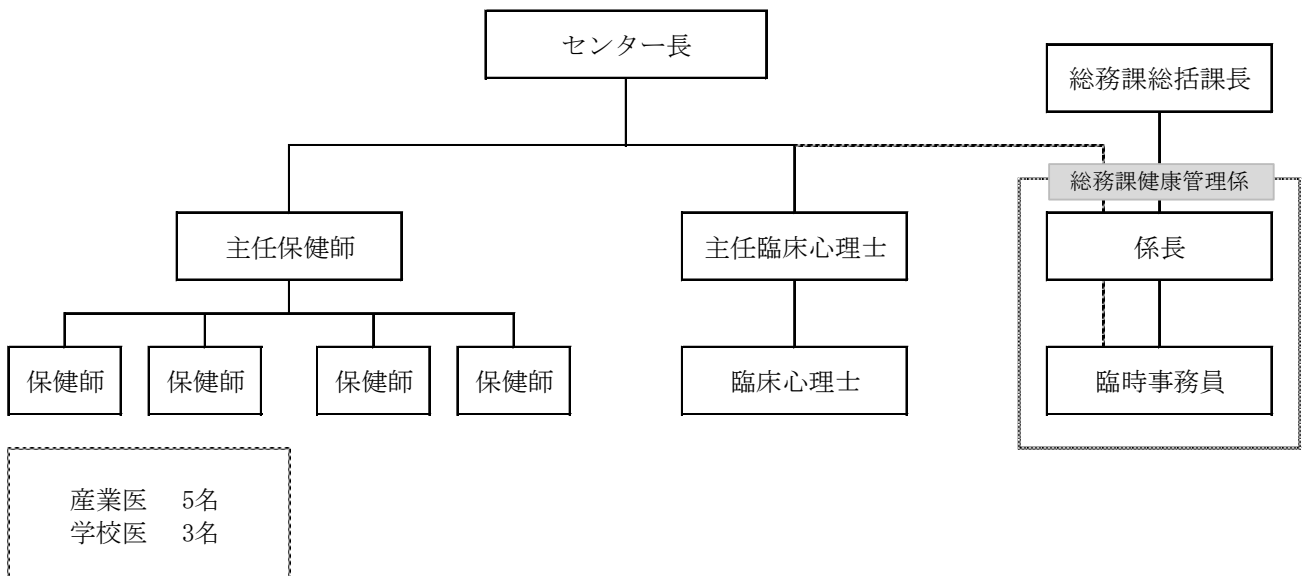
職名	氏名	備考
センター長（兼）	石垣 泰	内科学講座糖尿病・代謝・内分泌内科分野・教授 平 28.4.1～
主任保健師	村山 美保	平 21. 11. 1～
保健師	藤井 ヌイ子	平 18. 4. 1～令 5. 3. 31
〃	名郷根 郁子	平 22. 3. 30～
〃	小原 真綾	平 29. 4. 1～
〃	丸木 雅美	平 30. 4. 1～
主任臨床心理士	畠山 秀樹	平 18. 4. 1～
臨床心理士	氏家 真梨子	平 26. 4. 1～
臨時臨床心理士	小笠原 安紀子	令 4. 4. 1～令 5. 3. 31

<総務課健康管理係>

職名	氏名	備考
総務課総括課長	佐々木 隆任	令 2. 4. 1～
係長	黒川 恵子	平 31. 4. 1～令 5. 3. 31
臨時事務員	川畑 史江	平 28. 4. 1～

5. 健康管理センター体制

<令和4年度>



## 6. 各種委員会・会議開催状況

### 1) 健康管理センター運営委員会

第1回健康管理センター運営委員会

日時：令和4年7月8日（金）15：30～16：30

場所：本部棟4階大会議室（矢巾）

創立60周年記念館10階同窓会室（内丸）

※TV会議

第2回健康管理センター運営委員会

日時：令和4年12月14日（水）16：00～16：53

場所：本部棟4階大会議室（矢巾）

1号館3階大会議室（内丸）

※TV会議

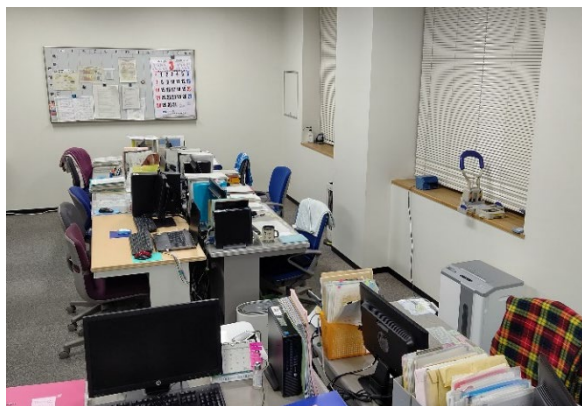
### 2) 健康管理センターミーティング

日時：毎月第3月曜日 10：00～

場所：矢巾キャンパス健康管理センター

## 7. 健康管理センター各室

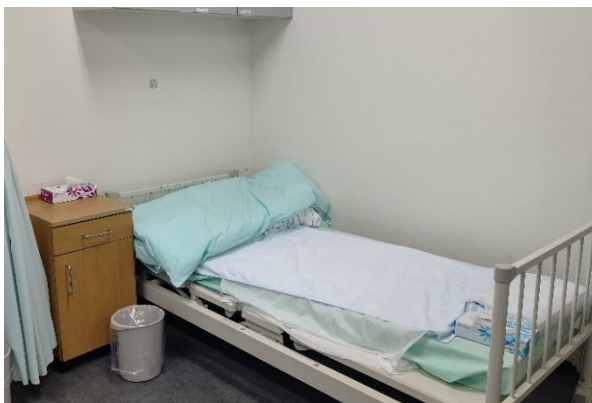
【矢巾キャンパス】



健康管理センター



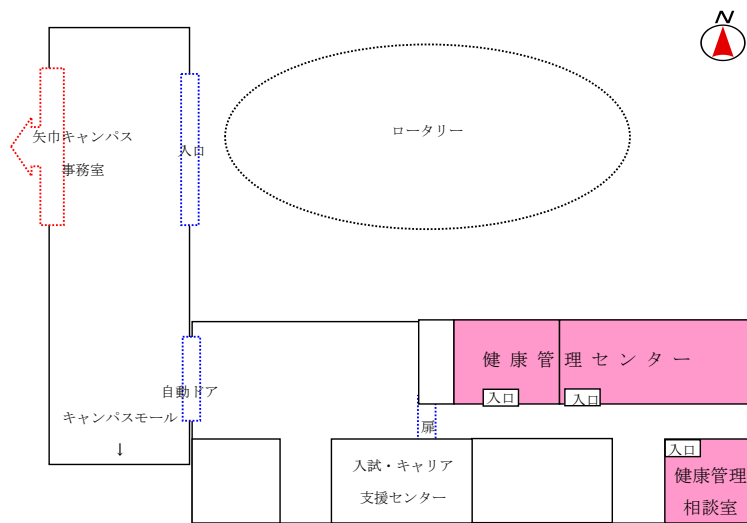
休養室



休養室



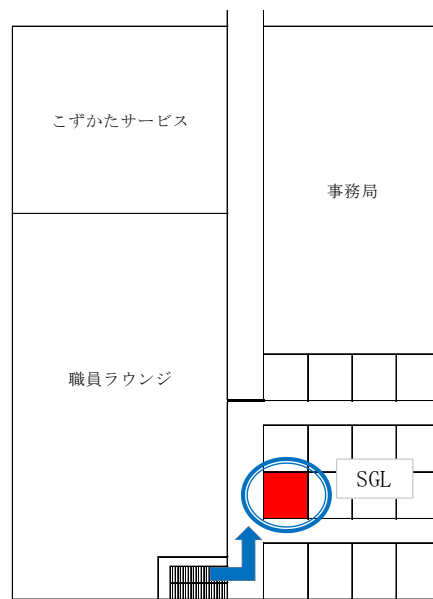
相談室



<東研究棟 1階 104・105・106>

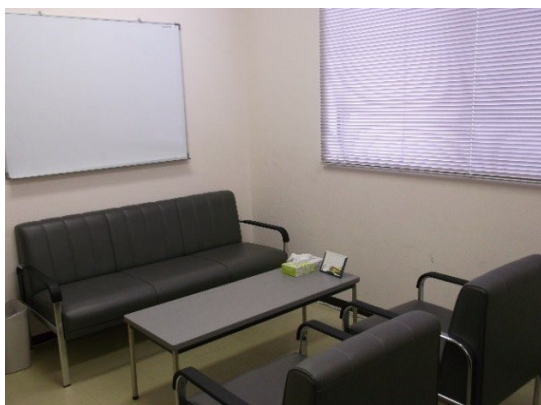


相談室 (トクタヴェール2階)

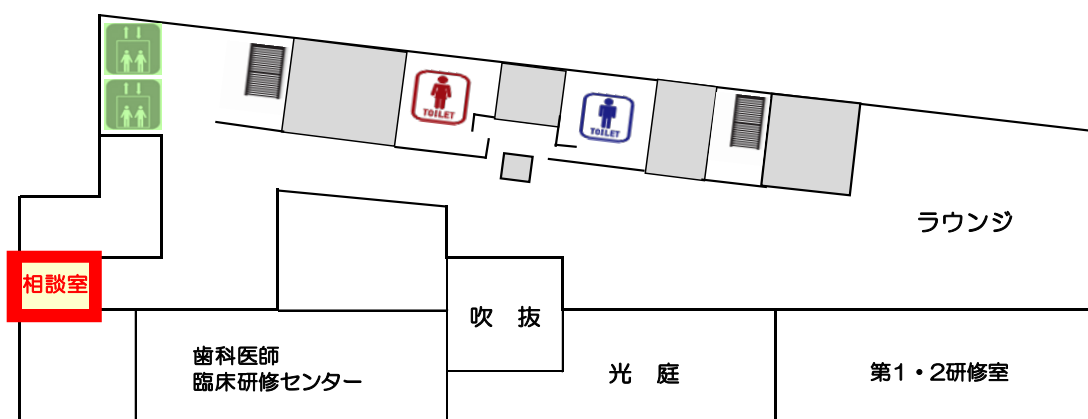


<トクタヴェール2階>

【内丸キャンパス】



相談室（内丸メディカルセンター入院棟 8階）



<内丸メディカルセンター入院棟 8階>

## Ⅱ 令和4年度 事業報告



## II 事業報告

### 1. スケジュール（健康診断およびワクチン接種日程）

5月に附属病院内で新型コロナウイルス感染症が流行し、職員健康診断が5月から8月に延期となった。このため、職員の健康診断事業は全体的に例年とは大幅に異なる日程での実施となった。職員のB型肝炎ワクチン関連は年度内に3度の接種機会を持ってなくなり、全面的に中止とした。

	職員	学生
4月	19日(火)～25日(月) 有機溶剤・特定化学物質調査および問診票(対象者)	学生健康診断(矢巾) 18日(月)午前:医4年、歯4年 午後:薬4年、看4年 B型肝炎ワクチン接種前検査(歯4年、薬4年) 19日(火)午前:医2年 午後:医5年、歯2年 20日(水)午前:医3年、薬3年 午後:薬2年、看3年 B型肝炎ワクチン接種前検査(医3年) 21日(木)午前:医1年、歯1年 午後:薬1年、看1年、歯衛生1年、 看3年編入生 B型肝炎ワクチン接種前検査(看1年、歯衛生1年、 看3年編入生) 22日(金)午前:医6年、歯衛生2年 午後:歯3年、看2年 25日(月)午前:薬5・6年 午後:歯5・6年、歯衛生3年 28日(木)5限 心理検査(看1年) ※2年生以上は健康診断時に実施
5月	23日(月)～6月3日(金) 情報機器作業健康診断(問診)	2日(月)1限 心理検査(医1年) ※2年生以上は健康診断時に実施 2限 心理検査(歯1年) ※2年生以上は健康診断時に実施 9日(月)5限 心理検査(薬1年) ※2年生以上は健康診断時に実施 18日(水)5限 受動喫煙講習会 19日(木) B型肝炎ワクチン1回目接種(歯・薬4年、歯衛生1年) 20日(金) B型肝炎ワクチン1回目接種(医3年、看1年・3年編入生) 28日(土) 健康診断未受診者対応
6月	9日(木)～24日(金) ストレスチェック 13日(月)～22日(水) 石綿健康診断 21日(火)・23日(木) 情報機器作業健康診断(要検査者)	10日(金)2限 メンタルヘルス講習会 16日(木) B型肝炎ワクチン2回目接種(歯・薬4年、歯衛生1年) 17日(金) B型肝炎ワクチン2回目接種(医3年、看1年・3年編入生)
7月	12日(火)～27日(水) ストレスチェック面接	
8月	1日(月)・2日(火) 定期健康診断(内丸地区) 9日(火)・10日(水)、17日(水)～19日(金) 定期健康診断(矢巾地区) 1日(月)～19日(金) 電離放射線業務従事者問診票(対象者) 有機溶剤・特定化学物質取扱者健康診断(要検査者) 電離放射線業務従事者健康診断(要検査者)	
9月		
10月	3日(月)～18日(火)、31日(月) 胃がん検診(40歳以上の希望者) 18日(火)～25日(火) 有機溶剤・特定化学物質調査及び問診票(対象者) 18日(火)・19日(水) インフルエンザワクチン接種(希望者)内丸地区 22日(土)・24日(月)～28日(金) インフルエンザワクチン接種(希望者)矢巾地区	
11月	1日(火)・2日(水) 胃がん検診(40歳以上の希望者)	2日(水) B型肝炎ワクチン3回目接種(歯・薬4年、歯衛生1年) 4日(金) B型肝炎ワクチン3回目接種(医3年、看1年・3年編入生)
12月	5日(月)～12日(火) 大腸がん検診(40歳以上の希望者) 6日(火)～9日(金) 特定業務従事者健康診断 電離放射線業務従事者健康診断(要検査者) 有機溶剤・特定化学物質取扱者健康診断(要検査者) 6日(火)～16日(金) 電離放射線問診票 12日(月)～21日(水) 石綿健康診断(対象者)	1日(木) B型肝炎ワクチン接種後採血(歯・薬4年、歯衛生1年) 2日(金) B型肝炎ワクチン接種後採血(医3年、看1年・3年編入生)
1月		5日(木) B型肝炎ワクチン追加接種 (医3年、歯4年、薬4年、看1年・3年編入生、歯衛生1年)
2月		2日(木) B型肝炎ワクチン追加接種後採血 (医3年、歯4年、薬4年、看1年・3年編入生、歯衛生1年)
3月		

## 2. 学生健康管理実施状況

### 1) 学生健康診断

#### (1) 学部

##### <健診項目>

全学共通：身長・体重・血圧測定、内科診察（眼科診察、耳鼻科診察を含む）、視力検査、胸部X線  
 1年生：全学共通+尿検査、血液検査、歯科健診  
 4年生：全学共通+尿検査、血液検査  
 ※健診対象外は、休学者と退学者

##### <実施日>

矢巾キャンパス:令和4年4月18日(月)～25日(月)

##### <結果集計>

学部	学年	在籍数			健診 対象外	対象者	受診者	受診率	総合判定の内訳										医療機関受診	
		男	女	計					A		B-1		B-2		C-1		C-2			
									特記事項なし	要経過観察	要指導	要治療継続	要受診							
医学部	1年	92	46	138	0	138	138	100%	14	10.1%	36	26.0%	7	5.0%	6	4.3%	75	54.3%	25	33.3%
	2年	85	54	139	0	139	139	100%	67	48.2%	6	4.3%	14	10.0%	10	7.1%	42	30.2%	5	11.9%
	3年	86	47	133	1	132	132	100%	64	48.4%	3	2.2%	11	8.3%	4	3.0%	50	37.8%	15	30.0%
	4年	85	41	126	0	126	126	100%	10	7.9%	38	30.1%	9	7.1%	8	6.3%	61	48.4%	8	13.1%
	5年	86	33	119	0	119	119	100%	55	46.2%	3	2.5%	10	8.4%	9	7.5%	42	35.2%	5	11.9%
	6年	84	40	124	1	123	123	100%	49	41.5%	9	7.6%	11	9.3%	13	11.0%	36	30.5%	8	22.2%
歯学部	1年	20	17	37	0	37	37	100%	6	16.2%	10	27.0%	3	8.1%	1	2.7%	17	45.9%	6	35.3%
	2年	29	15	44	1	43	43	100%	15	34.8%	2	4.6%	5	11.6%	5	11.6%	16	37.2%	0	0%
	3年	33	24	57	1	55	55	100%	15	27.2%	4	7.2%	6	10.9%	9	16.3%	21	38.1%	4	19.0%
	4年	32	15	47	0	47	47	100%	3	6.3%	11	23.4%	3	6.3%	1	2.1%	29	61.7%	7	24.1%
	5年	27	16	43	0	43	43	100%	33	76.7%	0	0%	2	4.6%	1	2.3%	7	16.2%	1	14.3%
	6年	38	16	54	1	53	53	100%	26	49.0%	6	11.3%	2	3.7%	3	5.6%	16	30.1%	2	12.5%
薬学部	1年	17	17	34	0	34	34	100%	5	14.7%	8	23.5%	4	11.7%	1	2.9%	16	47.0%	5	31.3%
	2年	14	26	40	0	40	40	100%	18	45.0%	2	5.0%	6	15.0%	1	2.5%	13	32.5%	3	23.1%
	3年	12	32	44	0	44	44	100%	19	43.1%	1	2.2%	10	22.7%	5	11.3%	9	20.4%	5	55.6%
	4年	29	27	56	0	56	56	100%	5	8.9%	12	21.4%	1	1.7%	2	3.5%	36	64.2%	8	22.2%
	5年	34	33	67	0	67	67	100%	32	47.7%	4	5.9%	10	14.9%	10	14.9%	11	16.4%	2	18.2%
	6年	40	80	120	1	119	119	100%	44	36.9%	12	10.0%	20	16.8%	16	13.4%	27	22.6%	3	11.1%
看護学部	1年	10	83	93	0	93	93	100%	24	25.8%	32	34.4%	8	8.6%	6	6.4%	23	24.7%	19	82.6%
	2年	5	86	91	0	91	91	100%	53	58.2%	9	9.8%	10	10.9%	6	6.5%	13	14.2%	8	61.5%
	3年	9	81	90	0	90	90	100%	36	40.0%	9	10.0%	9	10.0%	8	8.8%	28	31.1%	15	53.6%
	4年	6	83	89	0	89	89	100%	14	15.7%	32	35.9%	7	7.8%	7	7.8%	29	32.5%	12	41.4%
合計		873	912	1785	6	1778	1778	100%	607	34.1%	249	14.0%	168	9.4%	132	7.4%	617	34.7%	166	26.9%

