

# 健康管理センターだより そよ風



2025  
vol.13  
July

この夏も「猛暑」と予想されています。今年も熱中症対策が欠かせません。  
また、異常気象による農作物への影響も気になるところです。  
暑い夏はもう慣れっこかもしれませんが、油断せず元気に、この夏を過ごして  
いただけるよう『そよ風』をお届けします。

## 本号の内容

- 総括安全衛生管理者のご挨拶 ●センター長就任のご挨拶 ●職員定期健康診断の結果
- ストレスチェックの結果 ●メンタルヘルス研修の実施報告 ●センターからのお願い
- 健康管理のポイント『夏の「冷え」にご注意を一冷房と自律神経のバランス』 ●スタッフ紹介



## 総括安全衛生管理者のご挨拶

このたび、松山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。

働き方改革やメンタルヘルス等、様々な課題がありますが、職場での安全を確保し、教職員の皆さんが健康でやりがいを感じながら安心して働けるよう、快適な職場環境づくりに努めて参ります。

そのためには、お互いに思いやり、尊重し合う風土を醸成し、定着させることが必要と考え、各所属長は「職場宣言」という形で具体的な行動を表明し、職場環境づくりに取り組んでいただいています。

これら宣言の実現のためには、執行部や所属長だけでなく、すべての教職員の皆さんの意識改革も大変重要となりますので、よろしくお願いします。



木村 茂和 理事

## 健康管理センター長就任のご挨拶

このたび、令和7年4月より奈良県立医科大学 健康管理センター長を拝命いたしました山室和彦と申します。前任の古西先生より引き継ぎ、微力ながら本学の教職員および学生の皆さまの健康支援に尽力してまいりたいと存じます。

私はこれまで、本学附属病院精神科にて臨床・教育・研究に携わってまいりました。現在も引き続き精神科で診療等をしておりますが、健康管理センターではこれまで以上に、心と身体両面から健康を支える活動に関わる機会を得ましたことを、大変光栄に感じております。

現代は、身体的な健康だけでなく、ストレスやメンタルヘルスの課題への対応も不可欠な時代です。山室センター長健康管理センターは、定期健康診断や健康相談、メンタルヘルスサポート、感染症対策など、皆さまの日常に寄り添う窓口としての役割を担っております。とりわけ本学における学業・研究・医療従事者の環境は、心身への負荷も大きく、些細な不調の兆しを見逃さず、早期に相談・対応できる体制づくりが極めて重要です。

今後は、これまでのセンターの取り組みを継承・発展させつつ、より利用しやすい信頼されるセンターを目指し、職員一丸となって努力してまいります。皆さまにとって「気軽に相談できる、安心して頼れる」存在となることを目指して、センター運営の充実に努めてまいりますので、どうかお気軽にご活用いただければ幸いです。

最後に、今後ともご理解とご支援を賜りますよう、心よりお願い申し上げます



## 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  
※畝傍山キャンパス 健康管理センター（保健室）：講義棟1階、内線692127

## 令和6年度 職員定期健康診断の結果

労働者を雇用している事業者（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6年度に実施した職員定期健康診断は、下表のとおり法人が実施する健康診断、人間ドックや他院受診を合わせ、**受診率99.8%**と十分高い結果でした。



| 区 分               | 受診対象者数<br>(人) | 受診者数<br>(人) | 未受診者数<br>(人) | 受診率<br>(%) |
|-------------------|---------------|-------------|--------------|------------|
| ① 法人が実施する職員定期健康診断 | 2,247         | 2,247       | 0            | 100.0      |
| ② 人間ドック・他院受診      | 763           | 756         | 7            | 92.6       |
| ①+② 職員定期健康診断      | 3,010         | 3,003       | 7            | 99.8       |

※病院機能評価においては、健康診断受診率100%（非常勤職員含む）を求められています。受診のタイミングを逃さないよう、健康診断のスケジュールを確認し、学内での健康診断も受診の機会ととらえ、受診もれがないようにしてください。

