

健康管理センターだより そよ風

2025
vol.12
January

令和7年は『**e**』年です。

巳（へび）は見た目のイメージとは違い、脱皮する習性から、古来「再生と誕生」を意味する生命の象徴、縁起の良い生き物とされてきました。

コロナ以降も物価高や異常気象など、私たちの生活を脅かすことが続きますが、巳年にあやかり、より良い新しい年の誕生を願い『そよ風』をお届けします。

本号の内容

- 職員のみなさんのメンタルヘルスについて
- 健診結果の再発行方法の変更について
- センターからのお願い
- 職場巡視について
- 新キャンパスの保健室について
- 健康管理のポイント「ロコモティブシンドローム予防は早めに始めましょう」



職員のみなさんのメンタルヘルスについて

メンタルヘルスマネジメントは、問題が起きてからの対策よりも未然防止が重要であることは言うまでもありません。厚生労働省の「事業場における労働者の心の健康づくりのための指針」には「セルフケア」、「ラインによるケア」、「事業場内産業保健スタッフ等によるケア」、「事業場外資源によるケア」の4種類がありますが、そのなかでもセルフケアは最も基本的な対策であり、早期のケアを促したり、自発的な相談行動を増やしたりする効果があると言われています。

セルフケアとは、みなさんが自分自身で行うメンタルヘルス対策です。

メンタル不調の兆候を感じるのはみなさん自身であり、みなさんがセルフケアを自発的に行うことで、メンタル不調の進行を未然に防ぐことができます。

セルフケアの重要性をみなさんに理解してもらうきっかけの1つとして、1年に1回行っているストレスチェックがあります。ストレスチェックを受けることによって自分自身のストレスの程度や傾向を知ることができるので、メンタルヘルス不調になる前に早めに気付いて対処することができます。普段ストレスとは無縁だと感じている人でも、実際にストレスチェックをやってみたら高ストレス者だったということもありますので、ご自身のセルフケアや健康管理の参考にしてみてくださいはいかがでしょうか？

興味のある方は、厚生労働省の「働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト 心の耳」(<https://kokoro.mhlw.go.jp/>)をご参照ください。



健康管理センター
副センター長 山室 和彦



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

●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。

職員定期健康診断結果の再発行時取得方法が変わります！ Proself終了！

職員定期健康診断結果は、学内ストレージ（Proself）の個人別フォルダに保管し、再発行が必要な時には各自で印刷できるよう運用してきましたが、Proselfの運用終了に伴い、令和7年3月（予定）から職員定期健康診断結果の再発行時の取得方法が次のように変わります。

新たな健康診断結果の再発行イメージ（Formsによる申請）

学内ホームページから「職員定期健診結果再発行サイト」にアクセスし、Formsで申請（リクエスト）していただければ、申請者本人の定期健康診断結果（PDF）を申請者本人宛にメールで添付送信します。

[奈良医大学内HP]

更新情報

トピックス

目的別

新型コロナウイルス感染症対策

雇員の働き方改善サイト

就業規則・就業規則

志望動機システム

出資動機システム（結果閲覧）

Microsoft365

総合ID設定変更

会議室・公田予約サイト

研修・セミナー等カレンダー

スキルズラボの予約・申込

研究機関の紹介・情報シェア

職員システム

コスト削減提案サイト

職員研修ポータルサイト

情報機器の貸し出し

職員定期健康診断結果再発行サイト

> 職員定期健診結果再発行サイト (統合IDでログイン必要)

Formsによる健診結果のリクエスト

健康診断結果送信

こんにちは、〇〇。このフォームを送信すると、所有者に名前とメールアドレスが表示されます。

* 必須

1. 年度を選択してください

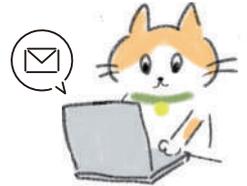
2023

2024

送信

必要な健診結果の受診年度を選択し送信

リクエストを受け付けnarmedメールにて
 結果有り → 結果を添付送信
 結果無し → 「結果無し」と返信



職員健康管理スケジュール

5月	電離放射線健康診断上半期(更新)
6月	B型肝炎・結核・4種(麻疹・風疹・ムンプス・水痘)抗体検査 特定業務従事者(深夜・ホルムアルデヒド・放射線)健康診断 特定化学物質/有機溶剤業務従事者健康診断
7月	婦人科検診開始(学外受診・1月末まで)
8月	B型肝炎ワクチン接種(1回目)
9月	B型肝炎ワクチン接種(2回目)
10月	電離放射線健康診断下半期(更新) ストレスチェック実施(WEB)、高ストレス者面接指導 大腸がん検診開始(郵送検診・12月中旬まで)
11月	職員定期健康診断 ※特定業務従事者(深夜・ホルムアルデヒド・放射線)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型肝炎抗体検査・4種抗体検査
1月	新規採用者健康診断(4/1採用者)
2月	B型肝炎ワクチン接種(3回目)
3月	胃がん検診
毎月	電離放射線健康診断(新規)
随時	R1健康診断、組換えDNA実験関係健康診断 新規採用者健康診断

健康管理センターからのお願い！

人間ドック・他院受診後の結果(写)を提出してください

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、「病院機能評価」においても受診結果の把握を徹底するよう求められています。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、その受診結果の写しを健康管理センターに必ず提出してください。全ページをきれいにA4またはA3両面コピーし、表紙右上に職員番号を記入してください。

「事後報告書」を提出してください

健康診断や人間ドックなどの産業医判定が『要精査』『要治療』の方には「事後報告書」を同封しています。ご自身の疾患を早期に発見・治療し、安心して長く働くため必ず医療機関を受診してください。報告書はご自身で記入して健康管理センターへ提出してください。