※他医療機関受診者も受診者数に含む(5名)

<結果>

対象：全学年

要受診判定項目の内訳

		対象者	受診者	判定項目の内訳			
				内科	高血圧	視力	胸部X線
医学部	1年	138	138	2	9	45	0
	2年	139	139	2	13	31	0
	3年	132	132	2	21	27	0
	4年	126	126	0	13	37	0
	5年	119	119	0	10	31	2
	6年	123	123	1	7	33	0
歯学部	1年	37	37	0	1	9	0
	2年	43	43	1	5	14	0
	3年	55	55	1	7	14	0
	4年	47	47	0	8	17	0
	5年	43	43	0	3	4	0
	6年	53	53	0	12	5	0
薬学部	1年	34	34	0	2	10	0
	2年	40	40	0	4	11	0
	3年	44	44	0	3	6	0
	4年	56	56	0	5	25	0
	5年	67	67	0	6	7	0
	6年	119	119	2	9	18	0
看護学部	1年	93	93	0	1	16	0
	2年	91	91	0	3	10	0
	3年	90	90	1	7	19	1
	4年	89	89	0	2	19	0
合計		1778	1778	12	151	408	3

対象：1・4年生

尿検査・血液検査：要受診項目

		対象者	受診者	要受診項目																
				尿検査		血液検査														
				尿糖	尿蛋白	WBC	RBC	Hb	Ht	PLT	クレアチニン	UA	AST	ALT	γ-GTP	HDLC	LDLC	TG	血糖	HbA1c
医学部	1年	138	138	1	9	0	1	1	0	0	0	2	2	11	2	1	3	3	1	1
	4年	126	126	0	0	1	2	1	1	0	0	9	4	7	2	0	6	2	0	0
歯学部	1年	37	37	0	5	1	0	0	0	0	0	2	0	1	1	2	0	1	0	0
	4年	47	47	0	2	1	1	0	0	0	0	6	2	6	3	1	3	2	0	0
薬学部	1年	34	34	0	4	2	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0
	4年	56	56	0	3	0	0	1	1	0	0	1	2	4	3	0	5	1	0	0
看護学部	1年	93	93	0	4	2	0	0	0	0	0	0	0	2	0	0	2	0	0	0
	4年	89	89	1	1	1	0	2	1	0	0	0	0	3	0	0	2	4	0	0
合計		620	620	2	28	8	4	5	3	0	0	20	10	35	12	5	21	13	1	1

対象：1年

歯科健診

	在籍者			対象外 健診	対象者	受診者	受診率	総合判定の内訳								医療機関 受診者	
	男	女	計					A 良好		B 要指導		C1 要精密検査		C2 要治療			
医学部	92	46	138	0	138	137	99.3 %	53	38.7 %	12	5.7 %	21	15.3 %	51	37.2 %	16	22.2 %
歯学部	20	17	37	0	37	36	97.3 %	14	38.9 %	7	0 %	6	16.7 %	9	25.0 %	8	53.3 %
薬学部	17	17	34	0	34	32	94.1 %	9	28.1 %	7	4.9 %	3	9.4 %	13	40.6 %	5	31.3 %
看護学部	10	83	93	0	93	90	96.8 %	29	32.2 %	13	2.1 %	10	11.1 %	38	42.2 %	29	60.4 %
合計	139	163	302	0	302	295	97.7 %	105	35.6 %	39	3.8 %	40	13.6 %	111	37.6 %	58	38.4 %

## (2) 大学院生

<健診項目>

職員定期健康診断に準ずる

<実施日>

矢巾キャンパス 令和4年8月9日（火）・8月10日（水）、8月17日（水）～8月19日（金）

内丸キャンパス 令和4年8月1日（月）～8月12日（金）：血液検査

令和4年8月1日（月）・8月2日（火）：全項目

<結果集計>

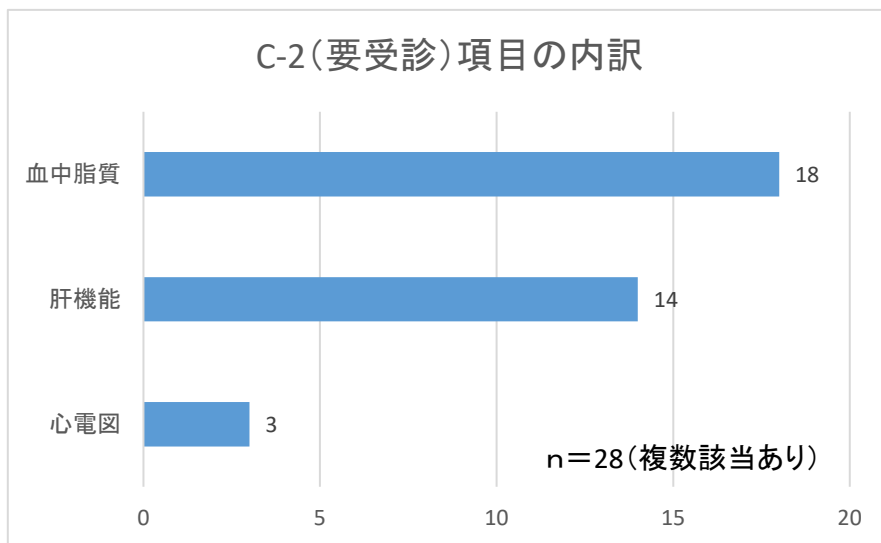
R5.2.10時点

		在籍者	健診 対象外	対象者	受診者	受診率	総合判定の内訳									
							A 特記事項なし		B 要経過観察		C-1 要治療継続		C-2 要受診		C-2報告書提出	
医学部 修士	1年	3	1	2	2	100.0%	1	(50.0%)	0	(0.0%)	1	(50.0%)	0	(0.0%)		
	2年	9	1	8	8	100.0%	4	(50.0%)	4	(50.0%)	0	(0.0%)	0	(0.0%)		
医学部 博士	1年	12	2	10	10	100.0%	5	(50.0%)	2	(20.0%)	2	(20.0%)	1	(10.0%)	0	(0.0%)
	2年	28	18	10	10	100.0%	1	(10.0%)	6	(60.0%)	0	(0.0%)	3	(30.0%)	2	(66.7%)
	3年	30	5	25	25	100.0%	9	(36.0%)	7	(28.0%)	2	(8.0%)	7	(28.0%)	1	(14.3%)
	4年	42	7	35	35	100.0%	9	(25.7%)	17	(48.6%)	3	(8.6%)	6	(17.1%)	2	(33.3%)
歯学部 博士	1年	12	1	11	11	100.0%	4	(36.4%)	7	(63.6%)	0	(0.0%)	0	(0.0%)		
	2年	10	1	9	9	100.0%	2	(22.2%)	4	(44.4%)	0	(0.0%)	3	(33.3%)	1	(33.3%)
	3年	9	0	9	9	100.0%	2	(22.2%)	1	(11.1%)	2	(22.2%)	4	(44.4%)	2	(50.0%)
	4年	12	0	12	12	100.0%	1	(8.3%)	9	(75.0%)	0	(0.0%)	2	(16.7%)	1	(50.0%)
薬学部 博士	1年	1	1	0	0											
	2年	1	0	1	1	100.0%	0	(0.0%)	1	(100.0%)	0	(0.0%)	0	(0.0%)		
	3年															
	4年	5	2	3	3	100.0%	1	(33.3%)	0	(0.0%)	0	(0.0%)	2	(66.7%)	1	(50.0%)
合計		174	39	135	135	100.0%	39	(28.9%)	58	(43.0%)	10	(7.4%)	28	(20.7%)	10	(35.7%)

※健診対象外：退学者、本学以外での研修者・勤務者等

※本学以外での研修者・勤務者等の健診結果36名中16名提出（提出率：44.4%）

<結果>



### (3) 医療専門学校

#### <健診項目>

全学共通：身長・体重・血圧測定、内科診察（眼科診察、耳鼻科診察を含む）、視力検査、胸部X線

1年生：全学共通+尿検査、血液検査、歯科健診

※健診対象外は、休学者

#### <実施日>

矢巾キャンパス：令和4年4月18日（月）～25日（月）

#### <結果集計>

学科	学年	在籍者			健診対象外	対象者	受診者	受診率	総合判定の内訳										医療機関受診者	
		男	女	計					A 特記事項なし		B-1 要経過観察		B-2 要指導		C-1 要治療継続		C-2 要受診			
歯科衛生学科	1年	0	37	37	1	36	36	100 %	2	5.5 %	11	30.5 %	3	8.3 %	2	5.5 %	18	50.0 %	14	77.8 %
	2年	0	38	38	0	38	38	100 %	16	42.1 %	0	0 %	6	15.7 %	6	15.7 %	10	26.3 %	5	50.0 %
	3年	0	33	33	0	33	33	100 %	22	66.6 %	0	0.0 %	3	9 %	3	9 %	5	15.1 %	4	80.0 %
合計		0	108	108	1	107	107	100 %	40	37.38 %	11	10.28 %	12	11.21 %	11	10.3 %	33	30.8 %	23	69.7 %

<結果>

対象：全学年

要受診判定項目の内訳

		対象者	受診者	判定項目の内訳			
				内科	高血圧	視力	胸部X線
歯科衛生学科	1年	36	36	0	2	15	0
	2年	38	38	0	1	10	0
	3年	33	33	0	1	3	0
合計		107	107	0	4	28	0

対象：1年

血液検査：要受診項目

尿検査・血液検査：要受診項目

		対象者	受診者	要受診項目																	
				尿検査		血液検査															
				尿糖	尿蛋白	WBC	RBC	Hb	Ht	PLT	クレアチニン	UA	AST	ALT	γ-GTP	HDLC	LDLC	TG	血糖	HbA1c	
歯科衛生学科	1年	36	36	0	4	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0

対象：1年

歯科健診

	在籍者			対象外 健診	対象者	受診者	受診率	総合判定の内訳								医療機関 受診者	
	男	女	計					A 良好		B 要指導		C1 要精密検査		C2 要治療			
衛生学科	0	37	37	1	36	34	94.4%	17	50.0%	4	11.8%	6	10.2%	13	38.2%	12	80.0%



## 2) 各種ワクチン接種

### (1) B型肝炎ワクチン接種

#### <対象者>

医学部3年、歯学部4年、薬学部4年、看護学部1年、看護学部3年（編入生）

医療専門学校 歯科衛生学科1年

※本学において、過去に接種済みの学生は対象から除く

#### <ワクチン接種前抗体価検査結果> 実施日：令和4年4月18日、20日、21日

対象者	ワクチン接種前抗体価検査結果		
	陽性	不十分	陰性
351	12	6	333

#### <ワクチン接種対象者>

338名

#### <日程>

ワクチン接種1回目	5月19日、20日
ワクチン接種2回目	6月16日、17日
ワクチン接種3回目	11月2日、4日
ワクチン3回接種後抗体価検査	12月1日、2日
ワクチン追加接種	1月5日
ワクチン追加接種後抗体価検査	2月2日

#### <ワクチン接種後抗体価検査結果>

ワクチン接種対象者		接種者	採血者	ワクチン接種後抗体価検査結果		
				陽性	不十分	陰性
1回接種	3	3	3	3	0	0
3回接種	335	325	312	275	27	10
3回接種後追加接種	37	35	35	23	8	4

※追加接種の対象者は、ワクチン3回接種後の抗体価検査で不十分・陰性と判定された学生

## (2) インフルエンザワクチン接種

<接種日>

内丸キャンパス : 令和4年10月18日(火)・19日(水)

矢巾キャンパス : 令和4年10月22日(土)、24日(月)～28日(金)

学部	学年	対象者数※	接種者数	本学での接種率
医学部	1年生	138	118	85.5%
	2年生	139	102	73.4%
	3年生	132	98	74.2%
	4年生	126	51	40.5%
	5年生	119	88	73.9%
	6年生	123	65	52.8%
医学部 計		777	522	67.2%
歯学部	1年生	37	22	59.5%
	2年生	43	31	72.1%
	3年生	56	34	60.7%
	4年生	47	39	83.0%
	5年生	43	37	86.0%
	6年生	53	43	81.1%
歯学部 計		279	206	73.8%
薬学部	1年生	34	25	73.5%
	2年生	40	34	85.0%
	3年生	44	39	88.6%
	4年生	56	42	75.0%
	5年生	67	21	31.3%
	6年生	97	76	78.4%
薬学部 計		338	237	70.1%
看護学部	1年生	93	70	75.3%
	2年生	91	81	89.0%
	3年生	90	82	91.1%
	4年生	89	80	89.9%
看護学部 計		363	313	86.2%
歯科衛生学科	1年生	35	29	82.9%
	2年生	38	37	97.4%
	3年生	33	32	97.0%
医療専門学校 計		106	98	92.5%
合 計		1,863	1,376	73.9%

※ 対象者数：秋卒・休学・退学（予定含み）は対象から除く

### 3)心理検査

#### <実施検査>

UPI（学生精神的健康調査）：過去1年の心身の状態について尋ねる質問紙  
 (35/56点以上でハイスコアと判定し、フォローの対象としている)

#### <実施日および対象者数>

各学部2年生以上は健康診断時に実施。全学部1年生は、学部ごとに日程を設定し、各教室にて  
 全体の実施率は97.5%（R3年度98.9%）であった。

医学部		1年	2年	3年	4年	5年	6年
	在籍学生数	138	139	132	126	119	123
	実施者数	135	136	130	125	117	117
	実施率	97.8%	97.8%	98.4%	99.2%	98.3%	95.1%
	実施日	5月2日	4月19日	4月20日	4月18日	4月19日	4月22日

歯学部		1年	2年	3年	4年	5年	6年
	在籍学生数	37	44	56	47	43	53
	実施者数	33	42	51	45	42	53
	実施率	89.2%	95.5%	91.1%	95.7%	97.7%	100.0%
	実施日	5月2日	4月19日	4月22日	4月18日	4月25日	4月25日

薬学部		1年	2年	3年	4年	5年	6年
	在籍学生数	34	40	44	56	67	119
	実施者数	33	40	43	53	64	119
	実施率	97.1%	100.0%	97.7%	94.6%	95.5%	100.0%
	実施日	5月9日	4月20日	4月20日	4月18日	4月25日	4月25日

看護学部		1年	2年	3年	4年
	在籍学生数	93	91	90	89
	実施者数	90	91	87	89
	実施率	96.7%	100.0%	96.7%	100.0%
	実施日	4月29日	4月22日	4月20日	4月18日

※在籍学生数に休学者は除く

< 結果概要 >

	実施者数	今年度		※昨年度	
		スコア平均値	ハイスコア者数(割合)	スコア平均値	ハイスコア者数(割合)
医 1	135	10.4	3(2.2%)	11.6	4(2.9%)
医 2	136	7.4	0	5.6	0
医 3	130	4.7	1(0.8%)	5.9	0
医 4	125	6.4	0	4.1	1(0.9%)
医 5	117	3.5	2(1.7%)	4.9	1(0.8%)
医 6	117	5.6	2(1.7%)	3.2	2(1.5%)
歯 1	33	10.2	0	12.6	1(2.3%)
歯 2	42	5.8	1(2.4%)	8.5	1(1.6%)
歯 3	51	7.9	1(2.0%)	8.2	0
歯 4	45	7.6	0	7.5	0
歯 5	42	10.4	1(2.4%)	7.3	1(2.1%)
歯 6	53	7.9	1(1.9%)	9.7	2(3.7%)
薬 1	33	11.5	1(3.0%)	13.9	1(2.5%)
薬 2	40	8.8	0	9.2	0
薬 3	43	11.7	2(4.7%)	6.5	2(3.4%)
薬 4	53	4.5	0	9.0	4(5.8%)
薬 5	64	10.5	2(3.1%)	7.4	2(2.4%)
薬 6	119	7.9	2(1.7%)	9.4	8(5.6%)
看 1	90	12.5	2(2.2%)	13.9	4(4.2%)
看 2	91	8.2	1(1.1%)	6.7	0
看 3	87	5.8	1(1.2%)	6.8	2(2.2%)
看 4	89	8.2	2(2.3%)	7.8	1(1.1%)
全体	1735	7.6	26(1.5%)	7.7	37(2.0%)

→各学部、学年でスコアの平均値に違いはあったが、例年と同様に1年生が高い傾向が見られた。  
 全体のスコアの平均値は昨年と同程度であった。ハイスコアの学生は26名と減少した。

## 4) 禁煙対応

### ■禁煙支援

#### <禁煙相談外来>

- ・令和2年度より本学職員、学生を対象に「禁煙相談外来」(附属病院D外来)を開設したが、令和3年6月に内服薬(チャンピックス)が出荷停止となり、それ以降休診している。
- ・内丸メディカルセンターの禁煙外来は、内服薬以外での治療で継続中である。

#### <禁煙支援>

- ・令和4年度は、禁煙希望の職員、学生はいなかった。
- ・ポスターによる啓発活動を行った。

### ■令和4年度 学生生活指導(受動喫煙講話)参加者 アンケート結果

日時: 令和4年5月18日(水) 16:50~17:20 (5限目)

対象: 医学部・歯学部・薬学部・看護学部 1年生

講師: 岩手医科大学 坂田清美 名誉教授

#### <参加者(率)>

人(率)

学部	対象者	参加者	参加率
医学部	138	119	(86.2%)
歯学部	37	24	(64.9%)
薬学部	32	26	(81.3%)
看護学部	93	88	(94.6%)
計	300	257	(85.7%)

