

健康管理センターだより そよ風



2023
vol.9
July

今年の夏も暑い日が続いています。
ここ最近では気温だけではなく、食品や日用品など物価の上昇も相次いでいます。
これはコロナだけの影響ではないですが……。
値上げのニュースに熱くならず、暑い夏を元気に過ごしていただけるよう、
HOTな『そよ風』をお届けします。

本号の内容

- 「私の健康法」石飛悦子看護部長
- 健康管理センターからのお願いとお知らせ
- 職員定期健康診断の結果
- メンタルヘルス研修実施報告（人事課）
- ストレスチェックのご案内
- スタッフ紹介
- 電離放射線健康診断のご案内
- 健康管理のポイント「タバコ（ニコチン）依存症ではありませんか？」



「私の健康法」について、石飛悦子看護部長にお話を伺いました

私の健康法についてお話しします。

〈運動〉

まずは、歩くことを心掛けています。以前は自転車通勤をしていましたが、3年前に出向先より奈良医大附属病院へ戻ったタイミングで徒歩通勤に変更しました。いろいろな運動法を試してみましたが、日常生活のなかで継続してできる「歩くこと」を実践しています。天気の良い週末には、自然を求めて遠出します。美しい景色を見ながらの散策は最高です。先日は、京都の宇治平等院～伏見稲荷大社に行き、伏見稲荷大社の稲荷山への散策に挑戦しました。頂上まで登りたかったのですが、途中の京都市街を望むビューポイントまでは登れて大変満足しました。その日の歩数は、33000歩でした。このような散策は、健康つくりとリフレッシュを兼ねた取り組みで今後も続けていきたいと思っています。



〈食事〉

次に、大好きな「食べること」についてお話しします。好きな食事はさておき、健康のためにお酢をとるように努めています。サラダは、お酢のドレッシングを数年使用しています。また、お酢ドリンクを炭酸水で割って飲むように勧められ、最近始めました。現在、体脂肪・内臓脂肪の減少などお酢の効果を期待しているところです。

それから、私が数年飲み続けているのが「まこも」です。「まこも」には、腸内環境を改善し、抵抗力を高める効果があるといわれており、毎日のお茶に溶かして飲んでいます。このように何に対しても好奇心旺盛で、とりあえず試してみるため体調は良好です。目下の悩みは、体重コントロールです。これまで運動・健康についてお話してきましたが、これらの健康法を継続しながら、美味しいものを食べて幸せホルモンの分泌を促進しつつ、体重コントロールという課題にバランスよく取り組んでいこうと思います。

〈リフレッシュ〉

最後に心のメンテナンス方法です。コロナ以前は、旅行がリフレッシュとなっていました。コロナにより旅行でリフレッシュすることが難しくなりましたが、生活の中で実践できる新たな方法を知り実践しています。それは、「今日の良かったことを3つ書き出す」ただそれだけです。「美味しいお肉を食べた」「綺麗な花を買った」など日常にある良かったことを書いていきます。ノートはお気に入りのノートにしています。このようなことを書くことで脳が良い出来事を探すようになり、その結果、ポジティブな思考になっていくということです。

今回「私の健康法」をまとめることで自己の健康に関する取り組みを改めて考える機会となりました。医療者が自己の健康に無頓着であると言われることのないように、健康法を実践しながら、健康の保持・増進に努めていきたいと思っています。

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4年度 職員定期健康診断の結果

事業者（法人）には職員の健康診断を実施する義務があり、職員には健康診断を受診する義務があります。
（労働安全衛生法第66条）

令和4年度の職員定期健康診断の受診状況は下表のとおりで、受診率（①+②）は99.7%と十分高い結果でした。

区分	受診対象者数 (人)	受診者数 (人)	未受診者数 (人)	受診率 (%)
① 法人が実施する職員定期健康診断	2,238	2,238	0	100.0
② 人間ドック・他院受診	728	720	8	98.9
①+② 職員定期健康診断	2,966	2,958	8	99.7