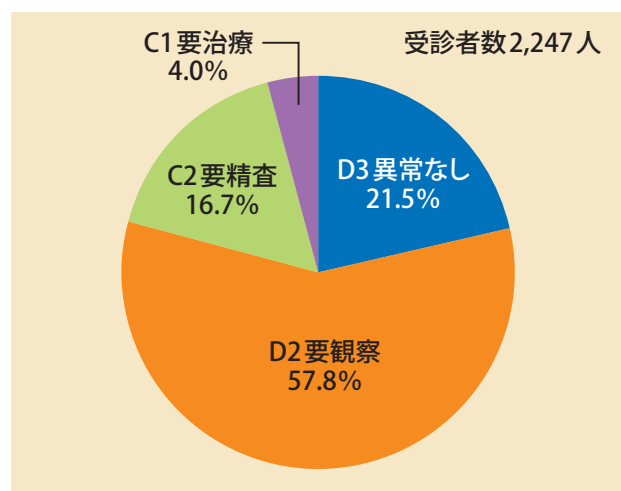
令和6年度の職員定期健康診断の総合判定結果では、「事後報告書」の提出が必要なC1要治療、C2要精査判定となった方の割合は[図1]のとおり20.7%となっています。

なお、要治療、要精査判定となった項目は[図2]のとおり、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と脂質異常が特に多く、次いで高血圧となっています。

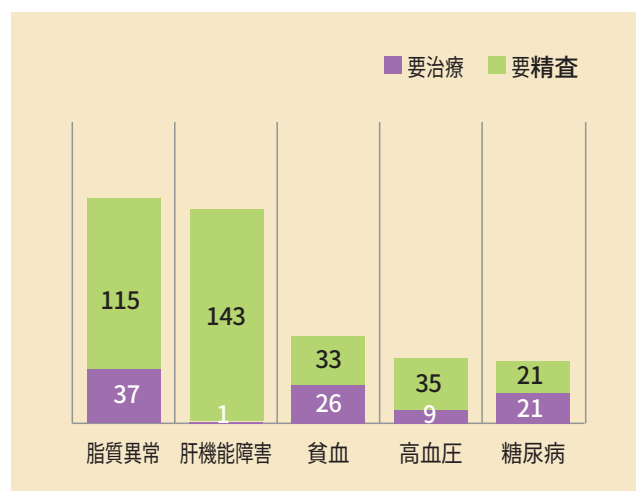
ご自身のために必ず  
事後受診しましょう！



[図1] 法人が実施する職員定期健康診断の総合判定結果



[図2] 要治療、要精査の主な項目内訳（人数）

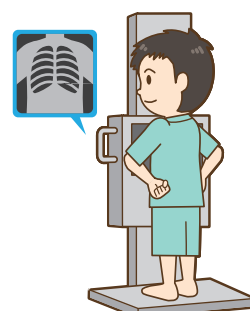


なお、特定業務（深夜業務、ホルムアルデヒド使用者、放射線業務（病院及び研究ガラスバッジ登録者））に従事する職員については、年2回の健康診断受診が求められており（労働安全衛生規則第45条）、上半期（6月頃）に実施する特定業務従事者健康診断に加え、下半期の定期健康診断（胸部X線検査含む）も必ず受診してください。

※**今年度は、2025年11月17日（月）～21日（金）、25日（火）～28日（金）、12月1日（月）の10日間を予定**

健康診断は、日頃の健康状態を把握し、病気の予防や早期発見につなげることを目的としたものです。また、ご自身の健康管理に加えて、**職場内での感染症の早期発見や拡大防止といった側面もあります**。特に胸部X線検査は、結核などの感染症に対する重要なスクリーニング検査となっており、周囲の方々の健康を守るうえでも意義のあるものです。

