

# 健康管理センターだより そよ風

2022  
vol.7  
July

今年の夏も猛暑が予想されています。

新型コロナウイルス感染症による行動制限が徐々に緩和され、少しずつ日常を取り戻しつつありますが、依然として、その収束が見えない状況が続いています。

基本的な感染対策を守り、熱中症予防も怠ることなく、今年の「日本の夏」を元気に乗り切りましょう。

## 本号の内容

- 私の健康法 枘井和也副理事長
- 令和3年度 職員定期健康診断の結果について
- 令和4年度 ストレスチェックのご案内
- メンタルヘルス研修実施報告（人事課）
- 健康管理センターからのお願い
- 令和4年度 主な職員健康管理スケジュール
- 健康管理センターホームページ紹介
- 新スタッフ紹介
- 健康管理のポイント  
「長時間労働と健康障害」



枘井副理事長

## 「私の健康法」について、枘井和也副理事長にお話を伺いました

思えば、腹筋と腕立て伏せができなくなっていることに愕然とし、腹筋とスクワットをやったり、口の中が乾燥しているので、のどや口の周りの筋トレが重要と言われ、「あいうえ〜」と舌と声を出してみたり、「パタカラ」体操をやったり、運動不足解消のため、昼の時間の早歩き、駅までの遠回り、休日近所の佐保川沿いのジョギングをやったりしてきました。最近も、有料の健康アプリをダウンロードしました。歩数などいくつかミッションが示されて、クリアすれば、ポイントがもらえるというものです。「一石二鳥やないか」と勇んでやりましたが、なかなか料金の元はとれません。うまく

設計されているもんだと感心しながら、結局は、ミッションクリアのためにやってもしないデータを入力する始末です。

いずれも独力でやる英会話マスターみたいなもんで、すべて長続きしませんでした。友人からはジム通いやホットヨガを勧められますが、それなりの料金を払うとモチベーション維持につながるのでしょうか。確かに、通勤のためのJR畝傍駅からの徒歩往復、自宅から駅までの自転車、これらは継続していますから。

以前、職場の保健指導で「まごわやさしい」というのを教えてもらいました。それと一つだけ約束してくださいと言われ、朝食にたっぷり塗っていたバターを止めジャムとチーズにしました。コレステロールの数値がどうなったか別ですが、丁寧なありがたい指導で、今でも覚えています。朝食に免疫力がアップするというので腸に良いヨーグルト、豆乳、昼食に家からもってきたプチトマト、バナナ、外出時にはおにぎりを持って出て車中で食べたりと、これらはコロナ禍の影響です。また、コロナ禍の影響で「飲み会」がなくなりました。元々、飲酒の習慣はないので健康法とは言えないのですが、おかげでお世話になっていた病院に行くことがなくなりました。

誰でも過去を悔やみ、将来に不安をもち、現状に不満をもつものです。DXやビッグデータ、ウクライナ情勢、経済情勢など時代が大きく変化し、自分の周りの環境も激変していますから、なおさらです。不安なときは「自分は、いくらがんばっても自分でしかない」とか「山より大きな猪(しし)は出ん」と気楽な気持ちでやってきました。急がず、じっくり構えることも重要で、仕事では時間や周りの人が助けてくれます。この頃、友人のガン手術、突然の訃報に接することがあります。みんなに「目標は長生き、2050年の世界を一緒に見よう」と誘っています。

とりとめのない内容になってしまいましたが、私なりの健康法について、お話をさせていただきました。

枘井副理事長には、ざっくばらんに色々な健康法や心の持ちようについても語っていただきました。皆さんも日頃から、何かしら「ご自分の健康法」を意識し、健康維持に努めましょう。

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@narmed-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を入ってすぐ左

●そよ風バックナンバーは 健康管理センターホームページ「刊行物」でご確認ください。

## 令和3年度 職員定期健康診断の結果

皆さんご存知のように、職員定期健康診断は、労働者を雇用している事業者を実施義務があり、職員には受診する義務があります。(労働安全衛生法第66条)

