

# 健康管理センターだより そよ風

2021  
vol.5  
July

新型コロナウイルス感染症は、新たな変異株が複数確認されるなど、依然として感染防止対策の徹底が求められています。そのような状況のなか、健康管理センターでは職員や学生健診はじめ皆様の健康を守るための諸事業を計画的に進めています。今回の「そよ風」は、新たな事業の説明やセンターからのお願いなどを掲載していますので、ぜひご一読ください。

## 本号の内容

- 総括安全衛生管理者あいさつ
- ストレスチェックWEB化について
- “産業医面談”って、いったい何しているの？
- 電離放射線健康診断について
- センターからのお願い
- スタッフ紹介
- 健康管理のポイント  
「肥満だと何でいけないのですか!？」



## 公立大学法人奈良県立医科大学 労働安全宣言

奈良県立医科大学は、全教職員の安全と健康を最優先事項とし、安心して働くことができる職場環境の実現に努めます。

総括安全衛生管理者 宇都宮 弘和



理事 宇都宮 弘和

このたび、西浦前理事の後任として、総括安全衛生管理者の命を受けました。職員の皆さんとともに、職場における安全と健康を確保し快適な職場環境を形成するため努めて参りたいと考えています。

昨年来、新型コロナウイルス感染症の蔓延が続く中、奈良県医療における最終ディフェンスラインとしての期待に応えるべく、職員の皆さんには献身的に取り組んでいただいております。また、大学においては従来と違った形での対面授業とオンライン授業の併用などにご尽力いただいていることに感謝申し上げます。

2024年に法施行される医師の働き方改革への対応をはじめ、医師だけでなく教員、看護師、医療従事者、事務など全ての職種職員の働き方を考える上で、一人ひとりがやりがいを感じながら仕事に取り組める環境づくりが重要であることは言うまでもありません。

職場が安全で健康に過ごす場であり、また、職員がお互いの安全と健康を第一に思いやり尊重し合う風土の醸成と定着を目指して、令和元年10月に衛生委員会での議論の上、本学の労働安全宣言を策定しました。

これを継続して取り組んでいくため、再度周知させていただくことと併せて、所属体制の変更、交代等もあったことから、各所属の特性に応じた職場環境づくりに取り組んでいただくための具体的な行動計画を示す、所属長の職場宣言を策定していただきました。

これら宣言の実現のためには、執行部、所属長だけでなく、職員の皆さん各々の意識を持った取り組みも必要となりますので、よろしくお願いいたします。

## 当センターとの連絡 ・アクセス方法

- ①内線: 2198
- ②アドレス: kenkoukanri@naramed-u.ac.jp
- ③メールボックス: 病院管理課内又は大学本部棟2階学長室横
- ④当センター事務室: 教育研修棟1階・BC棟玄関出て正面の教育研修棟の正面玄関に入ってすぐ左

# ストレスチェックの実施について **今年度からWEBで実施!**

今年度より、ストレスチェックはウェブサイトにて実施します。パソコン、スマートフォンで受検することができますので、受検期間中に下図の流れにそって行ってください。

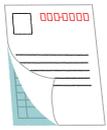
ストレスチェックは①ログインして回答⇒②結果確認⇒③個人結果提供の同意の3ステップ必要です。必ず最後まで回答してください。

結果はその場で分かりますので、現在のストレス状態をご自分で確認し、産業医の面接指導の申込を検討してください。産業医の面接日程については後日、健康管理センター保健師より連絡します。

**ストレスチェックの受検期間:7月30日(金)～8月17日(火)**

## ストレスチェック受検の流れ

圧着はがきが到着



QRコード、ログインサイトURL、企業ID、ユーザーID、初期パスワードが記載。  
※各所属での配布をお願いします。

【方法1】

QRコードから



【方法2】

ログインサイトURLから  
※一斉メールでも送信します。



### ① ログインして回答する



ログイン画面で企業ID、ユーザーID、初期パスワードを入力して、パスワードを変更します。その後、スマホやパソコンで回答します。

※必ず変更後のパスワードを忘れないように記録しておいてください。

① ログイン画面



回答画面



### ② その場で結果確認

結果はダウンロードすることも可能です。

総合評価で**B判定**の方は産業医による面接指導を受けることを検討してください。

面接指導を希望される方は



「医師の面接指導を申し込む」をクリック

② 結果確認



(総合判定画面)



最後のチェック!

### ③ 個人結果提供の同意

ストレスチェックの結果を法人(事業者)へ提供してよいかどうかをクリックして終了してください。  
※必ずどちらか選択してください。

③ 結果提供の同意

同意する

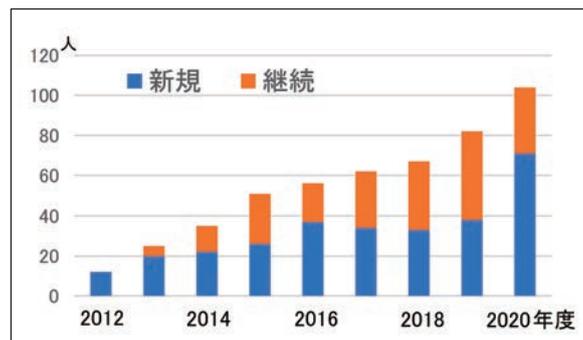


同意しない



## “産業医面談”って、いったい何しているの？

ご存知ない方が多いかと思いますが、産業医はいろいろな機会に皆さまと直接お話をさせていただくことがあります。それを「産業医面談」と呼んでいます。現在のところ産業医面談には、①過重労働面談、②健康診断後の面談、③健康相談、④メンタルヘルス面談、⑤高ストレス者面接、⑥新型コロナウイルス健康相談窓口の6つがあります。右のグラフは、メンタルヘルス面談の面談者数の推移です。また、下表は各面談の概要を示しています。