#### <アンケート結果>

##### (1) 回収数(率)

人(率)

学部	男	女	計	回収率
医学部	72	42	114	(95.8%)
歯学部	13	11	24	(100.0%)
薬学部	11	15	26	(100.0%)
看護学部	9	77	86	(97.7%)
計	105	145	250	(97.3%)

(2) 今回の内容について

①よかった ②ふつう ③あまり良くなかった ④良くなかった

※未回答あり

人(率)

学部	よかった		ふつう		あまり良くなかった		良くなかった	
	男	女	男	女	男	女	男	女
医学部	52(72.2%)	31(73.8%)	19(26.4%)	11(26.2%)	0(0.0%)	0(0.0%)	1(1.4%)	0(0.0%)
歯学部	8(61.5%)	7(63.6%)	5(38.5%)	4(36.4%)	0(0.0%)	0(0.0%)	0(0.0%)	0(0.0%)
薬学部	10(90.9%)	9(60.0%)	1(9.1%)	5(33.3%)	0(0.0%)	1(6.7%)	0(0.0%)	0(0.0%)
看護学部	7(77.8%)	62(80.5%)	2(22.2%)	11(14.3%)	0(0.0%)	1(1.3%)	0(0.0%)	0(0.0%)
計	77(73.3%)	109(75.2%)	27(25.7%)	31(21.4%)	0(0.0%)	2(1.4%)	1(1.0%)	0(0.0%)

(3) 感想(自由記載)

- ・有意義な講習会(誤解の修正)など 110人
- ・個人的感想・今後の希望など 36人
- ・禁煙実行・推奨など 27人
- ・講義への意見・不満など 2人
- ・大学への意見・取組要望など 2人

(4) その他(取り上げてほしい内容・今後の希望等)

男子...寮内および周辺喫煙の注意、電子タバコの紹介

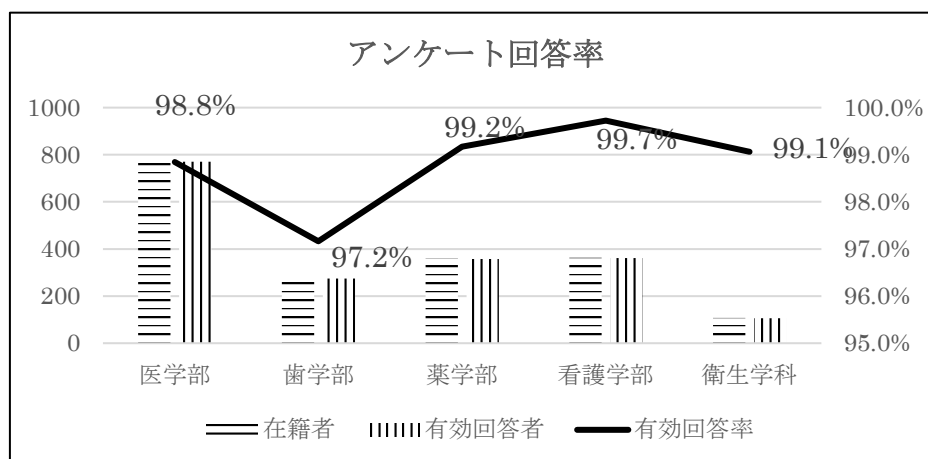
女子...寮内および周辺喫煙の注意、各種契約事項(金銭関係)、視力、今の自分達になりやすい病気、SNSやマッチングアプリ・チャットアプリの危険性

■令和4年度 学生の喫煙アンケート結果

<アンケート回答率>

人

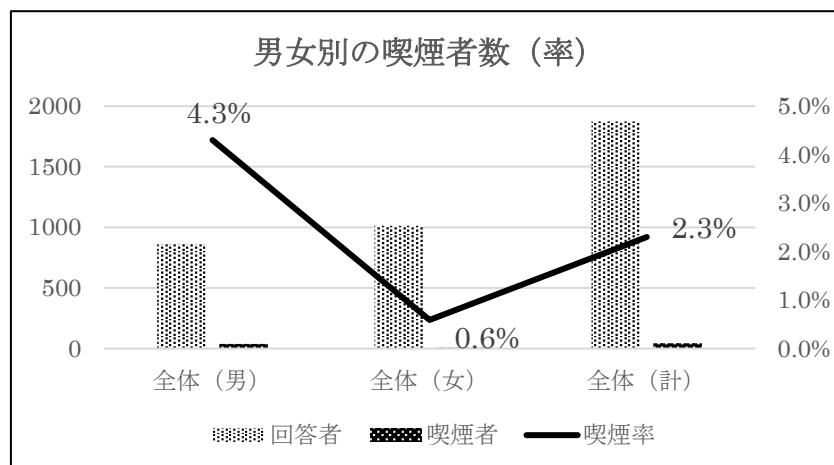
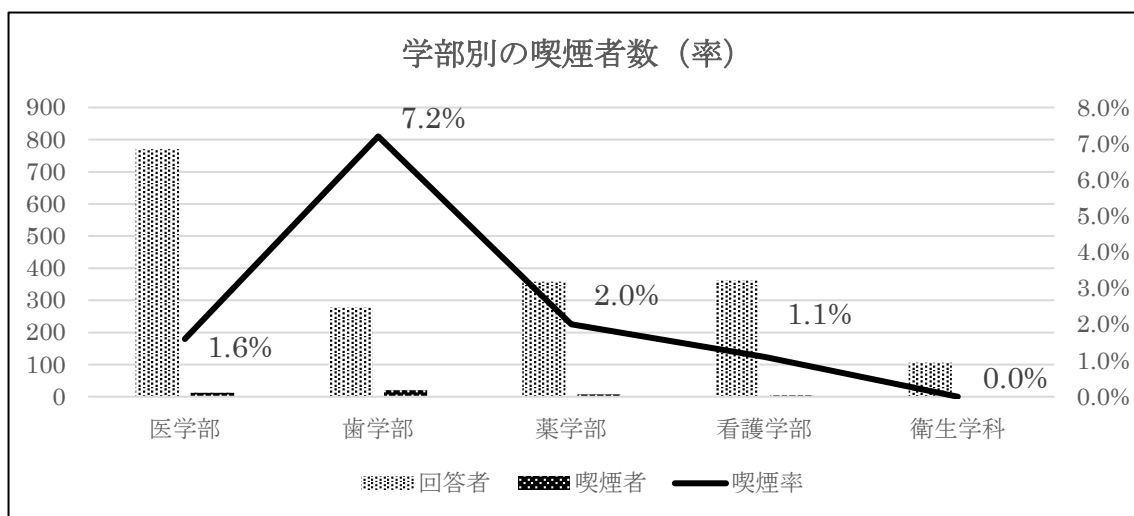
	医学部	歯学部	薬学部	看護学部	衛生学科	合計
在籍者数(休学等除く)	779	282	361	363	107	1892
回答者数	770	277	358	362	106	1873
有効回答数	770	274	358	362	106	1870
有効回答率	98.8%	97.2%	99.2%	99.7%	99.1%	98.8%



<喫煙状況>

人、率

	現在吸っている		以前吸っていた		吸わない	
医学部 (男)	12	2.4%	34	6.7%	465	91.0%
医学部 (女)	0	0.0%	1	0.4%	258	99.6%
医学部 (計)	12	1.6%	35	4.6%	723	93.9%
歯学部 (男)	17	9.7%	18	10.3%	138	78.9%
歯学部 (女)	3	2.9%	0	0.0%	98	96.1%
歯学部 (計)	20	7.2%	18	6.5%	236	85.2%
薬学部 (男)	5	3.5%	11	7.6%	129	89.0%
薬学部 (女)	2	0.9%	7	3.3%	204	95.8%
薬学部 (計)	7	2.0%	18	5.0%	333	93.0%
看護学部 (男)	3	10.0%	0	0.0%	27	90.0%
看護学部 (女)	1	0.3%	4	1.2%	327	98.5%
看護学部 (計)	4	1.1%	4	1.1%	354	97.8%
衛生学科 (計)	0	0.0%	2	1.9%	104	98.1%
全体 (男)	37	4.3%	63	7.3%	759	88.2%
全体 (女)	6	0.6%	14	1.4%	991	97.9%
全体 (計)	43	2.3%	77	4.1%	1750	93.4%



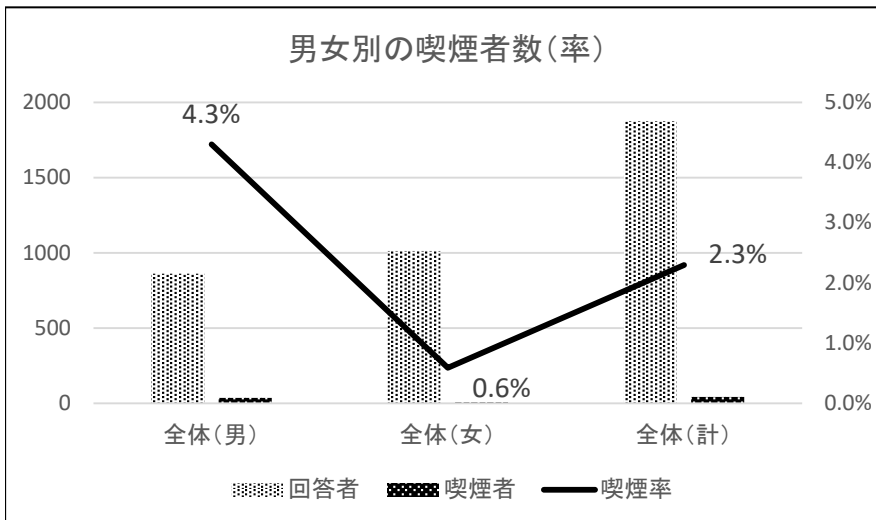
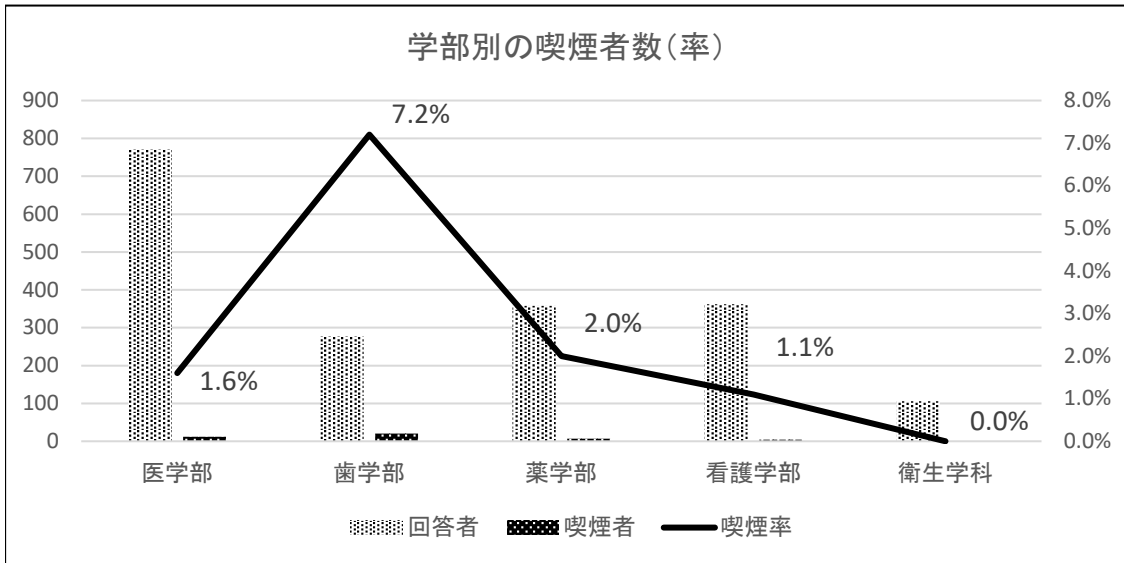
# 令和4年度 学生健診時喫煙記名式アンケート結果

## <アンケート回答率>

	医学部	歯学部	薬学部	看護学部	衛生学科	合計
在籍者数(休学等除く)	779	282	361	363	107	1892
回答者数	770	277	358	362	106	1873
有効回答数	770	274	358	362	106	1870
有効回答率	98.8%	97.2%	99.2%	99.7%	99.1%	98.8%

## <喫煙状況>

	現在吸っている		以前吸っていた		吸わない	
医学部(男)	12	2.4%	34	6.7%	465	91.0%
医学部(女)	0	0.0%	1	0.4%	258	99.6%
医学部(計)	12	1.6%	35	4.6%	723	93.9%
歯学部(男)	17	9.7%	18	10.3%	138	78.9%
歯学部(女)	3	2.9%	0	0.0%	98	96.1%
歯学部(計)	20	7.2%	18	6.5%	236	85.2%
薬学部(男)	5	3.5%	11	7.6%	129	89.0%
薬学部(女)	2	0.9%	7	3.3%	204	95.8%
薬学部(計)	7	2.0%	18	5.0%	333	93.0%
看護学部(男)	3	10.0%	0	0.0%	27	90.0%
看護学部(女)	1	0.3%	4	1.2%	327	98.5%
看護学部(計)	4	1.1%	4	1.1%	354	97.8%
衛生学科(計)	0	0.0%	2	1.9%	104	98.1%
全体(男)	37	4.3%	63	7.3%	759	88.2%
全体(女)	6	0.6%	14	1.4%	991	97.9%
全体(計)	43	2.3%	77	4.1%	1750	93.4%





### 3. 職員健康管理実施状況

#### 1) 職員健康診断

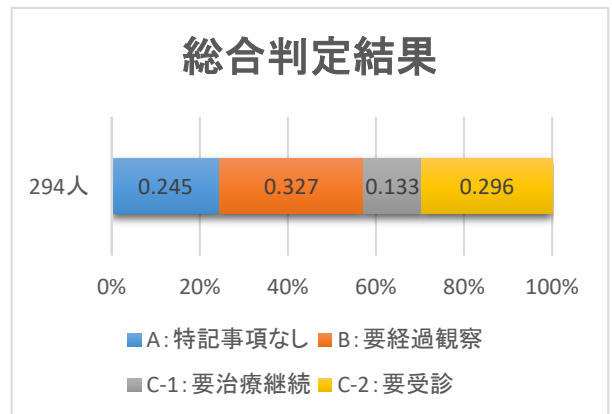
##### (1) 一般健康診断

##### ① 雇入時健康診断

< 健診項目 >

既往歴および業務歴の調査、自覚症状および他覚症状の有無、身長、体重、BMI、腹囲、視力、聴力、胸部X線検査、血圧、尿検査、血液検査（貧血、肝機能、血中脂質、糖代謝、腎機能）、心電図検査、内科診察、Tスポット検査、麻疹・風疹・流行性耳下腺炎・水痘抗体検査

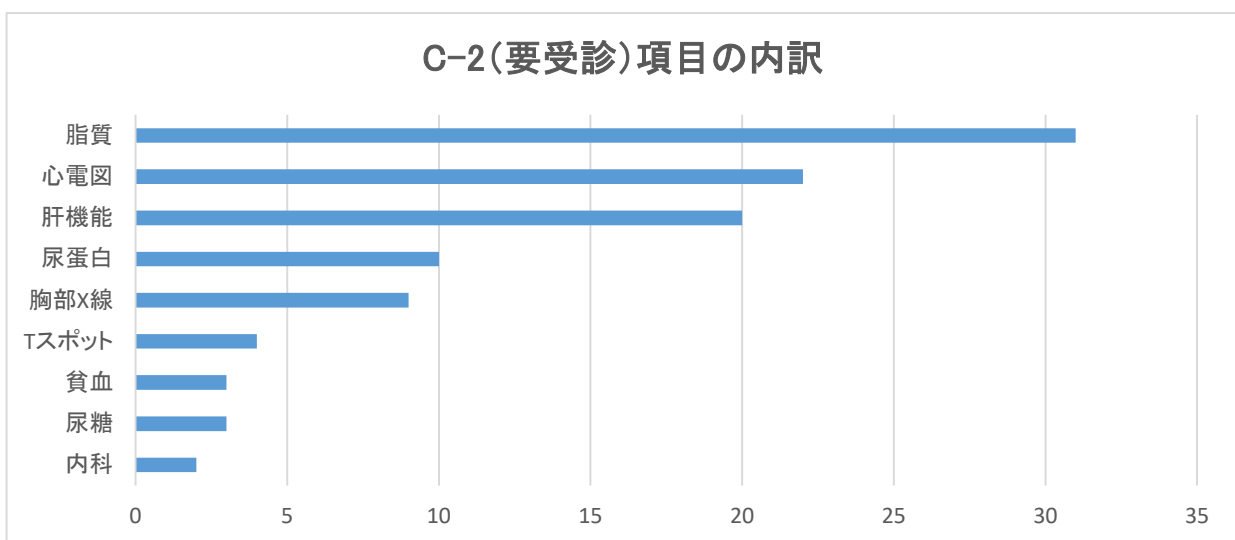
	正規職員	臨時職員	合計
対象者	245	49	294
受診者	245	49	294
未受診者	0	0	0
受診率	100.0%	100.0%	100.0%



	正規職員	臨時職員	合計
A: 特記事項なし	66	6	72
B: 要経過観察	78	18	96
C-1: 要治療継続	26	13	39
C-2: 要受診	75	12	87

##### C-2 (要受診) 報告書提出状況

	正規職員	臨時職員	合計
提出者	58	12	70
提出率	77.3%	100.0%	80.5%



n = 87 (複数該当あり)

## ②定期健康診断

### < 検診項目 >

既往歴の調査、自覚症状および他覚症状の有無、身長、体重、BMI、腹囲（35歳・40歳以上）、視力、聴力、胸部エックス線検査、血圧、血液検査（貧血、クレアチニン、肝機能、血中脂質、糖代謝）、尿検査、心電図検査（35歳・40歳以上）、内科診察、眼底検査（前年度の健診結果、血糖・脂質・血圧・BMIの4項目有所見者）