このような点からも、定期健康診断の受診は大切な機会となりますので、毎年必ず受診するよう心掛けてください。



## 令和6年度 ストレスチェックの結果

今年度も10月に実施する予定ですので、ご自身のストレス状況の確認にご活用ください。

昨年度のストレスチェックは10月1日から10月31日の期間に実施し、受検率は97.1%でこれまでで最も多くの方に受検していただきましたが、結果は**高ストレス者率はこれまでで最も高い17.6%**となりました。

これまでと同様、**奈良医大は全国平均よりも高ストレス者率、総合した健康リスクが高い状態が続いています。**

職種別でも看護師、看護補助員、コメディカル、事務職が高い状態で経年的にも続いています。

これらの数値は昨年度よりも更に高くなっていることから、**高ストレス者と判定された方、体調不良を感じる時は、一人で抱え込まずにストレスチェック後の面談を受けることをご検討ください。**

また、所属長による各所属での改善対策についての相談も健康管理センター（産業医）へご連絡ください。



### ■職種別での高ストレス者率の高い順での健康リスクとストレス要因の結果

|         | 受検者数 | 高ストレス者数<br>(高ストレス者率) | 総合した<br>健康リスク | 健康リスク<br>A | 仕事の量-コントロール度 |         | 健康リスク<br>B | 職場の支援 |       |
|---------|------|----------------------|---------------|------------|--------------|---------|------------|-------|-------|
|         |      |                      |               |            | 量的負担         | コントロール度 |            | 上司の支援 | 同僚の支援 |
| 標準値     |      | (10.0%)              | 100           | 100        | 8.7          | 7.9     | 100        | 7.5   | 8.1   |
| 奈良医大全体  | 2795 | 491 (17.6%)          | 105           | 109        | 9.2          | 7.4     | 97         | 7.6   | 8.2   |
| 看護師     | 1080 | 257 (23.8%)          | 116           | 121        | 9.9          | 6.8     | 96         | 7.5   | 8.4   |
| 看護補助員   | 30   | 7 (23.3%)            | 133           | 114        | 9.0          | 6.6     | 117        | 6.8   | 7.1   |
| コメディカル  | 362  | 80 (22.1%)           | 117           | 112        | 9.1          | 6.9     | 105        | 7.2   | 7.9   |
| 事務職     | 370  | 61 (16.5%)           | 103           | 98         | 8.3          | 7.7     | 106        | 7.3   | 7.7   |
| 教員(非臨床) | 117  | 15 (12.8%)           | 96            | 97         | 9.5          | 8.8     | 99         | 7.6   | 8.0   |
| 教員(臨床)  | 263  | 26 (9.9%)            | 103           | 108        | 9.8          | 7.9     | 96         | 7.8   | 8.1   |
| 医師      | 327  | 29 (8.9%)            | 84            | 101        | 8.7          | 7.8     | 84         | 8.5   | 8.8   |
| 臨床研修医   | 82   | 3 (3.7%)             | 79            | 91         | 7.0          | 7.5     | 87         | 8.0   | 9.0   |
| 教室職員    | 158  | 13 (8.2%)            | 83            | 86         | 7.5          | 8.4     | 97         | 7.7   | 8.1   |

\*標準値より健康リスクが高い数値の欄を黄色で表示しています。

\*健康問題が起こるリスクが高くなっていることを示す数値は赤字にしています。

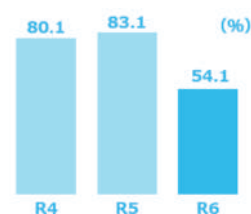
#### 【結果の見方】

- 健康リスクが110の場合、その職場において健康問題が起きるリスクが、全国平均と比較して10%大きいと評価する。
- 健康リスクが120を超えている場合には、何らかの仕事のストレスに関する問題が職場で生じている場合が多いと考える。
- 健康リスクA、Bの4種類の尺度について、仕事の量的負担は数値が大きい程リスクが大きい、それ以外は数値が大きい程リスクが小さい。