職員定期健康診断には、①法人で実施するもの、②人間ドックなど他の健診機関を受診し結果の写しを提出することで職員定期健康診断受診とするものがあります。

令和3年度の①②合わせた受診率は99.5%という優秀な結果でした。

なお、人間ドックなどの未受診理由は、「予約が取れなかった」「受診後結果を紛失した」というものでした。年度内にドックの予約がとれない場合は、秋の定期健診を受けてください。

**ドックの予約は早めに！ 受診後の結果提出は速やかに！**

区分	受診対象者数 (人)	受診者数 (人)	未受診者数 (人)	受診率 (%)
① 法人で実施する職員定期健康診断	2153	2153	0	100.0
② 人間ドックなど他の健診機関受診	665	650	15	97.7
①+② 職員定期健康診断	2818	2803	15	99.5

受診率  
99.5%

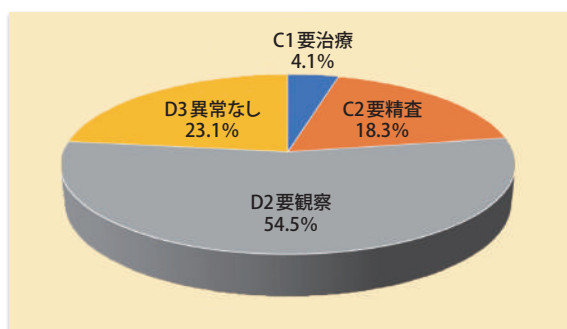


職員定期健康診断の結果は、産業医による総合判定後に皆さんへお返ししています。結果がC1(要治療)・C2(要精査)の判定の方には「事後報告書」の提出をお願いしていますが、令和3年度の事後報告書提出率は26.9%に留まっています。

令和3年度からは、人間ドックなどを受診した方にも「事後報告書」の提出をお願いしていますので、必ず受診し、提出するようにしてください。

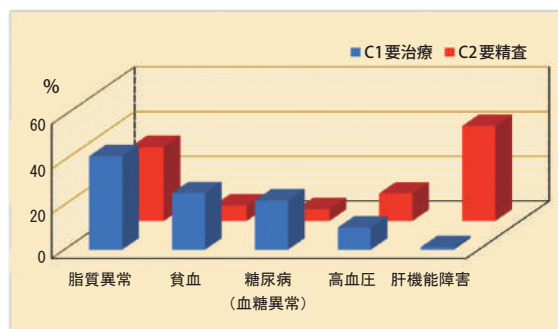
**ご自身のために必ず事後受診しましょう！**

### 【法人で実施する職員定期健康診断の総合判定結果】



総合判定C1要治療とC2要精査で、事後受診が必要な方は合わせて22.4%でした。

### 【C1 要治療・C2 要精査の主な項目内訳】



要治療では脂質異常、貧血、糖尿病が多く、要精査では肝機能障害が最も多く、次いで脂質異常、高血圧が多くなっています。

**★定期健康診断は健康状態を把握するための基本となるものです。これからも末永く職場で活躍いただくためにも、健診結果をよく理解し、健康維持に努めましょう。**



## 令和4年度 ストレスチェックのご案内

**受検期間(予定): 7月29日(金)～8月19日(金) WEB 実施**

受検方法は昨年度と同じでパソコン、スマートフォンで受検できます(ログイン画面で**企業ID**、**ユーザID**、**初期パスワード**を入力)。受検案内(圧着はがき)がお手元に届きましたら、すぐ実施してください。

今年度は昨年度の結果と比較できますので、ご自分のストレス状態を確認し、総合判定で高ストレス者(B判定)に該当した場合には、産業医の面接指導を検討してください。



### ■産業医の面接指導申込方法

(総合判定で**B判定**となった方が対象です。)

- ▶面接指導を希望される方は『**医師面接についての説明**』画面にて**「医師の面接指導を申し込む**」をクリック
- ▶申込用紙「**面接指導申出書**」をダウンロード、内容を記載して健康管理センター 担当者へ提出