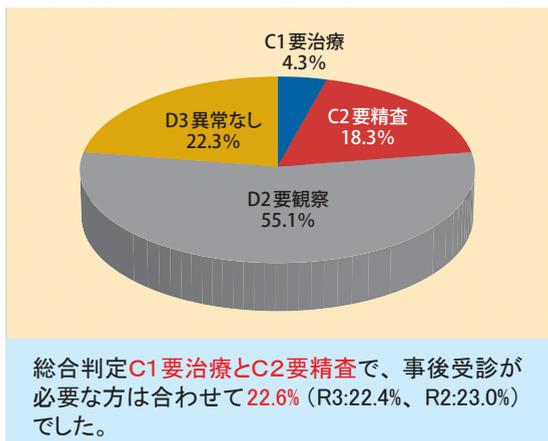


①を受診しない場合、②の結果（コピー）を提出することで、職員定期健康診断受診とします。

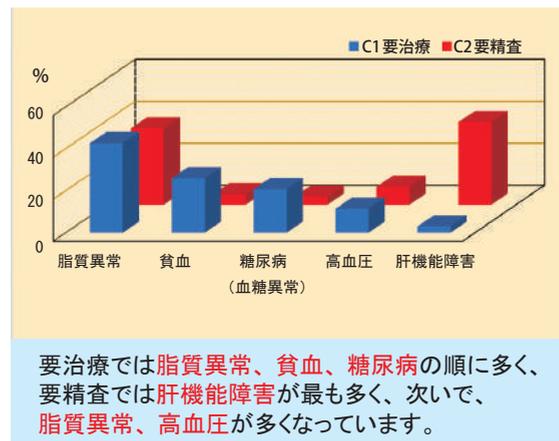
①の健康診断の結果（産業医による総合判定）は、C1要治療判定が96人（4.3%）、C2要精査判定が409人（18.3%）でしたが、割合的には過去2年間と比較して特に変化はありませんでした。

要治療・要精査判定となった方には**事後受診**を勧奨し、「**事後報告書**」の提出をお願いしています。

【法人で実施する職員定期健康診断の総合判定結果】



【C1 要治療・C2 要精査の主な項目内訳】



★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。必ず受診してください。

★人間ドックを受ける場合は早めに予約し、受診結果は速やかに健康管理センターに提出してください。

令和5年度 ストレスチェックのご案内

受検期間:今年度は10月に実施を予定しています。(去年は8月に実施)

- ・委託業者が変わりますが、今年度も**WEBでの実施**となります。
- ・**設問数は57項目**で、昨年より受検しやすく、受検結果も短時間で知ることができます。
- ・受検結果のレイアウトが鮮やかな色彩で分かりやすくなっています。
- ・ストレス対策に役立つ情報『セルフケアガイドブック』も掲載されます。
- ・受検期間が近づきましたら、受検URLやログインID等を記載した詳しい受検案内（全職員共通のハガキ）をお届けします。



★受検を開始する際は、受検URLにアクセス、ログインID入力後、任意のパスワード設定、性別と生年月を入力してください。

★結果が「**高ストレスに該当**」となった場合、産業医の面接指導を検討し、申込用紙を健康管理センターに提出してください。

★委託業者では「**高ストレス者専用ストレスチェック相談窓口**」も開設していますので、産業医面接を迷われている方や心身の不調を感じられている方は利用できます。

電離放射線健康診断の血液検査のご案内

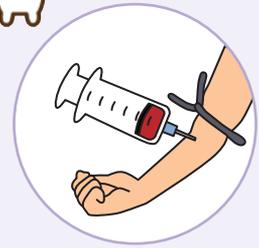
放射線業務に常時従事し管理区域に立ち入る職員には、電離放射線障害予防規則第56条に基づき、定期に健康診断の実施が義務付けられています。

このうち新規登録者に義務付けられている**血液検査**については、これまで附属病院中央臨床検査部に依頼（一部は採血のみ所属で実施）していましたが、**令和5年度からは外部委託**することになりました。

そのため、特に新規登録者が集中する年度当初以外は、**委託先（平成記念病院）に出向き、採血・検査を受けていただく**こととなります。



受診方法が変わります!



● 中央臨床検査部での採血・検査
● 所属での採血



令和5年7月以降

● 平成記念病院で採血・検査

具体的な受診方法は
健康管理センターから
ご案内します。

※RI及び組換えDNA教育訓練受講者で血液検査が必要な場合も同様の取扱いとなります。

皆様にはご負担をおかけしますが、ご理解ご協力をよろしくお願いいたします。

健康管理センターからの お願いとお知らせ

人間ドック、他院受診の結果を提出してください

※『病院機能評価』においても改善が
求められています



・定期健康診断は全職員（非常勤職員含む）に受診義務があります。下半期に実施する定期健康診断に代えて、**人間ドックや他院受診される場合は、その受診結果（A3またはA4両面コピーしてください）を健康管理センターに必ず提出**してください。

特定業務従事者健康診断の対象者を拡大しました

・特定業務従事者健康診断の対象者は、深夜業務従事者・ホルムアルデヒド取扱者・放射線業務従事者（ガラスバッジ登録職員で、研究で放射線業務に従事する職員も含む）です。