### < 実施日 >

矢巾地区：令和4年8月9日（火）・10日（水）・17日（水）～19日（金）

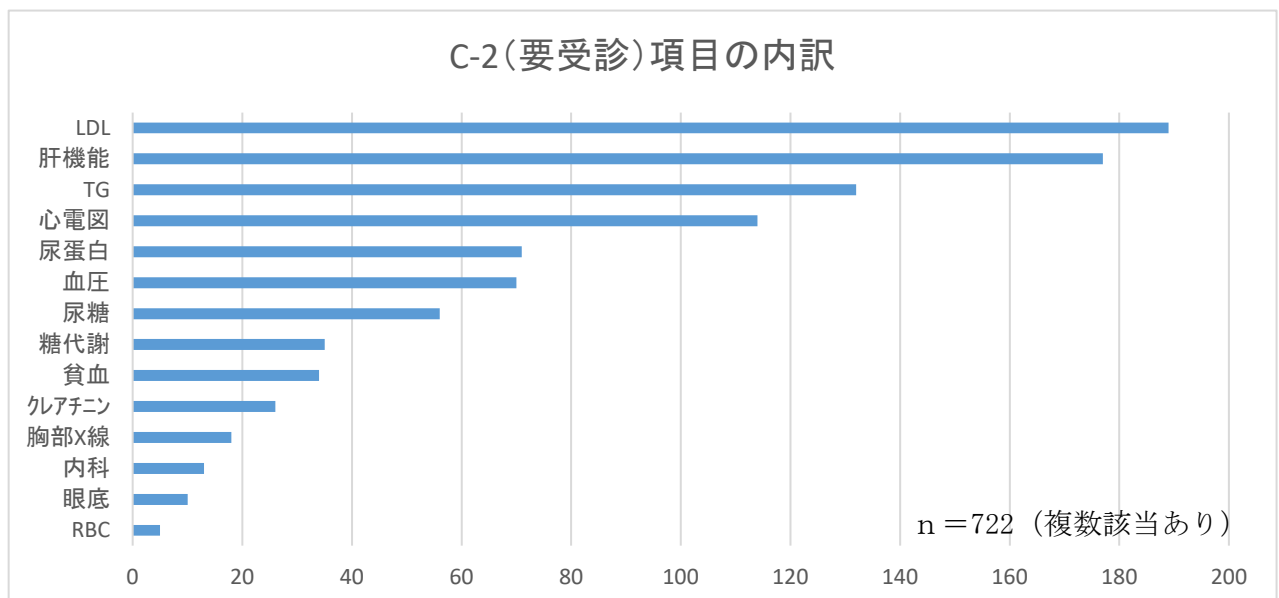
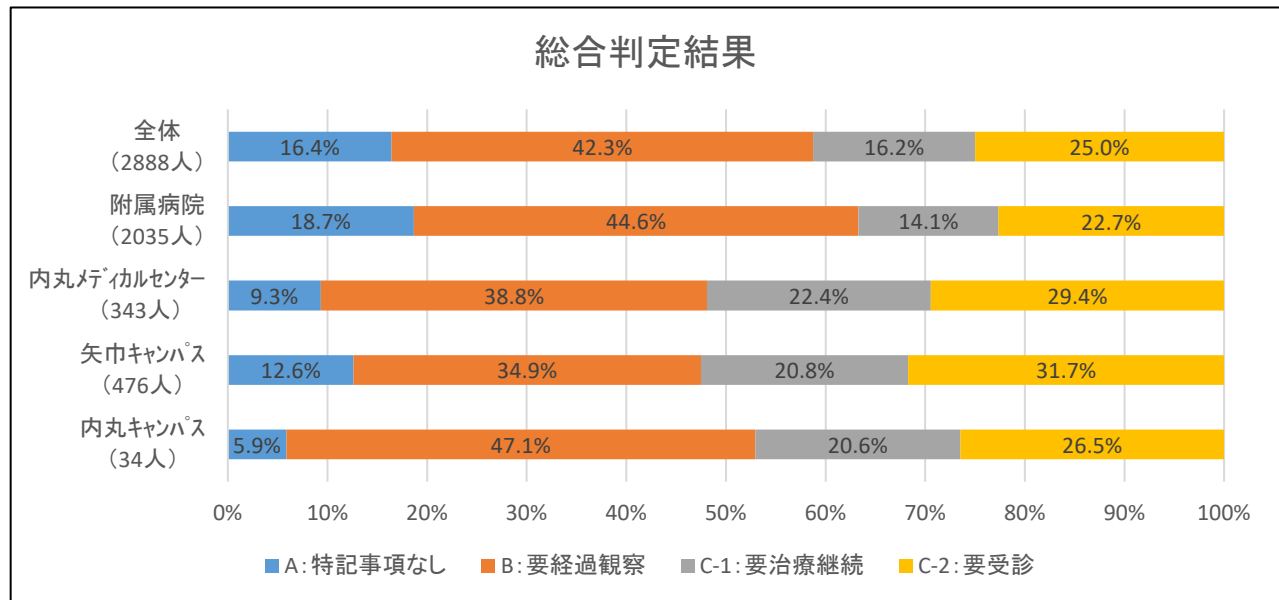
内丸地区：令和4年8月1日（月）・2日（火）※

※内丸地区の血液検査は令和4年8月1日（月）～8月12日（金）に実施

	附属病院	内丸 メ <sup>テ</sup> ィカルセンター	矢巾 キャンパス	内丸 キャンパス	全体
対象者	2035	343	476	34	2888
受診者	2035	343	476	34	2888
未受診者	0	0	0	0	0
受診率	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%

### C-2（要受診）報告書 提出状況

C-2	722
提出者	391
提出率	54.2%



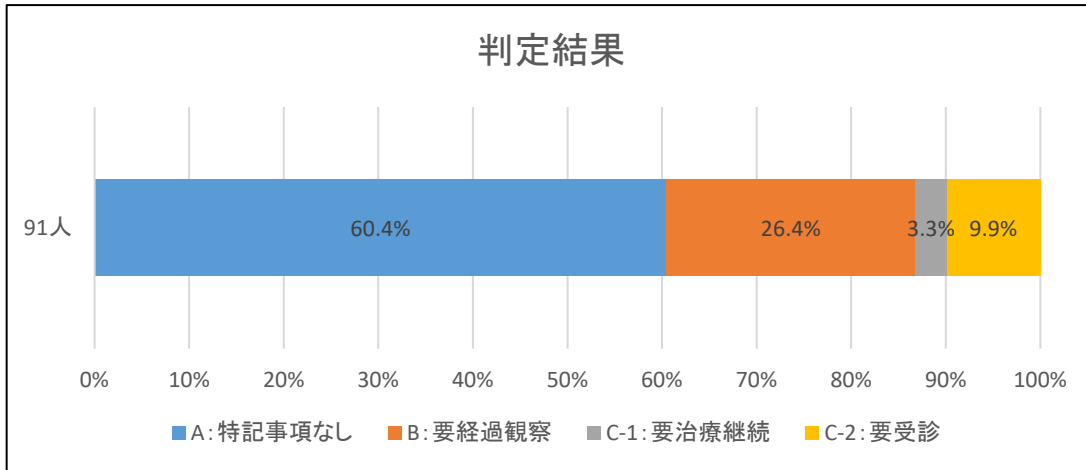
### 各項目別判定結果

<眼底検査> 対象：前年度の健診結果、血糖・脂質・血圧・BMIの4項目有所見者

対象者	97
受診者	91
未受診者	6
受診率	93.8%



A：特記事項なし	55
B：要経過観察	24
C-1：要治療継続	3
C-2：要受診	9

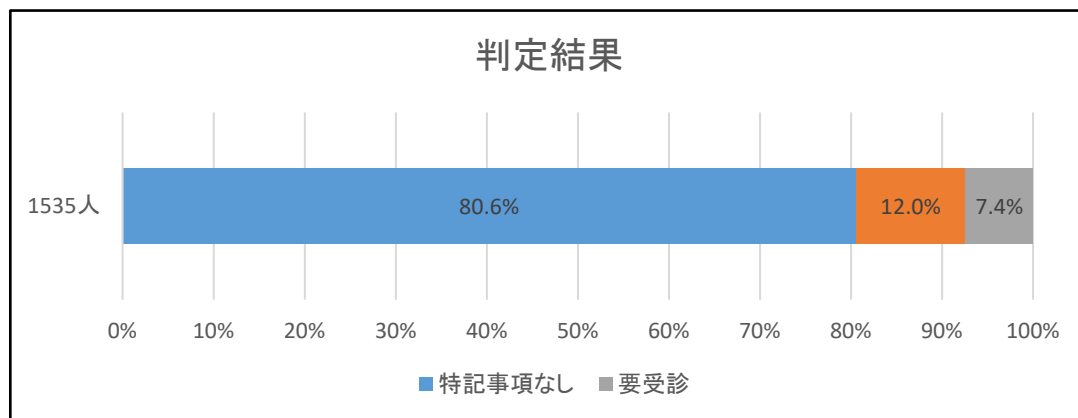


<心電図検査> 対象：35歳、40歳以上

対象者	1535
受診者	1535
未受診者	0
受診率	100.0%



特記事項なし	1237
要経過観察	184
要受診	114



### ③特定業務従事者健康診断（特殊健康診断等）

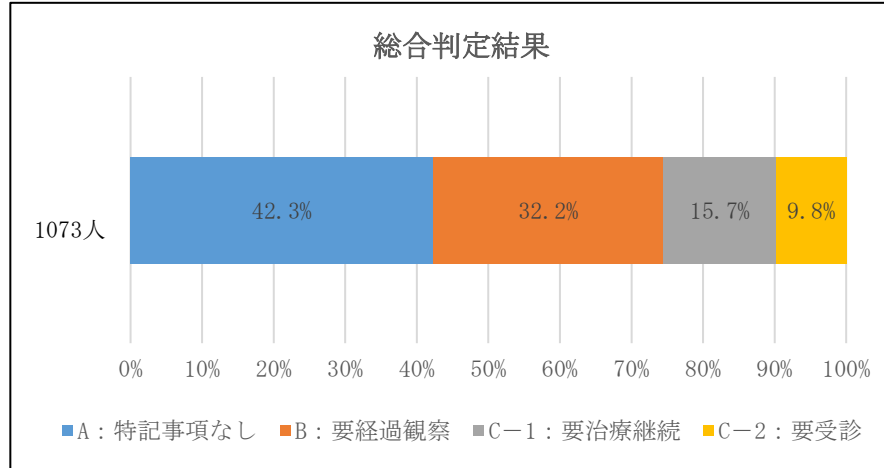
#### < 健診項目 >

既往歴の調査、自覚症状および他覚症状の有無、身長、体重、BMI、視力、聴力、血圧、尿検査、内科診察  
 ※血液検査（貧血、肝機能、血中脂質、糖代謝）、心電図検査（35歳・40歳以上）  
 ※は、産業医の判断で省略できる

#### < 実施日 >

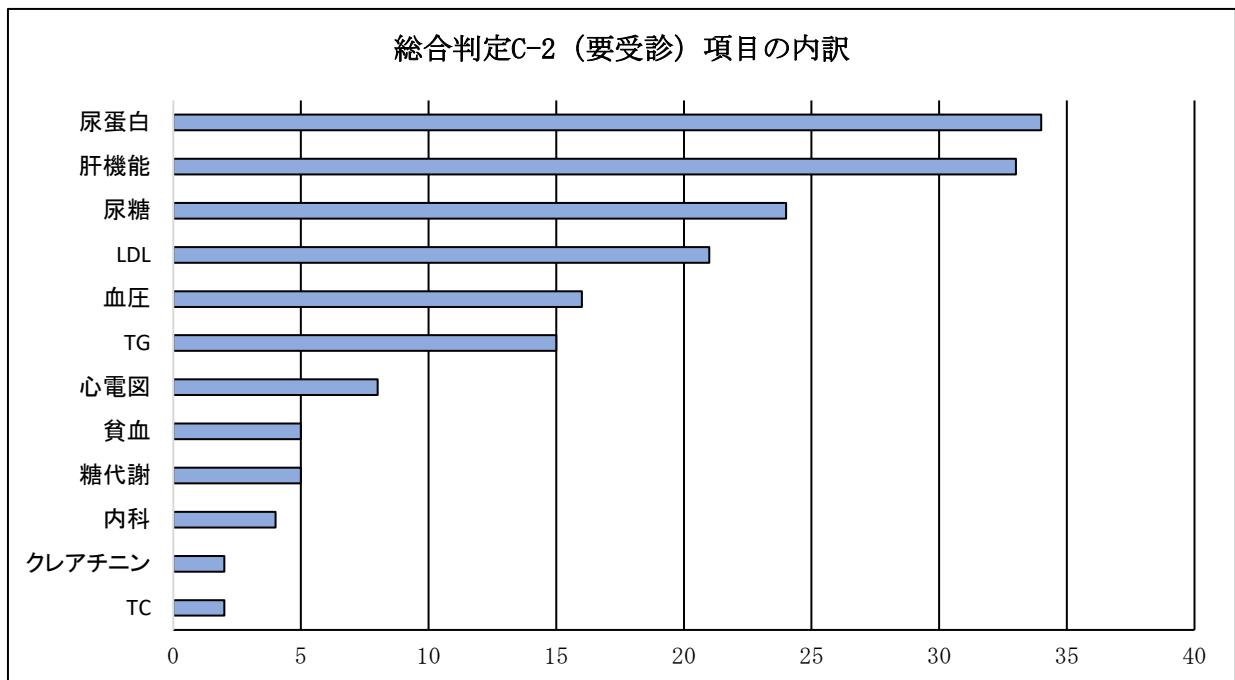
矢巾地区 令和4年12月6日（火）～9日（金）  
 内丸地区 令和4年12月6日（火）～16日（金）

対象者	1,073
受診者	1,073
未受診者	0
受診率	100.0%



#### C-2（要受診）報告書 提出状況

C-2	133
提出者	27
提出率	20.3%



n = 133（複数該当あり）

(2) 特殊健康診断

① 有機溶剤・特定化学物質等健康診断

<実施日（上期）> 令和4年8月1日（月）～19日（金）（土日祝日を除く）

対象者	103	⇒	管理A	92
受診者	103		管理B	11
受診率	100.0%		管理C	0
			管理R	0
			管理T	0

<実施日（下期）> 令和4年12月6日（火）～16日（金）（土日を除く）

対象者	98	⇒	管理A	87
受診者	98		管理B	11
受診率	100.0%		管理C	0
			管理R	0
			管理T	0

管理A	特殊健康診断のすべての検査項目に異常が認められない者
管理B	検査項目に異常を認めるが、産業医が精査を必要としないと判断した者 （管理Cには該当しないが、当該因子による疑いのある異常が認められる者）
管理C	当該因子による疾患に罹患している者
管理R	当該因子によらないが、曝露により増悪するおそれがある疾病・異常を認める場合
管理T	当該因子によらない疾病・異常を認める場合 （当該疾病に対する療養その他の処置を必要とする）

② 電離放射線健康診断

<実施日（上期）> 令和4年8月1日（月）～19日（金）

対象者	362	⇒	A：特記事項なし	361
受診者	362		B：要経過観察	1
受診率	100%		C：要治療・要精密検査	0
			D：要措置（業務配慮）	0

<実施日（下期）> 令和4年12月6日（火）～16日（金）

対象者	363	⇒	A：特記事項なし	363
受診者	363		B：要経過観察	0
受診率	100%		C：要治療・要精密検査	0
			D：要措置（業務配慮・業務配置転換等）	0

### ③ 石綿健康診断

<実施日（上期）> 令和4年5月23日（月）～5月27日（金）

対象者	24
受診者	24
受診率	100.0%



管理A	23
管理B-1	0
管理B-2	1
管理C	0
管理R	0
管理T	0

二次健診：該当者なし

<実施日（下期）> 令和4年11月28日（月）～12月2日（金）

対象者	23
受診者	23
受診率	100.0%



管理A	21
管理B-1	0
管理B-2	2
管理C	0
管理R	0
管理T	0

二次健診（CT）実施者：1名

管理A	第一次健康診断のすべての検査項目に異常が認められない者
管理B-1	第一次健康診断のある検査項目に異常を認めるが、医師が第二次健康診断を必要としないと判断した者
管理B-2	健康診断の結果、管理Cには該当しないが、当該因子によるかまたは当該因子による疑いのある異常が認められる者
管理C	第二次健康診断の結果、当該因子による疾患に罹患している者
管理R	健康診断の結果、当該因子による疾病または異常を認めないが、当該業務に就業することにより増悪するおそれのある疾病にかかっている場合または異常が認められる者
管理T	健康診断の結果、当該因子以外の原因による疾病にかかっている場合または異常が認められる者（管理Rに属するものを除く）

(3) その他

① 情報機器作業員健康診断

<実施日> 令和4年5月23日(月)～6月3日(金)

情報機器作業員	3,088名
二次検診対象者(面接希望者)	0名

② 胃がん検診(40歳以上の希望者)

<実施日> 令和4年10月3日(月)～7日(金)  
10月11日(火)～14日(金)  
10月17日(月)・18日(火)・31日(月)  
11月1日(火)・2日(水)

<矢巾>

対象者	1229
受診者	224
受診率	18.2%



異常なし	187
要経過観察	33
要精密検査	4

<内丸>

対象者	255
受診者	70
受診率	27.5%



異常なし	57
要経過観察	9
要精密検査	4

③ 大腸がん検診(40歳以上の希望者)

<実施日> 令和4年12月5日(月)～13日(火)

<矢巾>

対象者	1,220
受診者	438
受診率	35.9%



異常なし	416
要精密検査	22

<内丸>

対象者	255
受診者	117
受診率	45.9%



異常なし	112
要精密検査	5

④ 結核接触者健診

ケース	健診実施時期		対象者	健診内容等
【TB220401】 R4.4.1発生	直後	R4.4.14～15	16名	T-スポット検査・診察（問診票） 陰性：15名 判定保留：1名
	2ヵ月後	R4.6.9～10	21名 （トリアージ B 5名追加）	T-スポット検査・診察（問診票） 陰性：19名 判定保留：2名 （4週後再検査 2名陰性） 終了