# メンタルヘルス研修実施報告(人事課からの報告)



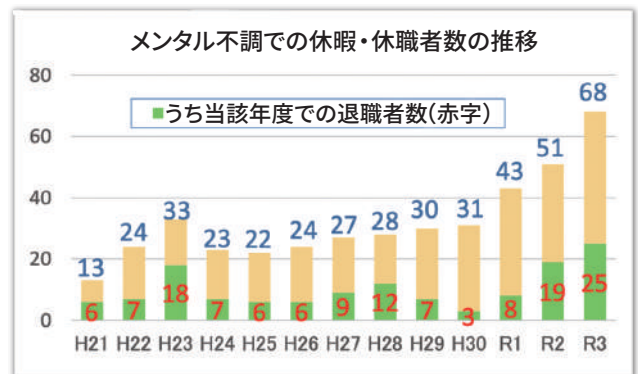
- 実施期間: 令和3年12月～令和4年1月
- テーマ: メンタルヘルスケア(特にセルフケア・職場復帰支援)
- 実施形式: 動画視聴「早く気づけるストレスケア」(必須)、「メンタルヘルスケアの必要性とその役割」(必須)  
「職場復帰、成功に向けて」、「ストレスと上手につきあおう リラクゼーションのすすめ」
- 受講者数: 2018名



本学では、**メンタル不調での休暇・休職者が近年増加傾向**にあります。適度な良いストレスは仕事にやりがいを与え、仕事の成果を高めてくれますが、**過度のストレスは心身の健康を損ない、身体面・心理面・行動面に様々な悪影響を与えます。**

今回のメンタルヘルス研修が、日常生活にセルフケアを取り入れ、ストレスと上手につき合う助けになればと思います。

研修動画は、現在も引き続きSharePoint内の人事課研修サイトで公開しています。この動画は、「働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト『ココロの耳』」に掲載されているコンテンツです。『ココロの耳』には、e-learningやストレスセルフチェックなどさまざまなコンテンツが掲載されていますので、ぜひ一度ご覧ください。



健康管理センターからのお願い!



「事後報告書」を必ず提出してください!

健康診断や人間ドックなどの産業医判定で「要精査」「要治療」となった方には、『事後報告書』の提出をお願いしています。

ご自身の疾患を早期に発見し、安心して長く働くため必ず受診してください。

報告書は、ご自身で記入いただいても結構です。

受診日、受診結果、受診病院名・医師名を必ず記載してください。

人間ドック・他院健診受診後の受診結果(コピー)を提出してください!

定期健康診断に代えて人間ドックや他院健診を受診された方は、その結果(必要項目すべて)を提出いただくことで、定期健康診断の受診を免除しております。受診結果を入手されましたら速やかに提出をお願いします。

皆さまから提出いただいた受診結果は、年1回の健康診断結果として大切に保存しています。

保存場所が限られているため、コピーはA4またはA3の両面印刷をお願いします。

## 令和4年度 主な職員健康管理スケジュール



6月	B型肝炎・結核・4種抗体検査 特定業務従事者(深夜・ホルムアルデヒド)健康診断 特定化学物質/有機溶剤業務従事者健康診断
8月	ストレスチェック実施(WEB)、高ストレス者面接指導 B型肝炎ワクチン接種(1回目)
9月	婦人科検診開始(学外受診・1月末まで) B型肝炎ワクチン接種(2回目)
10月	大腸がん検診開始(学外受診・12月中旬まで)
11月	定期健康診断 ※特定業務従事者(深夜・ホルムアルデヒド)健康診断含む 特定化学物質/有機溶剤業務従事者健康診断 C型肝炎・4種抗体検査
1月	B型肝炎ワクチン接種(3回目) 新規採用者健康診断(4/1採用者)
3月	胃がん検診
随時	放射線業務従事者健康診断(新規・更新) RI及び組換えDNA実験従事者健康診断(新規・更新) 新規採用者健康診断