必要があれば、お気軽に産業医面談へお越しください。

面談の種類	面談の概要
過重労働面談	残業が基準値以上の人の疲労度をチェック
健康診断後の面談	早期対応が必要な健診異常のお知らせ
健康相談	体調の問題を相談、診療の紹介
メンタルヘルス面談	メンタルヘルスに関する相談
高ストレス者面接	ストレスチェックに関連した面接指導
新型コロナウイルス健康相談窓口	COVID-19に関連した体調不良の相談



## 電離放射線健康診断について



この健診は、放射線業務に常時従事し管理区域に立ち入る職員（ガラスバッジを装着している職員）に実施が義務付けられています。

ガラスバッジ新規登録者は、**問診、皮膚検査と血液検査**が必要となります。また、継続する場合には6か月ごとに**問診**が必要となります。

**これまで皮膚検査は問診による自己申告としていましたが、今年度より医師による検査が必要となります。**

ガラスバッジを新規に装着された方には、問診票とともに「皮膚検査チェックシート」を配付しますので、医局内や部署内で医師による検査を実施してください。先生方にはお忙しいところお手数をおかけしますが、ご理解とご協力の程よろしくお願いたします。

皮膚検査チェックシート（サンプル）

皮膚	指紋の消失	無 ・ 有
	皮膚の乾燥、縦じわ	無 ・ 有
	皮膚の紅斑、色素沈着	無 ・ 有
	皮膚の潰瘍	無 ・ 有
	爪の異常	無 ・ 有
診察日:		医師名:



## センターからの『事後受診報告書の提出』、『4種抗体ワクチン接種報告』、 『各種結果書類取扱い』について

職員定期健康診断(健診)で総合判定がC2、C1、B2の方には、病院受診を勧めるとともに、所属長にも受診勧奨していただくよう依頼しています。昨年度、病院受診が必要と判定された方は493名でした。現時点で124名が受診され、その内42名がその後の治療に繋がっています。しかし、その他の多くの方は、受診せず放置していることになります。

ご自身の健康を第一に考え、健診結果を放置することなく病院受診し、その結果を健診結果に同封している「事後受診報告書」にご自身で記入し、当センターへ提出してください。(人間ドックを受診された方も結果に基づき受診してください。)

また、4月に「4種抗体検査結果とワクチン接種状況」を皆さまにお伝えしています。ワクチン接種は任意(自費)ですが、結果欄にワクチン接種必要回数が記載されている方は、ワクチン接種をするか、母子健康手帳等のワクチン接種記録を今一度ご確認ください、「医療機関が発行する証明書や母子健康手帳等」の写しを健康管理センターへ提出してください。

最後に、当センターが発行しています「職員定期健康診断結果」、「4種抗体検査結果とワクチン接種状況」等の各種結果書類について、紛失の報告を多くいただいています。

これらの書類は、ご自分の健康状態を知る大事なものです。各自で大切に保管してくださいようお願いいたします。(他院での業務等で必要な場合は、保管している書類を各自コピーして使用してください。)

### 健康管理センター 【スタッフ紹介】



センタースタッフ

(センター長・産業医)古西〔前列中〕  
(保健師)前屋敷〔前列右〕(看護師)上西〔後列左から2人目〕  
(臨床検査技師)高田〔後列右から2人目〕  
(事務職員)庄〔後列右〕・三宅〔後列左〕・岡本〔前列左〕

(新スタッフよりひと言)  
何をするにもまず健康第一!皆様の健康づくりのサポートに努めてまいります。



人事課 人事係(兼務)

(課長 センター次長)奥野〔前列中〕  
(課長補佐)長尾〔前列右〕  
(係長)木下〔前列左〕  
(事務職員)長谷川・川喜多・小松原・子守  
〔後列左から〕



教育支援課 入試・学生支援係(兼務)

(係長)松田〔後列左〕  
(事務職員)富田〔後列右〕筒井・高島〔前列左から〕



## 健康管理のポイント 「肥満だと何でいけないのですか!？」

健康診断で「肥満 要観察」の判定を受けた方、何となくモヤモヤ感があるのではないのでしょうか。

肥満の判定には、Body mass index(BMI)を用います。その計算式は、BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)です。判定基準では、表に示すようにBMIが25kg/m<sup>2</sup>以上が肥満に該当し、肥満はその程度で1度から4度に分類されます。

肥満は、下のグラフで示すようにさまざまな疾患の発症率を高める要因となっています。米国では、肥満は予防する死因の一つとして喫煙に次ぐものと指摘されています。肥満対策は、月並みですが、**食習慣の見直し**と**運動習慣**となります。将来を見据えて、肥満のことをもう一度考えてみてください。

判定	BMI 基準値
低体重	18.5未満
普通体重	18.5以上 25.0未満
肥満(1度)	25.0以上 30.0未満
肥満(2度)	30.0以上 35.0未満
肥満(3度)	35.0以上 40.0未満
肥満(4度)	40.0以上

2型糖尿病  
胆石症(女性)  
アルツハイマー病  
月経異常・不妊  
高血圧  
痛風  
虚血性心疾患  
関節障害  
大腸がん