- ・上記他、本学発生（EHCU）は1件あったが「接触者健診該当なし」で対応はなし。
- ・その他に本学職員が接触したケースで所轄保健所や勤務病院対応で接触者健診を実施した事例が2件あり、全て「陰性」「異常なし」（R4.9.12、R5.1.25）である

<T-スポット検査結果の事後対応>

陰性	2年間は定期健康診断で必ず胸部X線撮影を実施する
陽性	潜在性肺結核として予防内服を推奨し、医療機関につなげる
判定保留	検査日から4週間後に再度QFTまたはT-スポット検査を実施する 潜在性肺結核として予防内服を選択するかどうかは、本人の意思に基づき決定する 内服しない場合は、6ヵ月毎に2年間の健診（胸部X線撮影と問診票）を実施する



## 2) 各種ワクチン接種

### (1) B型肝炎ワクチン接種

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため中止

### (2) C型肝炎抗体検査

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため中止

### (3) 職員 麻疹・風疹・流行性耳下腺炎・水痘ワクチン接種(雇入時健診で実施)

(単位：人)

	正職員				臨時			
	麻疹	風疹	流行性 耳下腺炎	水痘	麻疹	風疹	流行性 耳下腺炎	水痘
対象者	236	236	236	236	47	47	47	47
実施者	236	236	236	236	47	47	47	47
ワクチン不要者	42	142	114	219	13	30	23	46
要ワクチン者	194	94	122	17	34	17	24	1
接種者	147	81	95	15	28	9	18	0
接種率	75.8%	86.2%	77.9%	88.2%	82.4%	52.9%	75.0%	0.0%
抗体価保有率	80.1%	94.5%	88.6%	99.2%	87.2%	83.0%	87.2%	97.9%

※抗体価保有率 = (ワクチン不要+接種者) / 実施者

※抗体価保有率(みなし)は4種目とも80%以上である

### <ワクチン報告書未提出者職種内訳>

(単位：人)

職種	人数	率	合計人数
事務員	4	7.1%	56
看護師・コメディカル	6	10.7%	
医師・歯科医師	46	82.1%	

・ワクチン未接種者 56 人中の 8 割以上は医師・歯科医師で占める

・多忙で接種できないの理由が多い

(4) インフルエンザワクチン接種（職員・大学院生）

<接種日>

内丸キャンパス : 令和4年10月18日（火）・19日（水）

矢巾キャンパス : 令和4年10月22日（土）、24日（月）～28日（金）

<職員・大学院生全体>

	対象者数	接種者数	対象者の接種率
合計	3,179	2,736	86.1%

<地区別の詳細（病院は職種別）>

①附属病院

	対象者数	接種者数	対象者の接種率
医師	493	356	72.2%
看護職	1,218	1,113	91.4%
メディカルスタッフ	369	326	88.3%
医師以外の教員・事務・その他 <sup>※</sup>	155	147	94.8%
合計	2,235	1,942	86.9%

※その他：自動車運転手、技術員等

②内丸メディカルセンター

	対象者数	接種者数	対象者の接種率
医師	12	11	91.7%
歯科医師	128	95	74.2%
看護職	104	97	93.3%
メディカルスタッフ	116	107	92.2%
医師以外の教員・事務	44	38	86.4%
合計	404	348	86.1%

③矢巾キャンパス

	対象者数	接種者数	対象者の接種率
合計	505	414	82.0%

④内丸キャンパス

	対象者数	接種者数	対象者の接種率
合計	35	32	91.4%

<インフルエンザ発生状況>

	インフルエンザワクチン接種				インフルエンザ発症者 (A型・B型・インフルエンザ様症状)		
	対象者数	接種者数	未接種者数	接種率	発症者数	ワクチン接種者数	発症率
職員 (大学院生含む)	3,179	2,736	443	86.1%	91	79	2.9%
学生	1,863	1,376	487	73.9%	26	19	1.4%
その他 (希望者)	453	430	23	94.9%	8	5	1.8%
合計	5,495	4,542	953	82.7%	125	103	2.3%

<対象者数について>

- ・職員は産休・育休・病休・出張・院外研修・院外勤務を除く
- ・大学院生は院外研修生・病休を除く
- ・学生は秋卒・休学・退学を除く

※2022/23シーズン：2022年36週（2022年9月5日）から2023年35週（2023年9月3日）まで

【職員・学生の詳細】

		インフルエンザワクチン接種				インフルエンザ発症者 (A型・B型・インフルエンザ様症状)		
		対象者数	接種者数	未接種者数	接種率	発症者数	ワクチン接種者数	発症率
職員 (大学院生含む)	内丸	439	380	59	86.6%	9	9	2.1%
	矢巾	2,740	2,356	384	86.0%	82	70	3.0%
学生	医学部	777	522	255	67.2%	16	9	2.1%
	歯学部	279	206	73	73.8%	3	3	1.1%
	薬学部	338	237	101	70.1%	1	1	0.3%
	看護学部	363	313	50	86.2%	3	3	0.8%
	医療専門学校	106	98	8	92.5%	3	3	2.8%
総数		5,042	4,112	930	81.6%	117	98	2.3%

(5) 新型コロナワクチン接種状況

	実施期間		地区	接種人数	
	令和4年9月	令和4年8月		令和4年12月、令和5年1月	令和4年11月
4回目接種	令和4年9月		矢巾	1,972	2,361
	令和4年8月		内丸	389	
5回目接種	令和4年12月、令和5年1月		矢巾	1,861	2,283
	令和4年11月		内丸	422	

### 3) 長時間労働者への産業医による面接指導

※産業医面接は本人希望と産業医の判断で必要と認めた者

<管理職者以外>

(単位：件)

対象月	対象者				面接申出書 チェックリスト 提出者	面接 希望者	産業医 面接者 (本人)	上司 【同僚】 面接
	1ヶ月 80時間 以上かつ 6ヶ月平均 45 時間以上	6ヶ月平均 45時間 以上	1ヶ月 80時間 以上	計				
4月	5	22	8	35	35	0	3	0
5月	3	23	3	29	29	0	1	0
6月	2	21	1	24	24	0	0	0
7月	4	22	1	27	27	0	0	0
8月	6	30	2	38	37	0	3	1
9月	2	30	0	32	31	1	1	0
10月	1	32	1	34	32	0	1	0
11月	26	3	2	31	29	0	1	0
12月	5	20	0	25	25	0	3	0
1月	6	21	0	27	27	0	0	0
2月	4	27	2	33	31	0	1	0
3月	4	38	0	42	39	0	1	0
計	68 (55)	289 (350)	20 (12)	377 (417)	366 (412)	1 (0)	15 (11)	1 (5)

( )は令和3年度対象者数

<管理職者>

(単位：件)

対象月	対象者				面接申出書 チェックリスト 提出者	面接 希望者	産業医 面接者	上司 面接
	1ヶ月 80時間 以上かつ 6ヶ月平均 45 時間以上	6ヶ月平均 45時間 以上	1ヶ月 80時間 以上	計				
4月	0	4	0	4	4	0	0	0
5月	0	4	0	4	4	0	0	0
6月	0	3	0	3	3	0	0	0
7月	0	1	0	1	1	0	0	0
8月	0	1	0	1	1	0	0	0
9月	0	1	0	1	1	0	0	0
10月	0	1	0	1	1	0	0	0
11月	0	1	0	1	1	0	0	0
12月	0	2	0	2	2	0	0	0
1月	0	1	0	1	1	0	0	0
2月	0	3	0	3	1	0	0	0
3月	0	5	0	5	3	0	0	0
計	0 (0)	27 (35)	0 (1)	27 (36)	23 (36)	0 (0)	0 (1)	0 (0)

( )は令和3年度対象者数

#### 4) ストレスチェック

##### <実施期間>

令和4年6月9日（木）～6月24日（金）

##### <実施状況>

	対象者数 (人)	回答者数 (人)	受検率	結果提供 同意者数(人)	高ストレス者 数(人)	高ストレス者 の割合	面接希望者 数(人)	面接実施者 数(人)
附属病院	2,073	1,555	75.0% (67.5%)	1,248	302	19.4% (18.1%)	11	10
矢巾	484	416	86.0% (83.9%)	329	28	6.7% (5.9%)	2	2
内丸	389	295	75.8% (69.6%)	220	41	13.9% (14.9%)	3	3
合計	2,946	2,266	76.9% (70.5%)	1,797	371	16.4% (15.3%)	16	15

##### <面接勧奨>

各所属：令和4年6月27日（月）～7月4日（月）

高ストレス者：令和4年 6月29日（水）～7月4日（月）

##### <面接指導>

実施日：令和4年7月14日（木）、19日（火）、20日（水）、21日（木）、22日（金）、  
25日（月）、27日（水）、29日（金）、8月24日（水）

## 5) 職場巡視

巡視月	地区	巡視場所	衛生管理者 巡視日	産業医 巡視日	改善報告書 提出日	指摘内容	改善報告書（回答内容等）
4月	附属病院	医療安全管理部 ・感染制御部	2022/4/13	2022/4/28	2022/9/21	①机下の物品は移動②デスク作業面整理整頓③倉庫棚の固定④緊急時連絡先掲示を全スタッフへ周知⑤共有スペースの給湯室内換気口の清掃	①正しい姿勢保持の為、足元スペース確保を周知②書類の定期的整理とデスク購入及びミーティングスペース活用③施設課へ依頼し壁に固定④緊急時連絡先の掲示及び職員への周知⑤施設課へ依頼し清掃今後も定期的確認
5月	矢巾キャンパス	施設課	2022/5/11	2022/6/14	2022/7/6	①地震で移動・転倒し通路を阻む可能性があるドア付近棚未固定②入口右側に書類の散積③正しい姿勢でパソコン作業できるように机下の私物は移動	①床へ固定②整理整頓③私物撤去
6月	矢巾キャンパス	解剖学講座人体発生学分野	2022/6/8	2022/6/22	2022/9/28	<教授室> ①エアコン作動中換気スイッチを「切」②床面広範囲に書類・本などが山積状態③配線未整理で埃状態④棚上にガンボール等積載物および固定未確認⑤パソコン作業の連続	①定期的に開け室内換気②出入口書類は撤去、床面書類も徐々に整理③配線の清掃④ガンボール撤去・棚はL字固定確認済み⑤休止を心がけパソコン作業
						<スタッフルーム> ①書類が散乱・山積状態の箇所が2席②低い棚は未固定。地震で転倒・移動し通路を阻む可能性がある③棚上に積載物があり地震で落下の危険あり	①徐々に整理整頓②判別式B√H>4に当てはめ4.2で未固定と結論③徐々に整理整頓
						<研究室> ①照度が低めの箇所あり②ワーサ音が高め③ダクト「OFF」で薬剤臭気が高くなる④劇薬薬品戸棚が未施錠時あり⑤積載物あり⑥埃、白缶から溢れそうな詰め込み、コンテナの埃など不衛生が散見	①蛍光灯の交換②高音の場合は遮蔽衝立等で対応③実験上温度設定が重要で換気は適宜実施④都度施錠⑤棚上物品撤去留意⑥定期的清掃・白缶8割詰め
7月	附属病院	東7A	2022/7/13	2022/7/27	2022/9/7	①照度を上げるため施設課へ相談②衛生処理室内高湿度を施設課へ相談③スタッフステーション内の棚・リネ室棚・休憩室テレビ固定④モーター音、レスレター音は経過を見て、騒音でストレスを感じる場合は相談⑤無菌室トイレが時々臭気：今後も都度、早めに相談⑥休憩室と衛生処理室の換気口の汚れを施設課へ清掃依頼⑦休憩室内棚上へは物を置かないよう⑧不在時の薬品等の防犯対策を薬剤部と検討	①全体照度を上げ、薬剤師と主任の間へライトを設置②湿度調整不可の回答③突っ張り棒で固定、テレビは滑り止め敷④ストレスを感じる場合は相談⑤都度、施設課へ相談⑥施設課へ依頼し清掃⑦片付け済み⑧全体を監視できるよう監視カメラ設置
8月	矢巾キャンパス	内部監査室	2022/8/10	2022/8/24	2022/10/24	①ロケイスイッチで臭気②未固定ロッカーあり③棚上、ロッカー上に積載物あり④緊急時連絡先の電話番号未記載未周知	①定期的換気②固定済み（R4.10.22）③棚上、ロッカー上の積載物撤去④電話番号掲示・周知
9月	附属病院	東9A	2022/9/14	2022/9/22	2022/11/30	①詰所・点滴コーナー低照度②配線汚れ③棚・ロッカー・テレビ未固定④緊急時連絡先未掲示未周知⑤モーター音鳴通し⑥換気口の汚れ	①照度調整済み②業務に清掃依頼追加③棚は固定④詰所内切欠ボードに掲示⑤未回答⑥未回答
10月	矢巾キャンパス	微生物学講座感染症学・免疫学分野	2022/10/12	2022/10/21	2023/2/7	<教授室> ①定期的な換気②棚上の積載物③緊急時連絡先の電話番号未記載未周知	①定期的な換気に留意する②棚上の積載物撤去③電話番号掲示・周知
						<スタッフルーム2> ①棚上に積載物②パソコン作業が連続1時間超③緊急時連絡先の電話番号未記載未周知	①棚上の積載物撤去②パソコン作業が連続1時間を超えないよう留意し作業する③電話番号掲示・周知
						<実験室> ①定期的な換気に留意②ガンボール整理、プラスチックケースの固定③健診対象の劇物・毒物等は調査時使用登録を④保護具にゴーグルも追加⑤緊急時連絡先未掲示・未周知	①定期的な換気に留意する②ガンボール整理、プラスチックケース固定③健診対象の劇物・毒物等は調査時使用登録をする④保護具にゴーグルも追加⑤電話番号掲示・周知
11月	附属病院	東10B（緩和ケア病棟）	2022/11/9	2022/11/24	2023/3/8	①低湿度②カウンター付近低照度③棚・ロッカーテレビ未固定④休憩室の換気口若干汚れ	①施設課へ相談。冷暖房切り替え調整中②照明取付工事予定③突っ張り棒・ネジ固定予定、テレビは耐震マットで固定済④経過をみて今後清掃を依頼
12月	矢巾キャンパス	薬理学講座情報伝達医学分野	2022/12/14	2023/1/4	2023/3/27	<教授室> ①低湿度②換気扇騒音③窓棚、下の整理整頓④閉鎖ドアのレイト変更⑤出入り口変更時立入禁止掲示⑥緊急時連絡先未掲載	①加湿器購入②様子見③整理整頓済④配置換えなし⑤出入り口変更なし⑥掲示済
						<スタッフルーム> ①低湿度②外気臭③窓棚物撤去④整理整頓⑤キャビネ未固定⑥緊急時連絡先未掲載	①加湿器購入②経過観察5/18現在異臭なし③撤去済④整理整頓済⑤5/18現在配置検中で⑥掲示済
						<研究室> ①照度低め②加湿③換気、定期的なフィルター清掃④冷所保管毒物・劇物の施錠管理⑤緊急時連絡先未掲載	①様子見②加湿器購入③定期的に換気実施④低温室管理用に冷蔵庫を購入予定⑤掲示済

巡視月	地区	巡視場所	衛生管理者 巡視日	産業医 巡視日	改善報告書 提出日	指摘内容	改善報告書（回答内容等）
1月	附属病院	看護部放射線治療 ・核医学(PET)	2023/1/11	2023/1/25	2023/3/9	<治療計画室> ①モーターのサーハ音ストレスを感じる場合は相談②低湿度③冷蔵庫上部付近の換気口清掃④棚一体型デスク周辺の配線整理・埃⑤棚上の積載物⑥PC未固定⑦周囲の私服や私物整理⑧パソコン作業一連続1時間超⑨緊急時連絡先未揭示	①様子見②（装置の湿度管理上）様子見③施設課へ依頼済④清掃済⑤棚上の書類は移動⑥機器は耐震マットで固定⑦私物置き場を確保、周知した⑧様子見⑨緊急時の連絡票掲示
						<リニアック操作室> ①低湿度②電源装置のモーター音ストレスを感じる場合は相談③階段昇降時の足音や振動④私服や私物整理⑤棚一体型デスク周辺の清掃⑥モーター未固定⑦棚上の積載物⑧作業場の立入禁止掲示	①様子見（装置の湿度管理上）②様子見③様子見④棚を整理し私物置き場を確保⑤清掃済⑥耐震マットで固定⑦書類は撤去⑧関係者以外立入禁止を掲示
						<前室（RI/PET）> ①パソコン作業一連続1時間超②低湿度③ガンカメラ室エアコンの騒音④私物の整理整頓⑤棚上の積載物	①小休憩をとる②施設課へ調整の依頼済③騒音の変化に注意する④整理整頓指示、定期的に声掛けをする⑤移動済
2月	矢巾キャンパス	衛生学公衆衛生学 講座	2023/2/8	2023/2/22	2023/6/8	<教室> ①低湿度②窓棚書類山積③棚上積載物④ロッカー未固定⑤室内整理整頓⑥立入禁止未揭示⑦緊急時連絡先未揭示	①換気、加湿器購入検討②窓際に物を置かないよう留意する③移動済④年度内に随時固定対応⑤整理整頓済⑥掲示済⑦掲示済
						<スタッフルーム1> ①低湿度②他講座の騒音③換気④室内整理整頓⑤棚未固定⑥緊急時連絡先未揭示	①適宜調整②現在は騒音なし③随時換気④随時対応中⑤年度内に随時固定対応⑥掲示済
						<スタッフルーム2> ①低湿度②換気③室内整理整頓④緊急時連絡先未揭示	①適宜換気・加湿する②常時換気扇ON③不要物は処分し整理済④掲示物に追加記入済
						<実験室> ①低照度②低湿度③他講座の騒音、薬品臭④未固定棚・ロッカー⑤室内整理整頓、棚上積載物⑥緊急時連絡先未揭示	①電球交換済②随時調整③現在は騒音・異臭なし④年度内に随時固定対応⑤ファイル以外の物は移動済⑥掲示済
3月	附属病院	看護部中央放射線 部	2023/3/8	2023/3/22	2023/4/25	<アンキオ> ①低湿度②外気臭③ラック未固定④準備室収納棚のカテテル類の飛び出し⑤休憩室のTV・ロッカー未固定、棚上の積載物⑥ドア出入り口付近のキャスター付ワゴン⑦休憩室の対面テーブル⑧緊急時連絡先未揭示	<アンキオ> ①施設課へ調整依頼②様子見③施設課依頼④収納場所変更⑤固定済、積載物移動済⑥タイヤに固定具取り付け⑦配置変更なし、黙食徹底と対面を避けるよう周知⑧掲示済
						<操作室（CT・MRI）> ①PC操作時低照度（画像確認上）②低湿度③コンセント周辺清掃、配線整理④未固定の棚一体型デスク・モニター・PC・ラック⑤棚・ラック上積載物⑥書類整理⑦私物の収納	<操作室（CT・MRI）> ①パソコン作業一連続1時間を超えないよう小休憩対応②装置の安全使用と検査室の環境を考慮し調整③清掃・配線整理済④対応検討中⑤場所を確保後移動予定⑥整理整頓済⑦上司と対応検討中
						<一般撮影室> ①PC操作時低照度（画像確認上）②低湿度③コンセント周辺清掃④緊急時連絡先未揭示	<一般撮影室> ①画像確認に支障ない明るさで照度を調整、連続使用は避ける②施設課へ調整を依頼③定期的に清掃実施④掲示済