## 令和6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7年1月～令和7年3月
- ・テーマ: 「アンガーマネジメント」
- ・受講者数: 1,618名

直近3年間の受講率



令和6年度メンタルヘルス研修は、「アンガーマネジメント」をテーマにe-ラーニングにて実施しました。

アンガーマネジメントとは、怒りの感情と上手につきあうための心理トレーニングです。全く怒らなくなるということではなく、怒る必要のあることは上手に怒れ、怒る必要のないことは怒らなくて済むようになることが目的です。怒りの感情を適切にコントロールすることで、ストレスの軽減、人間関係の改善や健康リスクの低減につながるといわれています。

こころの健康には、セルフケアが大切です。健康管理センターが実施するストレスチェック等を活用しながら、自身のこころの健康状態をチェックし、メンタルヘルスケアに関する基礎知識や技能を身につけ、日常生活において積極的に実践してください。

また、メンタルヘルス研修は、年1回実施しますので、自身の健康のため必ず受講をお願いします。

## 健康管理センタースタッフ紹介

(センター長・産業医) 山室  
(助教) 田邊  
(保健師) 前屋敷 (看護師) 藪中、中西  
(臨床検査技師) 高田  
(事務職員) 三宅、岡本



### 《新スタッフから一言》

(田邊) 腎臓内科医としてこれまで培ってきた知識と経験を活かし、皆様の健康管理に貢献できるよう尽力してまいります。どうぞよろしくお願いいたします。



(中西) この度、健康管理センターに配属になりました中西です。初めての職務で戸惑うことも多いですが、職員・学生の健康管理について関心を持っています。

欽傍山キャンパスにも健康管理センター(保健室)をオープンしています。



## 健康管理センターからのお願い



### ■婦人科検診について

今年度の受診対象者は6月下旬にお知らせしていますので、各自で実施機関(メディカルなら、平成記念病院)に予約してください。特に平成記念病院は予約枠に限りがありますので、お急ぎください。

### ■人間ドック、他院受診の結果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。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、その受診結果が届いたら、その写しを速やかに健康管理センターに提出してください。

(全ページをもれなくA4またはA3両面コピーし、職員番号を記入してください)



## 健康管理のポイント『夏の「冷え」にご注意を—冷房と自律神経のバランス』

夏場にもかかわらず、手足の冷え、頭痛、肩こり、倦怠感、消化不良といった不調を感じることはありませんか？その原因の一つが、冷房の効きすぎによる「冷え」と、それに伴う自律神経の乱れです。いわゆる“冷房病”は、室内外の急激な温度差や、長時間にわたる冷風の直撃などによって、自律神経の働きが不安定になることで生じます。

自律神経は体温調節や血流、内臓の働きをコントロールしており、そのバランスが崩れると、さまざまな体調不良につながります。特に、冷気は下半身にたまりやすく、足元の冷えから全身の循環機能に影響を及ぼすこともあります。

対策としては、まず室温を外気との温度差が5℃以内になるよう調整し、冷房の風が直接体に当たらない工夫をしましょう。冷えを感じやすい方は、ひざ掛け、カーディガン、レッグウォーマーなどで局所的に保温するのも有効です。冷房の効いた環境に長時間いる場合は、1～2時間に1度は立ち上がって体を動かす、軽くストレッチを行う、温かい飲み物をとるなど、血流を促す工夫を取り入れましょう。

また、湯船に浸かる入浴習慣は、交感神経と副交感神経の切り替えを助け、自律神経の調整にとっても効果的です。ぬるめ(38～40℃)のお湯にゆっくり浸かることで、リラックス効果も得られます。

夏場は熱中症への注意が強調されがちですが、冷えによる体調不良は見過ごされがちです。快適さを保ちながら、冷房と上手に付き合う意識が、自律神経の安定と心身の健康維持に直結します。

“冷やしすぎない夏の工夫”を、ぜひ日常生活に取り入れてみてください。