★放射線業務従事者は、電離放射線健康診断に加え、今年度から特定業務従事者健康診断の受診が必要となります。

・この健康診断は上半期と下半期の年2回で、下半期は定期健康診断に含めて実施します。

【健診内容】診察、身体計測、視力、聴力、血圧、尿検査、血液検査、心電図検査（35歳又は40歳以上）、胸部X線（下半期）

・特定業務従事者健康診断の対象者で人間ドックや他院受診された方は、受診結果（コピー）を必ず提出してください。

（4月～9月受診分は上半期、10月～3月受診分は下半期として提出してください）

令和5年度 B型肝炎抗原抗体検査及びB型肝炎ワクチン接種の対象者について

※問い合わせの多い
内容です。

【検査対象】・令和4年度にB型肝炎ワクチン接種を完了した者

・令和3年度以降の検査でHBs抗体陽性が確認できていない者

・法人においてB型肝炎の抗体価を把握していない者

【接種対象】・今年度の検査結果が陰性で、令和3年以降にワクチン接種を2シリーズ終えていない者

ご自分の健康のため、B型肝炎
の伝播防止のためにも、検査と
ワクチン接種を推奨しています。

婦人科がん検診の受診医療機関が増えました

・昨年度までは、受診医療機関が奈良市総合医療検査センター（メディカルなら）1箇所でしたが、今年度からは**平成記念病院**でも受診できるようになりました。なお、今年度の受診希望者の募集はすでに終了しています。

令和4年度 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4年11月～令和5年3月
- テーマ: 「生活習慣と睡眠から始めるセルフケア」
- 受講者数: 2251名



本学では、メンタル不調を原因とした、就業できない状態となる人が増えています。メンタルの不調は、業務量の多さや上司・同僚とのコミュニケーションがうまくできない等、様々なストレスが合わさることで発生するといわれています。メンタル不調になると回復するまでに時間を要することや、再発のおそれがありますので、日頃から、ストレスと上手に付き合うことが重要です。

令和4年度のメンタルヘルス研修では、日常的に行う食事や入浴、睡眠等に取り入れるセルフケアに着目して説明されています。ぜひ、本研修で学んだセルフケアを日常の行動に取り入れていただき、自身のケアを行ってください。

また、セルフケアで補えない部分については、身近な人に話を聞いてもらったり、専門医に相談する等、早めに対応していただくことでもメンタル不調発生や再発の防止につながります。

令和4年度の研修動画は、現在もSharePoint「人事課研修サイト」で視聴可能です。

この研修動画は、厚生労働省管轄のWebサイト「働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト『こころの耳』」に掲載されているものを引用しています。『こころの耳』には、E-learningやストレスセルフチェックなど様々なコンテンツが掲載されていますので、ぜひご活用ください。

★『こころの耳』へのアクセスはこちら⇒



健康管理センター

スタッフ紹介



岡本 三宅 前屋敷 高田 上西

古西 森田

(新スタッフよりひと言)
皆さんの健康管理をサポート
していきます。健診の日を
忘れないでください

健康管理センタースタッフ

(センター長・産業医) 古西
(保健師) 前屋敷 (看護師) 上西 (臨床検査技師) 高田
(事務職員) 岡本・三宅・森田

兼務職員【人事課】

(課長・センター次長) 奥野
(課長補佐) 和田
(事務職員) 長谷川・川喜多・梅木・武居・徳田

兼務職員【教育支援課】

(係長) 太田
(事務職員) 石田・高島・辻



健康管理のポイント

『タバコ(ニコチン)依存症ではありませんか?』



5月31日は「世界禁煙デー」で、5月31日から6月6日までは「禁煙週間」でした。喫煙の健康への影響は今さら解説するまでもありませんが、喉頭がんをはじめとするさまざまながん、慢性閉塞性肺疾患(COPD)などの呼吸器疾患、動脈硬化に関連した心筋梗塞や脳血管疾患などの発症リスクが高くなります。

わが国の成人の喫煙率は、2019年では16.7%(男性:27.1%、女性:7.6%)です。奈良県立医科大学の喫煙率は、昨年度の健康診断からみると5.3%(男性:9.3%、女性:2.6%)であり、10年前の9.7%からおよそ半減しています。まだ喫煙を続けておられる方は、タバコ(ニコチン)依存度をチェックしてみてください。依存度の高い方は、自分一人で禁煙に取り組むのではなく、専門家の力を借りながらやってみてはいかがでしょうか。

問1. 起床後何分くらいで最初のタバコを吸いますか ・5分以内:3点 /6~30分:2点 /31~60分:1点 /60分以上:0点

問2. 禁煙の場所でタバコを我慢するのが辛いですか ・はい:1点 /いいえ:0点

問3. 1日の喫煙の中で止めにくいのは ・朝の最初の一服:1点 /それ以外:0点

問4. 1日に何本吸いますか ・31本以上:3点 /21~30本:2点 /11~20本:1点 /10本以下:0点

問5. 起床後数時間の方が他の時間帯より多く吸いますか ・はい:1点 /いいえ:0点

問6. 風邪などの時もタバコを吸わずにいらませんか ・はい:1点 /いいえ:0点

判定 合計点が、0~3点:依存度は低い / 4~6点:依存度中程度 / 7~10点:依存度高い