## 6) 針刺し粘膜曝露事故対応

1 件（医学部学生）

※令和元年度の附属病院移転後より、附属病院内・内丸メディカルセンター内での事故は感染制御部が対応、病院以外での事故は健康管理センターが対応している。

## 7) 禁煙対応

### ■ 禁煙支援

<禁煙相談外来>

- ・令和2年度より本学職員、学生を対象に「禁煙相談外来」（附属病院D外来）を開設したが、令和3年6月に内服薬（チャンピックス）が出荷停止となり、それ以降休診している。
- ・内丸メディカルセンターの禁煙外来は、内服薬以外での治療で継続中である。

<禁煙支援>

- ・令和4年度は、禁煙希望の職員、学生はいなかった。
- ・ポスターによる啓発活動を行った。

### ■ 令和4年度 職員・大学院生 喫煙アンケート

職員等の喫煙率は病院機能評価上、必要とされる項目のため、職員定期健康診断時に併せて実施し喫煙率を把握した。

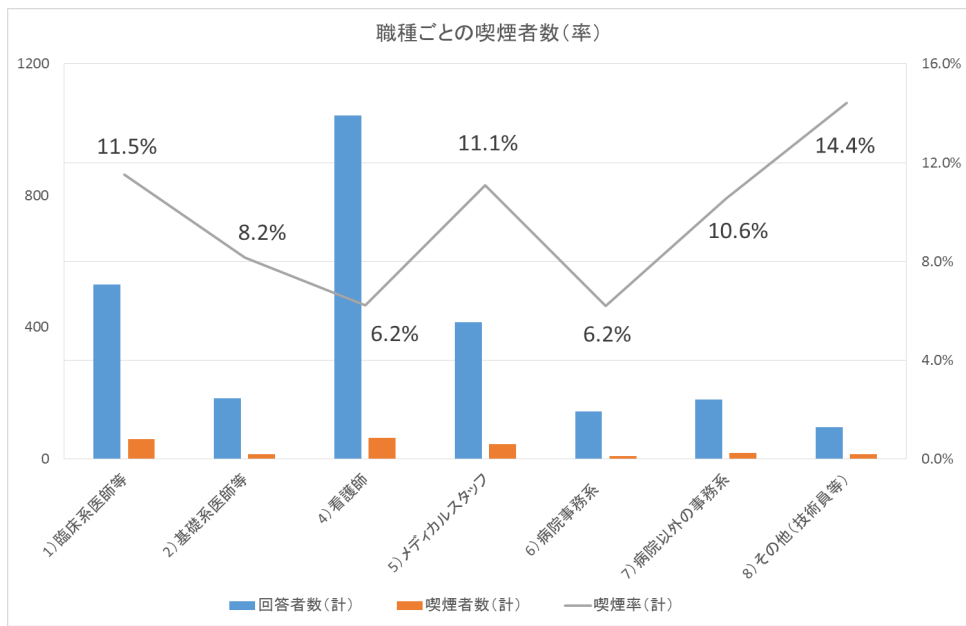
（単位：人）

【回答率】		【喫煙状況】		男		女		全体	
対象者	3,074	喫煙している	168	16.3%	61	3.9%	229	8.8%	
有効回答数	2,594	過去に喫煙歴あり	334	32.5%	242	15.5%	576	22.2%	
有効回答率	84.4%	喫煙したことがない	527	51.2%	1,262	80.6%	1,789	69.0%	

（単位：人）

【職種別喫煙者】	回答者			喫煙者			計	%
	男	女	計	男	女	計		
臨床系医師・歯科医師	408	121	529	57	4	61	11.5%	
基礎系医師・歯科医師・その他の教員	122	62	184	13	2	15	8.2%	
看護師	92	952	1,044	23	42	65	6.2%	
メディカルスタッフ	199	216	415	40	6	46	11.1%	
病院事務系	63	82	145	7	2	9	6.2%	
病院以外の事務系	93	87	180	18	1	19	10.6%	
その他（技術員等）	52	45	97	10	4	14	14.4%	
計	1,029	1,565	2,594	168	61	229	8.8%	





職員 各位

健康管理センター長

## 令和4年度 全国労働衛生週間について（お知らせ）

10月1日（土）～7日（金）は「全国労働衛生週間」です。全国労働衛生週間は、労働者の健康管理や職場環境の改善など、労働衛生に関する意識を高めるとともに、職場の自主的な活動を促して労働者の健康を確保することなどを目的としています。

今年のスローガンは「あなたの健康があつてこそ 笑顔があふれる健康職場」です。一人ひとりがこころも身体も健康やかに過ごせるよう、日常生活でセルフケアの意識を持ち、笑顔あふれる健康な職場環境に繋げていきましょう。

ストレス対策のヒントをお伝えしますので  
取り入れてみましょう！

## リラックス法を身につけよう

仕事や人間関係などのストレスでも、筋肉は緊張しています。ストレッチは筋肉の緊張がほぐれ、血行促進・心身のリラックスにも効果的です。

## 親しい人と交流する時間を大切に

会話の中で自分の気持ちが整理され、自己解決に繋がったり、良いアドバイスがもらえることも。思いを解放することで、気持ちが落ち着く効果もあり。

## 日常生活に「笑い」を

最近、思いっきり笑っていますか？余裕がないと無表情になりがちですが、笑うことは自律神経を整え、免疫力の正常化にも繋がります。帰宅したら大声で笑ってみましょう。

## 自然と触れ合おう

自然との触れ合いは、生活リズムを変えることに繋がります。特に森林浴は心身がリフレッシュする成分が発散され、ストレス解消に大変有効です。日光を浴びたり、空を眺めるのもいいですね。

## 仕事から離れた趣味を

仕事から解放されているという実感が、仕事への意欲を高めます。人生に楽しみをプラスして、日々の生活も精神的な充実を図りましょう。

## 楽しく適度な運動を

ストレス解消にはあくまでも「楽しむ」気持ちが大切。まずは散歩やサイクリングなど、手軽にできて自分が好きな運動から始めましょう。

## 仕事でも「小休止」を意識して

長時間作業や、1日の中で緊張が続いているときは小まめに休憩を。トイレに立つ、軽く首や肩を回す、深呼吸することも気分転換の効果があります。

## 落ち着いて過ごせる環境を

椅子や机の高さ、明るさなど作業をする環境は整っていますか？可能であれば休憩時間にイヤホンで音楽を聞くなど、自分の空間を持つことも環境の調整に繋がります。

## 「快適な睡眠」を

睡眠時間に関わらず、起きた時目覚めが良い睡眠、日中眠くならない睡眠が理想。15分程度の昼寝は脳がリフレッシュされ、集中力の向上や睡眠不足の解消にもなります。

### Ⅲ 令和4年度 健康管理センター利用状況

### Ⅲ 健康管理センター利用状況

#### 1. 健康相談

##### 1) 学生

		4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	計	
健康相談	内科	医学部	2	3	7	3	1	2	2	4	2			1	27
		歯学部	5	4	3	4	3	5	5	4	7	1			41
		薬学部	4	2	2		1	2		5		1	2	1	20
		看護学部	2	4	10	3	2	4	2	4	1			2	34
		医療専門学校等									1				1
	外科	医学部	1	2	3	1		1	1	1	1				11
		歯学部		2	1			2		2		2	1		10
		薬学部	1	2		1					2			1	7
		看護学部		1	1	3			1	1					7
		医療専門学校等													0
耳鼻科	医学部	1	1					1	1					4	
	歯学部													0	
	薬学部													0	
	看護学部													0	
	医療専門学校等													0	
皮膚科	医学部	2	3	3	1	1					1			11	
	歯学部		1	3	3		2		1		2			12	
	薬学部		1	1										2	
	看護学部	1		1					1					3	
	医療専門学校等													0	
眼科	医学部		2					1			1			4	
	歯学部	1												1	
	薬学部													0	
	看護学部													0	
	医療専門学校等													0	
産婦人科	医学部		1	1										2	
	歯学部	1												1	
	薬学部	1		1	1									3	
	看護学部	1		1			2		3			2		9	
	医療専門学校等													0	
歯科	医学部	1		1			1		1					4	
	歯学部													0	
	薬学部													0	
	看護学部													0	
	医療専門学校等													0	
泌尿器科	医学部													0	
	歯学部													0	
	薬学部													0	
	看護学部													0	
	医療専門学校等													0	
精神科	医学部								1			2	1	4	
	歯学部													3	
	薬学部													0	
	看護学部			12	6	2								20	
	医療専門学校等													0	
その他	医学部													0	
	歯学部													0	
	薬学部													0	
	看護学部													0	
	医療専門学校等													0	
相談の内容	医学部	1	3	3	1	1			1	2	1	1		14	
	歯学部	3	5	2	3	2		1	1	2	1			20	
	薬学部	3	1	4				1		1		1		11	
	看護学部	6	6	2	5			1						20	
	医療専門学校等	1	2						1	1			1	6	
健康診断 ワクチン接種 関連相談	医学部	14	3	1				2	1	1				22	
	歯学部	2	2		2	4			1		2			13	
	薬学部	3	1	1			1			2	1			9	
	看護学部	8	3	1	1		2		2	1				17	
	医療専門学校等		8	1		2		1	2	5			24	43	
健康診断 事後指導	医学部			7	1									8	
	歯学部			1										1	
	薬学部			4										4	
	看護学部			9										9	
	医療専門学校等													0	
学校医相談	医学部													0	
	歯学部													0	
	薬学部													0	
	看護学部													0	
	医療専門学校等													0	
健康測定 (身長・体重・血圧・視 力等)	医学部		49	26	5									80	
	歯学部		9	10	1									20	
	薬学部	1	31	10										42	
	看護学部		62	12	1									75	
	医療専門学校等													0	
その他	医学部	83	55	3	165	103	76	73	132	104	83	18	26	921	
	歯学部	25	40	10	47	55	38	54	32	87	25	20		433	
	薬学部	27	11	14	32	63	37	42	39	75	31	9	6	386	
	看護学部	33	25	19	45	80	23	79	100	84	88	18	2	596	
	医療専門学校等	41	43	41	47	28	35	38	68	55	41	6	5	448	
計		275	388	231	382	348	233	307	408	431	285	80	68	3436	

※件数は延件数

	学生
健康診断個人票発行	393

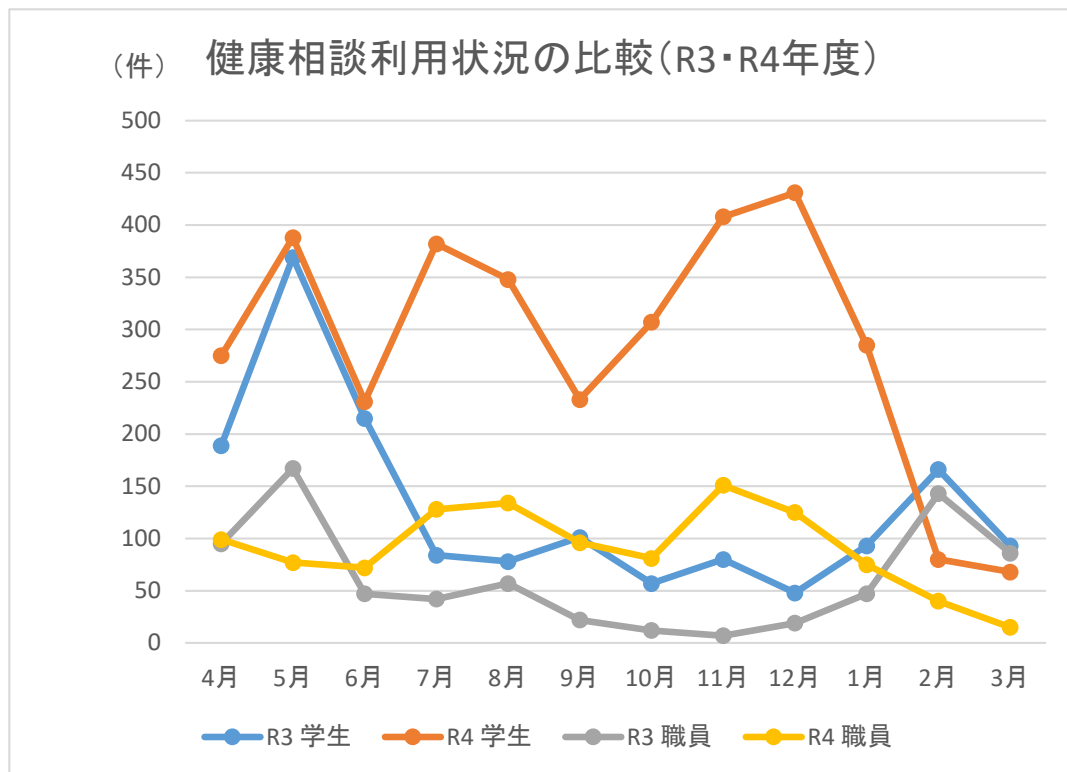
## 2) 職員

		4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	計	
相談項目	健康相談	内科		1		3	2						2	8	
		外科	1		1	2	1	1		2	1	2	2	2	15
		耳鼻科							1						1
		皮膚科		1											1
		眼科							1						1
		産婦人科													0
		歯科													0
		泌尿器科													0
		精神科													0
		その他													0
	相談的内容	7	2	1				20	26	30	8	7	11	2	114
	健康診断ワクチン接種関連相談	4	4	11	5	3	3	3	1		3	4			38
	健康診断事後指導		1												1
	長時間労働者への対応		1	3	1				2			3			10
	産業医相談	2			14	2	2								20
その他	79	67	56	103	126	70	50	119	113	59	27	9		878	
健康測定(身長・体重・血圧・視力等)	6													6	
計	99	77	72	128	134	96	81	151	125	75	40	15		1093	

※件数は延件数

	職員
健康診断個人票発行	225

## 2. 健康相談利用状況の比較



### 3. 心理相談（健康管理センター相談室）

#### 1) 学生

令和4年度相談室利用状況

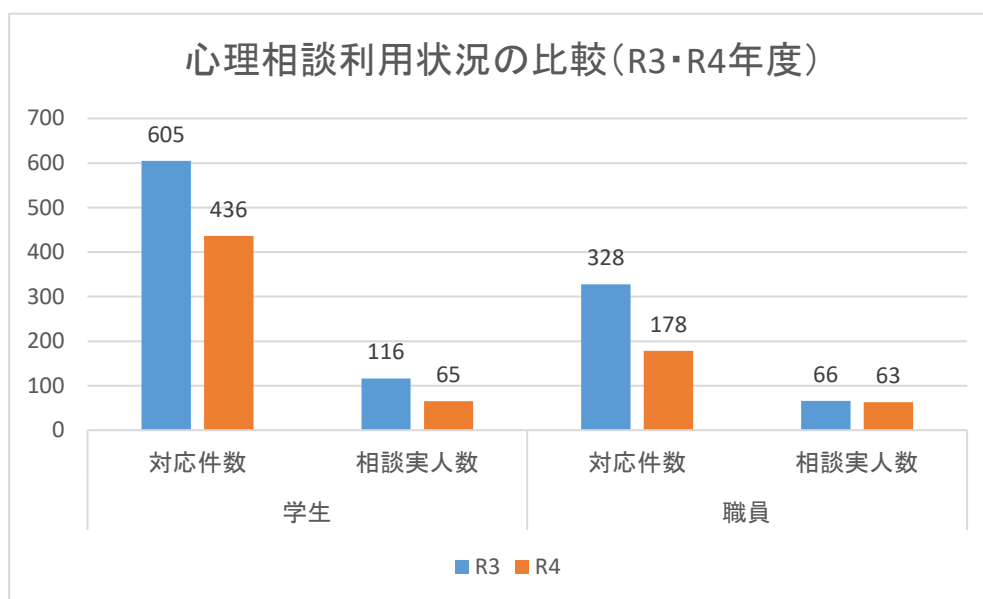
		医学部	歯学部	薬学部	看護学部	専門学校等	計
精神保健	延相談件数	21	4	14	36	0	75
	利用者数	4	2	4	2	0	12
パーソナリティ	延相談件数	11	0	0	8	0	19
	利用者数	5	0	0	3	0	8
適応	延相談件数	15	8	0	6	0	29
	利用者数	8	5	0	3	0	16
修学	延相談件数	33	27	44	25	0	129
	利用者数	7	4	10	4	0	25
進路	延相談件数	0	0	1	6	2	9
	利用者数	0	0	1	2	2	5
学生生活	延相談件数	0	0	0	0	0	0
	利用者数	0	0	0	0	0	0
コンサルテーション 情報共有	延相談件数	35	15	58	28	1	137
	利用者数	12	8	11	8	1	40
ハラスメント	延相談件数	0	0	0	0	0	0
	利用者数	0	0	0	0	0	0
学校医相談	延相談件数	10	3	2	3	0	18
	利用者数	3	1	1	1	0	6
その他	延相談件数	3	3	8	6	0	20
	利用者数	3	3	4	6	0	16
計	延相談件数	128	60	127	118	3	436
学生利用者の実人数		22	10	17	14	2	65