4種抗体ワクチンの接種記録を提出してください

《接種記録》とは、1歳以上の記録で母子手帳のコピー、医療機関が発行する証明書などで、ワクチンの種類と接種日時、接種機関が必要です。

健康診断結果は大切に保管してください

個人に配付しました健康診断の結果は大切に保管し、必要場合はコピーして活用してください。

婦人科検診を希望される方へ

婦人科(子宮がん、乳がん)検診は令和7年度もメディカルならと平成記念病院で実施する予定です。このうち平成記念病院は予約枠が限られていますので、受診を希望される方はできるだけ早くの予約をお願いします。

職場巡視について（改善事例のご紹介）

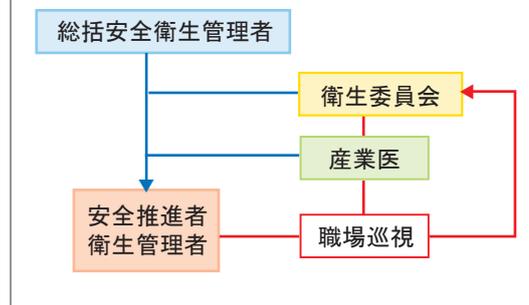
職場巡視は、労働安全衛生法及び労働安全衛生規則により定められた管理体制のもと実施が義務付けられており、産業医、衛生管理者が職務として実施しています。

総括安全衛生管理者による労働安全宣言「**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**」の実現も担っています。

職場巡視の目的は、物や環境が「不安全な状態（物の置き方、積み方に問題がある等）」だと、人が「不安全な行動（たぶん大丈夫だろう等）」をとった際に事故や災害につながるため、職場に潜むリスクを安全面、衛生面から点検を行うことです。

職場環境は、職員の皆様のご協力がなければ改善できません。地震などの自然災害への対策としても重要ですので、引き続きご協力をお願いします。

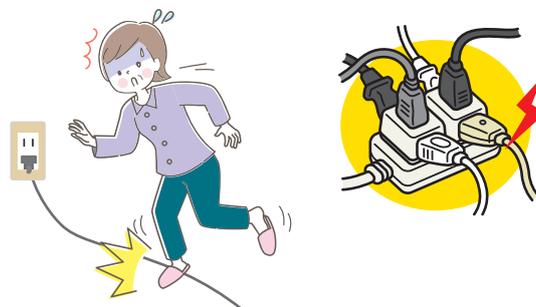
【法律で定められた管理体制】



ご参考に



これまでの職場巡視で改善措置をとっていただいた一部をご紹介します。



【病棟】

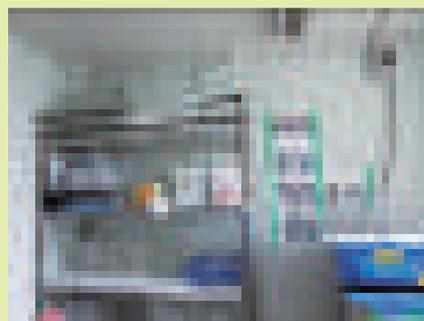
電源タップは床に直置きしないよう机の脚に固定している。机から垂れている電気配線はスパイラルチューブでまとめ、床では配線カバーで固定している。



S字フックに電気配線を丸くまとめてかけて床への直置きを防いでいる。



スチールラックを固定し、落下防止ベルトで高い位置から物品が落ちないようにしている。



【研究室（A棟）】

棚の天板の上に物を置いていない。個人の机や室内は整理整頓されている。棚の固定もできている。足元スペースも保たれている。



床にスノコ等を敷いて段ボール箱等を直置きしないようにしている。



新キャンパスに健康管理センター（保健室）オープン

令和7年4月の新キャンパス開校にともない、同キャンパス内に新しい健康管理センターがオープンします。この新センターは、新キャンパスの講義棟1階に設置され、新キャンパス内の職員や学生を対象に、健康相談やケガの応急処置、体調不良時の休憩など、主に保健室業務に対応します。

※健康診断結果の再発行などの受付も行いますが、新センターでは保健室としての役割が中心となるため、発行までに少しお時間をいただく場合がありますので、ご了承ください。

保健室
(講義棟1階)



新キャンパス



保健室（イメージ）



現在の健康管理センター（教育研修棟1階）では、これまでと同様の業務を行います。ご安心ください。



健康管理のポイント

「ロコモティブシンドローム予防は早めに始めましょう」

筋肉、骨、関節、神経などの身体を動かすための組織（運動器）の障害によって移動機能が低下した状態を「ロコモティブシンドローム（ロコモ）」と呼びます。その原因は大きく分けて2つあります。1つは変形性関節症などの運動器に異常を来す疾患によるもので、もう1つは加齢に伴う筋力やバランス力の低下によるものです。

ロコモは早く気付いて対応することが大切です。気付くためのツールとして、日本整形外科学会から「ロコチェック」が作成されています（図）。チェック項目の7つのうち1つでも該当する項目があれば、ロコモの可能性がります。一度ご自身でチェックしてみてください。

ロコモ予防対策には、運動器の疾患を早期発見・早期治療する以外に筋力やバランス力を改善するためのトレーニングや良好な栄養状態を維持することが重要です。

筋力・バランス力をつけるトレーニングには、片脚立ち、スクワット、ヒールレイズなどの方法があります。

興味のある方は、日本整形外科学会の「ロコモONLINE」(<https://locomo-joa.jp>)をご参照ください。