# 「健康管理センターホームページ」をご存じですか

大学ホームページには『健康管理センターホームページ』へのバナーがあります。

(<https://hcc.naramed-u.ac.jp/>へリンク)。学内専用サイトからもご覧いただけます。

健康に関する様々な情報やお知らせなどを掲載していますので、ぜひ一度ご覧ください。



センターについて	健康診断	健康情報	産業衛生活動	健康相談	よくある質問とその答え	刊行物
<ul style="list-style-type: none"> <li>理念</li> <li>センター長挨拶</li> <li>利用案内</li> <li>スタッフ紹介</li> <li><b>アクセス</b></li> <li>個人情報保護について</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>職員や学生を対象とした健康診断の概要</li> <li>健康診断結果のみかた</li> <li><b>診断書・証明書等の発行</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>熱中症</li> <li>飲酒</li> <li>感染症</li> <li>喫煙</li> <li>血圧</li> <li>メタボ</li> <li>海外渡航</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ストレスチェック</li> <li>職場巡視</li> <li>衛生委員会</li> <li>作業環境測定</li> <li>長時間労働者対応</li> <li>復職支援</li> <li>公務/労働災害</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>健康相談の流れ</b></li> <li>健康チェック</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>職員や学生からのQ&amp;A</li> </ul> <p style="font-size: 2em; text-align: center;">Q&amp;A</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Vol.1~6</b></li> </ul> <p>過去の「そよ風」はココ！</p>

## 新スタッフ紹介



人事課(兼務)  
新谷人事係長

健康的でサステナブルな職場整備に努めます

人事課(兼務)  
和田課長補佐

いきいきと働ける職場環境づくりに努めます

教育支援課(兼務)  
小西課長補佐

毎週末1時間程度のウォーキングを続けています



教育支援課(兼務)  
山内主事  
暑さに負けずがんばりましょう

引き続き、よろしく  
お願いいたします

## その他のスタッフ

### 健康管理センタースタッフ

(センター長・産業医) 古西  
(副センター長(兼務)) 吉川[栄養管理部長]  
(衛生管理者・保健師) 前屋敷  
(看護師) 上西  
(臨床検査技師) 高田  
(事務職員) 三宅・住吉・岡本

### 人事課(兼務)

(課長・センター次長) 奥野  
(事務職員) 長谷川・川喜多・子守

### 教育支援課(兼務)

(事務職員) 筒井・高島・富田



## 健康管理のポイント 「長時間労働と健康障害」

2018年6月に「働き方改革関連法案」が成立し、長時間労働の解消が職場で取り組むべき課題の一つとなっています。

長時間労働は多くの健康障害のリスクとなり、特に脳・心血管疾患とメンタル不調、その他には胃・十二指腸潰瘍、過敏性腸症候群、月経障害、事故・ケガなどとの関連が知られています。

長時間労働では、労働負荷が増えるだけではなく、睡眠・休養・余暇の時間や家族と過ごす時間などが減り(右図)、疲労が蓄積しやすくなります。加えて、仕事での高い成果(多くの業務量や質的に高度な業務内容)が求められる場合にはより疲労が蓄積して、健康障害を発症する危険性が高くなります。

長時間労働を解消することは、健康障害予防の一つの方法となります。そのためには、職場で適正に勤務時間を管理することが大事になります。

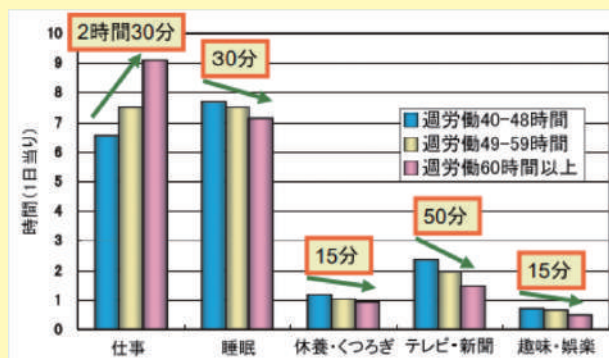


図: 労働時間と生活時間