#### 2) 職員

令和4年度相談室利用状況

精神保健	延相談件数	67
	利用者数	18
パーソナリティ	延相談件数	11
	利用者数	4
職場不適応	延相談件数	28
	利用者数	10
家庭問題	延相談件数	22
	利用者数	5
生活相談	延相談件数	2
	利用者数	2
ハラスメント	延相談件数	0
	利用者数	0
コンサルテーション 情報共有	延相談件数	44
	利用者数	9
産業医相談	延相談件数	1
	利用者数	1
その他	延相談件数	3
	利用者数	2
計	延相談件数	178
職員利用者の実人数		63

#### 4. 心理相談利用状況の比較



令和4年度は、令和3年度に比べて、学生及び職員の対応件数が減少した。それに比例して、相談実人数も学生も大幅に減少し、職員の相談実人数は横ばいだった。学生の対応件数及び相談実人数の減少の要因としては、学生の在籍人数の減少と常勤心理士が産休等にて不在で、代わりに臨時心理士2名が対応していたが、相談室に常駐している状況でなかったことも考えられる。

職員に関しては、上記の相談室の状況に加え、令和3年度は、同じケースにおいて頻回に対応するケースがあったため対応件数が増加した背景もあったが、令和4年度は1つのケースにつき、単回もしくは数回で終了するケースが多かったため、対応件数が減少になったと考えられる。

#### 5. 心の健康問題により休業した職員の職場復帰支援

本学の職員で心の健康問題を理由に病気休暇が1ヵ月を超える者を対象に、円滑に職場復帰し、業務が継続できるよう支援を実施。

<対応件数> (平成4年4月～令和5年3月)

対象者	月別対応件数内訳 (延件数)												計
	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	
44名	69	52	37	20	23	5	63	71	64	36	27	31	498

<対象者の支援経過> (令和5年3月31日現在)

復帰 (支援終了)	復帰 (支援継続)	退職	病休中
11	12	12	9

## IV 令和4年度 メンタルヘルス支援



## IV メンタルヘルス支援

### 1. セミナー（学生・職員対象）

例年学生・職員それぞれを対象に企画していたセミナーは、学生は新型コロナウイルス感染状況から実施を見合わせた。職員は、ストレスチェックの実施後にストレスチェックに対応した内容でストレスマネジメントセミナーを 8/22（月）、8/29（月）に実施予定で通知もしていたが、新型コロナウイルスの感染拡大の影響から実施を見合わせた。下期も別テーマでの実施を企画していたが、新型コロナウイルスの感染防止の観点から、実施を見合わせた。

### 2. メンタルヘルス講義（対象：全学部 1 年生）

医学部 1 年生及び歯学部 1 年生学生に新型コロナウイルス感染症の陽性者が発生し、医学部 1 年生及び歯学部 1 年生学生は自宅待機期間中だったため、医学部 1 年生及び歯学部 1 年生は在宅にて、薬学部 1 年生及び看護学部 1 年生は各教室にて Zoom を活用し、以下の日程等で実施した。令和 2 年度、令和 3 年度（令和 3 年度は医学部 1 年生と歯学部 1 年生には在宅にて、薬学部 1 年生と看護学部 1 年生は各教室にて）と同様 Zoom を用いての実施形式であったが、全学教育企画課の協力を得て概ね問題なく実施することができた。アンケートから、9 割近い学生が「大変良かった」「良かった」の評価をしており、自分自身の性格やメンタルヘルスの状態を振り返り、ストレス対処法やデート DV について考え、今後の学生生活に活かしていく為の良い機会となったと捉えている。

開催日	テーマ	講師
6 月 10 日	ストレスとメンタルヘルス	精神科学校医 山家 健仁
	大学生活を通して自分と向き合うこと - 模索しながら自己理解を深めることのススメ -	主任臨床心理士 畠山 秀樹
	DVをしない・されないために 心理テスト結果の見方	

### 3. ラインケア研修

本学の管理職者を対象に、管理職の位置づけ・役割を理解するとともに、ラインケアに必要な知識・スキルを習得し、大学組織全体としての共通理解を図ることを目的に、以下の内容で人事職員課との共催で、研修を企画・実施した。基礎編は、R4 年度の昇格者で中間管理職者を対象とし、応用編は、管理職者対象で、新型コロナウイルスの感染の影響を考慮し、オンライン（Zoom）開催となった。

開催日	対象者	テーマ	講師
10 月 22 日	係長及び主任以上の職員（昇格者及び未受講者） 23 名	職場のメンタルヘルス対策 ラインケアの基礎知識	岩手産業保健総合支援センター 産業保健相談員 藤井由里先生
1 月 16 日 (zoom 開催)	主幹及び師長（士長）以上の職員（現任者）81 名 (後日動画閲覧者も含め)	職場のメンタルヘルス対策ラインケア こんなときどうする？ ～事例を通して対応のしかたを考える～	

## V 令和4年度 健康教育・啓発活動

## V 健康教育・啓発活動

### 1. 健康教育

#### 1) 学生の健康管理について

- 令和4年4月4日（月） 対象者：医療専門学校新入生  
担当：主任保健師 村山 美保  
内容：健康管理センター利用案内、体調不良時の受診方法、相談室の利用案内
  
- 令和4年4月10日（日） 対象者：入寮生（医・歯・薬・看）  
担当：保健師 名郷根 郁子  
内容：寮での共同生活、バランスのとれた食事、体調不良時の受診方法、  
新型コロナウイルス感染症に関する対応等
  
- 令和4年4月15日（金） 対象者：新入生（医・歯・薬・看）  
担当：保健師 藤井 スイ子  
主任臨床心理士 畠山 秀樹  
内容：健康管理センター利用案内、体調不良時の受診方法、新型コロナウイルス感染症に関する  
対応、相談室の利用案内
  
- 令和4年5月18日（水） 対象者：新入生（医・歯・薬・看）  
講師：衛生学公衆衛生学講座 坂田 清美 名誉教授  
担当：保健師 丸木 雅美  
テーマ：受動喫煙からどう自分を守るか
  
- 令和4年10月7日（金） 対象者：薬学部1年生  
担当：保健師 菊池 美咲  
内容：薬学部「早期体験学習」に係る不自由体験
  
- 令和4年12月9日（金）・13日（火） 対象者：退寮生（医・歯・薬・看）  
担当：保健師 菊池 美咲  
内容：基本的な食生活の留意点

#### 2) 職員の健康管理について

- 令和4年4月 対象者：新入職員  
担当：主任保健師 村山 美保  
主任臨床心理士 畠山 秀樹  
内容：健康管理センター利用案内、業務紹介、感染予防対策、メンタルヘルス支援  
※資料の配付のみでの対応

■令和4年10月1日 対象者：全職員

担当：保健師 菊池 美咲

内容：日常生活でのセルフケア・ストレス対策について（労働衛生週間）

※職員へ通知

### 3) メンタルヘルス関連研修

■令和4年5月19日（木） 対象者：新人看護師

研修担当：主任臨床心理士 畠山 秀樹

テーマ：新人看護師のメンタルヘルスケア

■令和4年6月21日（火） 対象者：看護部・教育担当者

研修担当：主任臨床心理士 畠山 秀樹

テーマ：教育担当者としてのストレスマネジメント

- ストレスへの気づきと対処行動の実践 -

## 2. 啓発活動

### 1) 健康管理センターだより

# 健康管理センターだより

34号 2022年4月1日発行

## 新型コロナウイルスワクチン3回目接種

### 本学でのワクチン接種率【職員・大学院生】

#### 【附属病院】

	3回目接種率
医師	96.5%
看護師	88.9%
メディカルスタッフ	94.6%
事務員等	86.8%
合計	91.3%

#### 【内丸メディカルセンター】

	3回目接種率
医師	90.9%
歯科医師	90.4%
看護師	96.1%
メディカルスタッフ	90.8%
事務員等	83.3%
合計	91.2%

#### 【矢巾キャンパス】

	3回目接種率
合計	78.5%

#### 【内丸キャンパス】

	3回目接種率
合計	93.9%

#### 【上記の合計】

	3回目接種率
合計	89.2%

### ワクチン接種状況

令和3年12月～令和4年2月にかけて、3回目の新型コロナウイルスワクチン接種を実施しました。職員・大学院生の接種率は全体では89.2%、2回目接種率と同じくらいでした。体調、体質等により、ワクチン接種を受けることができない人もいますので、接種の強制や差別的な扱いをすることがないようにしてください。

### 感染予防対策の継続

ワクチンの効果は時間の経過に伴い徐々に低下します。追加（3回目）接種をすることにより、発症予防、重症化予防の効果が回復すると言われていいます。しかし、その効果は100%ではないため、引き続き感染予防対策の継続が必要です。

#### ◆ユニバーサルマスクング

全員がマスクを正しく装着



#### ◆手洗い・手指消毒の励行

#### ◆べからず5か条の遵守

「集合」「密集」「飛沫を発生させること」「共有」「接触」これらの行動を避ける



### 3回目未接種の方へ ワクチン接種は市町村で

本学での3回目接種は終了しています。したがって3回目接種を希望する場合は、住民票所在地の市町村での接種となりますので、各自で確認し接種してください。厚生労働省の『コロナワクチンナビ』も参照ください。



感謝

### ワクチン接種にご協力いただきありがとうございました

ワクチン接種は皆様にご協力いただき実施することができました。問診の医師は全診療科から、ワクチン調整は薬剤部と薬学部の先生方、ワクチン接種は看護部、接種後の観察者は看護学部の先生方、受付・接種済証の発行は事務の方など、多大なるご協力をいただき、深く御礼申し上げます。



# 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3年度職員定期健康診断（5月下旬～6月上旬）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。有効回答は2,606名（80.4%）でした。

## 職員・大学院生の喫煙状況

本学の喫煙者は、男性172名（16.8%）、女性53名（3.3%）、全体225名（8.6%）でした。平成30年度の調査では男性21%、女性5%、全体10%だったので、本学の喫煙率は低下傾向にあります。厚生労働省の国民健康・栄養調査、令和元年度の成人喫煙率（男性27.1%、女性7.6%、全体16.7%）と比較しても本学の喫煙率は低かったです。職種ごとでは、その他（技術員等）、臨床系医師・歯科医師、病院以外の事務系が10%以上と高かったです。

## 禁煙に向けて

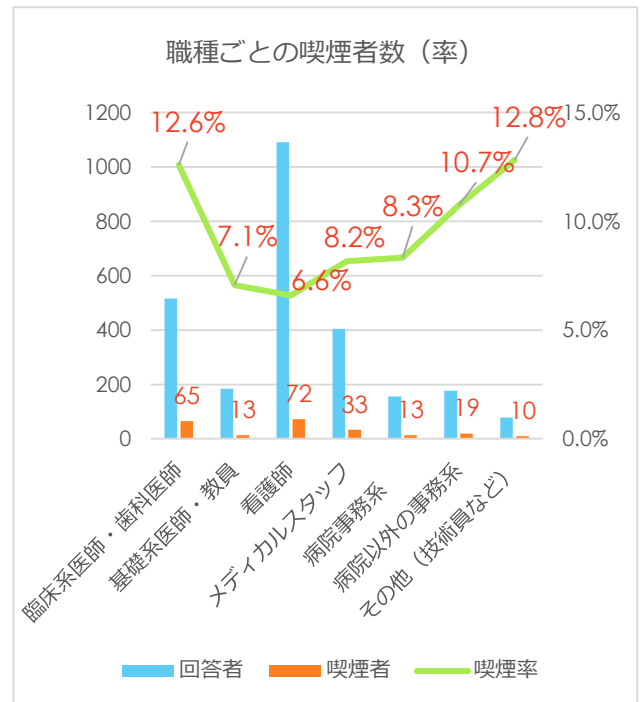
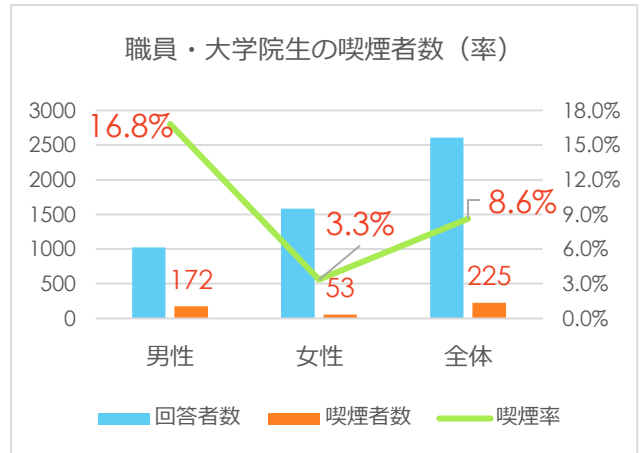


喫煙者の約半数（46.7%）は禁煙準備状態にあり、喫煙年数が短いほど禁煙への意志がありました。健康管理センターでは禁煙支援を行っています。禁煙にチャレンジしてみませんか？

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内服以外で実施しています。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

**禁煙**



## 相談室の開室日の変更について

昨年の10月下旬から健康管理センター相談室の開室日時の変更により、ご不便お掛けしておりましたが、4月から以下のとおり開室日時が変更となります。相談室では様々な困りごとへのサポートを行っていますので、気軽にご相談ください。

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

開室日時は？

原則としては、**8:30～17:00**

○の曜日 10:30～19:00 ◇の曜日 15:00～19:00

●の曜日 8:30～12:30（第1,4土曜日のみ）

\* 曜日指定や時間外予約は応相談

臨床心理士の島山（男性）、  
小笠原、玉置（女性）が対応します

		月	火	水	木	金	土
矢巾	トクサツエール 2階	島山	島山	島山○	（第2・4） 島山	島山	島山●
	東研究棟1階	玉置◇	小笠原○		玉置○		小笠原●
内丸	センター入来院棟5階 内丸メディカル				（第1・3・5） 島山		

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)

# 健康管理センターだより

34号 2022年4月1日発行

## 新型コロナウイルスワクチン3回目接種

### 【本学でのワクチン接種率】

学部	学年	3回目接種率 (希望者)	3回目接種率 (在籍者)	2回目接種率 (在籍者)
医学部	1年	88.8%	62.1%	89.3%
	2年	81.4%	55.6%	89.4%
	3年	94.7%	71.8%	87.9%
	4年	96.8%	83.5%	90.8%
	5年	98.1%	83.2%	94.4%
	6年	99.0%	72.7%	96.4%
医学部	計	93.2%	70.7%	91.4%
歯学部	1年	90.9%	46.5%	74.4%
	2年	100.0%	59.7%	71.0%
	3年	88.9%	49.0%	79.6%
	4年	86.1%	60.8%	92.2%
	5年	87.5%	58.3%	97.9%
	6年	97.4%	68.5%	94.4%
歯学部	計	92.2%	57.7%	84.7%

$$\text{3回目接種率(希望者)} = \frac{\text{接種者}}{\text{3回目希望者}}$$

$$\text{3回目接種率(在籍者)} = \frac{\text{接種者}}{\text{在籍者}}$$

学部	学年	3回目接種率 (希望者)	3回目接種率 (在籍者)	2回目接種率 (在籍者)
薬学部	1年	94.4%	41.5%	80.5%
	2年	90.9%	40.8%	89.8%
	3年	100.0%	40.0%	71.7%
	4年	100.0%	30.4%	69.6%
	5年	100.0%	77.4%	90.5%
	6年	96.5%	53.9%	83.2%
薬学部	計	97.6%	49.9%	81.4%
看護学部	1年	95.0%	60.0%	94.7%
	2年	98.4%	72.4%	93.1%
	3年	98.7%	83.5%	93.4%
	4年	97.6%	89.0%	98.9%
看護学部	計	97.5%	76.1%	95.1%
歯科衛生 学科	1年	100.0%	73.2%	85.4%
	2年	100.0%	93.9%	100.0%
	3年	100.0%	84.4%	87.5%
医療専門学校	計	100.0%	83.0%	90.6%
合計		95.1%	66.0%	88.7%

### ワクチン接種状況

令和3年12月～令和4年2月にかけて、3回目の新型コロナウイルスワクチン接種を実施しました。学生の接種率は全体で66.0%でした。2回目接種率の88.7%と比べ低下しています。春休み中であったため、帰省先でワクチン接種をしていることも考えられます。体調、体質等により、ワクチン接種を受けることができない人もいますので、接種の強制や差別的な扱いをすることがないようにしてください。

### 3回目未接種の方へ ワクチン接種は市町村で

本学での3回目接種は終了しています。したがって3回目接種を希望する場合は、住民票所在地の市町村での接種となりますので、各自で確認し接種してください。厚生労働省の『コロナワクチンナビ』も参照ください。

### 感染予防対策の継続

ワクチンの効果は時間の経過に伴い徐々に低下します。追加(3回目)接種をすることにより、発症予防、重症化予防の効果が回復すると言われていています。しかし、その効果は100%ではないため、引き続き感染予防対策の継続が必要です。

#### ◆ユニバーサルマスクング

全員がマスクを正しく装着

#### ◆手洗い・手指消毒の励行

#### ◆べからず5か条の遵守

「集合」「密集」「飛沫を発生させること」「共有」「接触」これらの行動を避ける





# 喫煙に関するアンケート調査結果

## アンケート回答状況

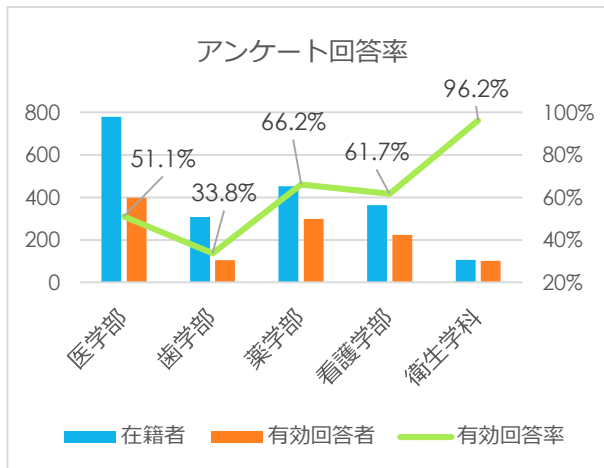
令和3年4月～6月にかけて喫煙に関するアンケート調査を実施しました。有効回答は1,127名（56.1%）でした。学部生はweb上で、医療専門学校生は紙媒体で実施しました。

## 学生の喫煙状況

本学学生の喫煙者は27名（2.4%）、男性21名（5.0%）、女性6名（0.8%）でした。学生の健康白書2015によると、6年制学生の喫煙率は3.52%、男性5.01%、女性0.86%であり、本学の喫煙率は低かったです。

## 敷地内や周辺での喫煙、ポイ捨てについて

大学敷地内や周辺での喫煙やポイ捨てを「知っている」のは60%以上でした。喫煙やポイ捨てを目撃しても80%以上は「気になったが行動していない」と回答しています。

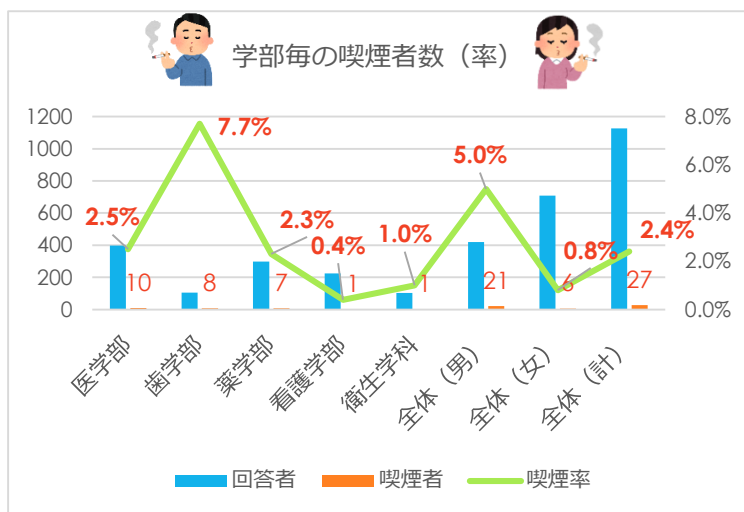


## 禁煙に向けて

本学及び病院は全て敷地内禁煙です。学生は実習に入る前に禁煙することをお勧めします。喫煙やポイ捨てを知っていて、気になっている学生も多いので、「健康管理センターに相談してみたら？」と声をかけてください。健康管理センターでは禁煙支援を行っています。学生・職員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内服以外で実施しています。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

**禁煙**



# 相談室の開室日の変更について

昨年の10月下旬から健康管理センター相談室の開室日時の変更により、ご不便お掛けしておりましたが、4月から右記のとおり開室日時が変更となります。相談室では学生生活における様々な困りごとへのサポートを行っていますので、気軽にご相談ください。

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

開室日時は？

原則としては、**8:30～17:00**

○の曜日 10:30～19:00 ◇の曜日 15:00～19:00

●の曜日 8:30～12:30（第1,4土曜日のみ）

\* 曜日指定や時間外予約は応相談

臨床心理士の畠山（男性）、  
小笠原、玉置（女性）が対応します

		月	火	水	木	金	土
矢巾	トクダヴェール 2階	畠山	畠山	畠山○	（第2・4） 畠山	畠山	畠山●
	東研究棟1階	玉置◇	小笠原○		玉置○		小笠原●
内丸	センター入院棟5階 内丸メディカル				（第1・3・5） 畠山		

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





## ストレスチェック徹底解説



### ストレスチェック制度が創設された背景

労働安全衛生法が改正され、労働者が50人以上の事業所にストレスチェックを実施することが義務付けられました。義務化となった背景には、メンタルヘルスに困難を抱える労働者が増えているということと、職場における精神障害の労災請求・認定件数が増えていることが挙げられます。



### ストレスチェック制度の目的 ～何のために行うの？～

- セルフケアの向上につなげる
- ストレス状況の気づきを促し、メンタルヘルス不調を未然に防ぐ

こころの負担が積み重なる前に、自分のストレス状態を確認し、セルフケアについて考えてみましょう。



### 今年度のストレスチェック実施状況

本学では6月に第7回目のストレスチェックを実施しました。受検率は表1のとおりです。今年度の受検率は76.9%で、昨年の70.5%より上昇しました。ご自身のストレス状態を把握するためにも毎年受検しましょう。



	対象者数	回答者数	受検率
附属病院	2,073	1,555	75.0%
矢巾キャンパス	484	416	86.0%
内丸MC、キャンパス	389	295	75.8%
合計	2,946	2,266	76.9%

表1 令和4年度 ストレスチェック実施状況



### 結果をセルフケアにつなげるためのヒント

結果を見て、自分が感じているストレスを確認しましょう。仕事の量にストレスを感じているのか、質なのか、対人関係なのか、環境なのか…。そして、ストレスによって体に不調が出てきているかなどについてもコメントを参考に確認してみましょう。

(例)



あなたのストレス状況はやや高めな状態にあることが窺われます。

ストレスの状態が続くと、心や身体がストレスの原因に対して反応し、その結果として、気分が落ち込む、イライラ感のつる、疲れる、元気がないといった症状が現れます。このような症状は気分だけでなく、体の不調として現れてくる事もあります。ストレスは、急に仕事が忙しくなったり、ストレスの原因となる要素（仕事に関連したものや、ご家庭での問題）が重なると、急にあなたに重くのしかかってくる可能性もあります。

あなたの場合、イライラ感・不安感が高く、身体愁訴が多いようです。

あなたの仕事でのストレスの原因となりうる因子では、仕事の量的負担、対人関係上のストレスが高いようでした。

仕事の量が多い、仕事がキビシイと考えている人は、もう一度自分の仕事量を見直し、上司、同僚と仕事内容について相談することをお勧めします。周囲の人に協力を仰ぐ事により、事態が解決するかもしれませんが、仕事のコントロール度は、自分で仕事の予定や手順を決めることができない時、「仕事のコントロール度」が低くなります。例えば、周囲のスピードや上司の予定に合わせて仕事をすると、急な仕事の変更がよく起こるために予定が立てられない状況などです。仕事のやり方をうまくして負担量を軽減することができないか、仕事の進め方を自分で決定できる部分が増えないか、を考えてみて下さい。それが無理な場合は、仕事からストレスを多く受けていることを自覚して、勤務時間外や休日はなるべく仕事を持ち帰らず、リフレッシュに努めましょう。また、一人で悩みを抱え込まずに、周囲に悩みを相談することもよいでしょう。また、産業医や専門家に相談する事も一つの方法です。専門的な助言を受けることによって、自分では気がつかなかった解決法が見つかることもあるでしょう。

## こんな方法もあります！

### ■仕事の量・質的な負担が高いときは…



仕事の量や質的な負担は、勤務時間中つねに集中していなければならなかったり、高い技術を要求される仕事に就いている場合に高くなります。

継続した緊張状態をゆるめるために、休憩時間はボーっとして過ごしてみたり、仕事が終わったら頭とからだを休めることが大切です。

また、同僚や上司に相談するのもひとつの方法ですが、同じ職場の人に相談しにくいときは、ひとりで抱え込まずに健康管理センターへご相談ください。



### ■職場の対人関係で悩んでいたら…



職場は1日の3分の1以上を過ごす場所ですので、上司・同僚・部下との対人関係でストレスを感じると精神的に大きな負担となってきます。

ひとりで悩まずに友人や信頼できる先輩に相談してみたり、健康管理センターの相談を利用するのもひとつの方法です。

### ■ストレスによって起こる心身の反応が高いときは…



ストレスがかかることにより、頭痛がする、めまいがする、下痢や便秘をする等の身体の不調が現れることがあります。気になる症状があるときは、早めに受診することをおすすめします。

## 保健師からのご挨拶



4月より保健師として配属になりました、菊池美咲と申します。以前は岩手医科大学付属病院で看護師として勤務しておりました。今回の異動で、健康管理の対象が患者様から学生や職員の皆様になり、新たな気持ちで毎日様々なことを学ばせて頂いております。まだまだ不慣れで力不足な私ですが、学生や職員の皆様の心と身体の健康保持をサポートしていければと思っております。どうぞよろしくお願い致します。



### ★ 健康管理センターの活用について (ご案内)

月～金曜日 8:30～17:00

第1・4土曜日 8:30～12:30

#### 電話

大学代表電話 019-651-5111

【健康管理センター】内線 5022 / 5019

【健康管理センター相談室】内線 4581(内丸キャンパス) / 5023 / 7806 (矢巾キャンパス)

#### 臨床心理士

[shinrisoudan@j.iwate-med.ac.jp](mailto:shinrisoudan@j.iwate-med.ac.jp)

《携帯用QRコード》

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。



#### 保健師

[hokenshisoudan@j.iwate-med.ac.jp](mailto:hokenshisoudan@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。

※上記メールは保健師しか閲覧できないものですので、ご安心ください。

開室時間に健康管理センターにお越しいただいても大丈夫です。

# 自律神経を整えよう

コロナ禍で人と人の距離をとることを強いられ、普段の生活や当たり前の生活が制限され、ずいぶん窮屈な日々を過ごしていることと思います。上手にストレスを発散できていますか？ストレスが多い現代は自律神経が乱れがちです。自律神経を整える日常生活のヒントを紹介しましょう。

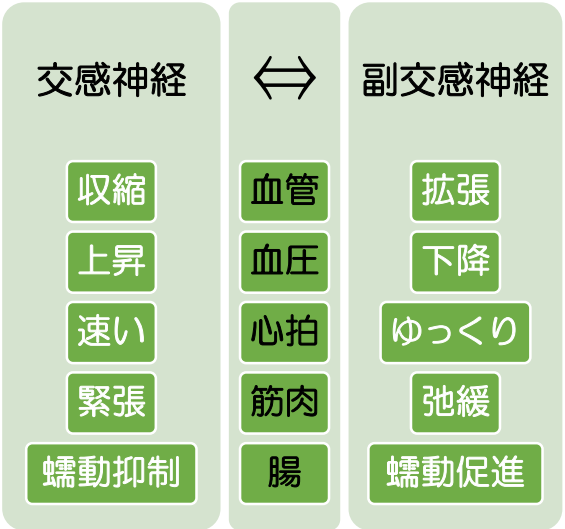
## そもそも自律神経って何だろう？

自律神経には、交感神経と副交感神経があります。自分の意思では動かせない臓器をコントロールしてくれている重要な神経です。うまく働いている時は、心拍数や血圧がちょうど良い数値になり、心身にとってベストな状態となります。



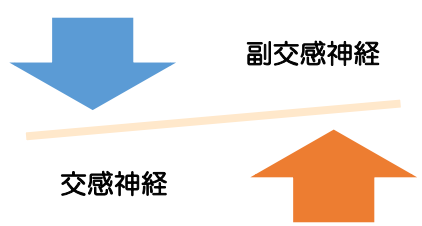
## 交感神経と副交感神経のはたらき

車にたとえるなら交感神経がアクセルで、副交感神経はブレーキです。交感神経は、緊張・興奮したり、ストレスを感じたりすると働きが強くなる神経で、血管が収縮し血圧を上げるなどの役割があります。気持ちも高揚します。一方、副交感神経は、休息している時や睡眠中に働きが強くなる神経で、血管が適度にゆるみ血圧を下げるなどの役割があります。気持ちは穏やかなリラックス状態になります。



## 交感神経と副交感神経のバランスが大事！

自律神経は、交感神経と副交感神経がシーソーのようにバランスを取りながら、交互に優位な状態が変わっています。交感神経ばかりが強くとイライラしたり、交感神経も副交感神経も弱くなると疲れやすくやる気が出なくなるなど、どちらか一方でも乱れると、心や体に様々なトラブルが引き起こされます。自律神経を整えて、免疫力や集中力を上げ、快適に過ごしましょう。



# 自律神経を整える方法



## 体内時計をリセット①

体内時計の周期は24時間よりも少し長い  
ため、体内時計のリズムがどんどんずれてい  
きます。朝起きたときに日光を浴びると体内時  
計がリセットされ、規則正しい生活を送るのに  
役立ちます。

## 体内時計をリセット②

朝は一定の時間に起きて、しっかりと朝食をと  
りましょう。忙しい時は、せめてバランス栄  
養食やゼリー飲料だけでもとれば、体内時計を  
整えることができます。



## 自分の好きなことをする時間

短時間でもゆとりをもって楽しめる時間やく  
つろげる時間を持ちましょう。五感(視覚・聴  
覚・味覚・嗅覚・触覚)を使って楽しむなど、  
自分なりの気晴らし方法を見つけてみましょ  
う。

## 適度な運動

体を一定のリズムで動かすことも効果的です。  
20～30分のウォーキングやストレッチなど軽  
めの運動を週2～3回やってみましょう。時間  
がない人は、日常生活で「階段を使う」ことを  
意識してみましょう。



## 寝る前にリラックス①

就寝前には、シャワーだけで済ませず、ゆっ  
くりお風呂に入りましょう。38～40℃のぬる  
めのお湯に10～15分の入浴がおすすめです。  
好きな入浴剤やアロマを使うのもリラク  
スできて良いでしょう。

## 寝る前にリラックス②

夜遅くにスマートフォンやパソコンのディス  
プレイを見るのは避けましょう。これらから発  
光されるブルーライトは体内時計をずらし、寝  
つきを悪くします。少なくとも就寝の90分  
前には見るのをやめましょう。



### 保健師から挨拶



4月より保健師として配属になりました、菊池美咲と申します。以前は岩手医科大学付  
属病院で看護師として勤務しておりました。今回の異動で、健康管理の対象が患者様  
から学生や職員の皆様に変わり、新たな気持ちで毎日様々なことを学ばせて頂いており  
ます。まだまだ不慣れで力不足な私ですが、学生や職員の皆様の心と身体の健康保  
持をサポートしていければと思っております。どうぞよろしくお願い致します。



### 健康管理センターの活用について (ご案内)

月～金曜日 8:30～17:00

第1・4土曜日 8:30～12:30

#### 電話

大学代表電話 019-651-5111

【健康管理センター】内線 5022 / 5019

【健康管理センター相談室】内線 4581(内丸キャンパス) / 5023 / 7806(矢巾キャンパス)

#### 臨床心理士

[shinrisoudan@j.iwate-med.ac.jp](mailto:shinrisoudan@j.iwate-med.ac.jp)

◀ 携帯用 QR コード ▶

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。



#### 保健師

[hokenshisoudan@j.iwate-med.ac.jp](mailto:hokenshisoudan@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。

※上記メールは保健師しか閲覧できないものですので、ご安心ください。

開室時間に健康管理センターにお越しいただいても大丈夫です。



2) 掲示

R4 健管第1号  
令和4年7月25日

## 喫煙者へ 再三警告！ 敷地内禁煙！！

以前から指摘されている**学生寮付近の喫煙苦情**が多数寄せられています。 (実際寄せられている声)

寮の敷地内で喫煙をしている。取りしまりを強化してほしい。

学生寮付近でのたばこを止めさせてほしいです。

寮の前でたばこを吸っている人がいて、とても迷惑している。

**改善がみられない場合、名前の通報(匿名募集で)により指導を考えざるを得ない状況です。**  
**本学キャンパス及び附属病院は全面禁煙です。**  
**寮内及び周辺、東屋での喫煙はおやめください。**

健康管理センターは禁煙サポートしています  
 【019-651-5110(内線5118)】

健康管理センター(内線5019・5022)

健管第2号 令和4年12月8日

## インフルエンザ発生！！

学内でインフルエンザが発生しています。コロナウイルスとの同時流行が懸念されていますので、厳重に感染予防対策を実施しましょう。

**\* べからず5か条 \***

感染症のクラスター形成に繋がる可能性が高い行動ですこれらの行動は極力避けましょう

集合

密集

共有

接触

飛沫を発生させること

- インフルエンザワクチンは、積極的に接種しましょう**  
(発症リスクの低減や、重症化予防の効果が得られるため)
- 毎朝の体温測定、症状の観察**
- 発熱(37.5度以上)、または症状がある学生は登校禁止**  
(自宅へ待機し、健康管理センターへ報告を)
- 手洗い、手指消毒の徹底**(他者との接触前後、食前、トイレの後等)

インフルエンザと診断されたら・・・

<b>学生</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 発症後5日間かつ解熱後2日間は登校不可【学校保健安全法】</li> <li>• 各教務課へ発症を報告(診断書提出の有無は、教務課へ相談)</li> </ul>
<b>大学院生 職員・</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 感染予防の観点から、<b>解熱後3日以上</b>かつ発症後5日以上経過から就業可</li> </ul>

【連絡先】 健康管理センター 019-651-5110 (内線5019・5022)

## VI 令和4年度 学会・研修会

## VI 学会・研修会

### 1. 学会・研修会等参加状況

開催月日	件名	出席者名	会場
7/3	第284回全国禁煙アドバイザー育成講習会(岡山)	丸木 雅美	オンライン開催
7/23	第81回日本産業衛生学会東北地方会(山形)	丸木 雅美 藤井ヌイ子	オンライン開催
12/1・ 12/2	令和4年度 結核予防技術者講習会(東北地区・宮城)	丸木 雅美 藤井ヌイ子	オンライン開催
1/12・ 1/13	自衛消防業務(新規)講習	村山 美保	仙台市防災安全協会
2/15	医療勤務環境改善研修会・実務者セミナー	村山 美保 丸木 雅美	オンライン開催
2/22	岩手県対がん協会がん検診担当者会議及び 保健師看護師がん検診情報研修会	名郷根郁子 菊池 美咲	オンライン開催

# 医 薬

岩手医科大学健康管理センター年報

第8号

令和5年3月15日 発行

発行編集者／岩手医科大学健康管理センター

〒028-3694

岩手県紫波郡矢巾町医大通一丁目1番1号

TEL (019) 651-5111