

健康管理センターだより そよ風

2026
vol.14
January

令和8年は『**丙午**』（ひのえうま）年です。

丙（ひのえ）は十干の3番目で「火」の要素を持ち、太陽や明るさ、生命のエネルギーを表すとされています。また午（うま）は古くから人間とともに生きてきた動物で駿足を持ち、独立心が強く、また人を助けてくれる存在でもあります。そのため丙午の年は「勢いとエネルギーに満ちて、活動的な年」となると言われています。

今年も**うまく**いくように『**そよ風**』をお届けします。

本号の内容

- 本当は禁煙したい方へ
- ホームページ リニューアル
- 年間スケジュール
- 健康管理センターからのお願い
- キャッチコピー決定！（人事課より）
- 新キャンパスの保健室について
- スタッフ紹介
- ちょっとひといきのコーナー
- 健康管理のポイント



本当は禁煙したい方へ

喫煙スペースが減り、タバコの価格も上がり、喫煙の害については何度も聞かれてきたことと思います。それでも、「害が大きいからやめよう」よりも「禁煙はつらそう」というイメージのほうが強く、本当は禁煙したい気持ちを思い出せなくなっている方もいらっしゃるのではないのでしょうか。そこで一度、「禁煙の良い点」を振り返ってみませんか。

タバコをやめると、体だけでなく気分や体調が少しずつ良い方向に変わっていくことが知られています。禁煙を始めて数日～数週間で血流や酸素めぐりが整い、「体が軽い」「階段が楽」「息切れしにくい」と実感する方が増えていきます。日常の動作がスムーズになると、毎日がぐっと楽に感じられます。

気分や睡眠にも変化がみられます。ニコチンの刺激は眠りを浅くし、朝のだるさにつながりますが、禁煙で体のリズムが整うと、「よく眠れるようになった」「朝がすっきりする」という声が多く聞かれます。お肌の血色が良くなったと感じる人もいます。さらに、喫煙によるイライラや気分の浮き沈みに振り回されにくくなり、「気持ちが落ち着いた」「前向きになった」という声もあります。

こうした変化を得るために、初日から完璧にやめる必要はありません。ガムなどで気をそらす、吸うタイミングや場所を変える、家族や職場に「応援してほしい」と伝えるなどのちょっとした工夫が成功につながります。禁煙外来やニコチンパッチ・ガムといった医学的サポートを利用するのも効果的です。

厚生労働省の「健康日本21アクション支援システム」では、禁煙のコツや支援情報が分かりやすくまとめられています。気になるところから気軽に読んでみませんか。

<https://kennet.mhlw.go.jp/information/information/tobacco-summaries/t-06>



禁煙は「長生きのため」だけでなく、
「今日を元気に過ごすため」の味方です。
自分のペースでできることから一步步進めてみませんか。



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館棟2階学長室横
- ④当センター事務局：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
※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

●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でご確認ください。

健康管理センターのホームページをリニューアルしました!

このたび、健康管理センターのホームページを全面的に刷新いたしました。
(<https://hcc.naramed-u.ac.jp/>)。今回のリニューアルでは、職員の皆様が必要とする情報にこれまでよりもアクセスしやすく、また内容をより分かりやすくお伝えできるよう、構成・デザインの両面を見直しています。

新しいホームページでは、健康診断や事後措置に関する説明、ストレスチェック制度や産業保健活動の紹介、各種申請方法や相談窓口の案内、公務災害や針刺し事故発生時の対応フローの提示、復職支援や長時間労働対策、職場巡視の取り組みなど、これまで分散していた情報を一つのサイトに分かりやすく整理して掲載しています。

健康管理センターは、職員の皆様が心身ともに健康で、安全かつ安心して勤務できる環境を整えるための支援機関です。ホームページの刷新を通じて、健康管理に関する情報提供をさらに充実させ、皆様の日常の健康管理や予防活動に役立つ内容を発信してまいります。今後も内容の充実と継続的な更新に努めてまいります。



ホームページはこちら

<https://hcc.naramed-u.ac.jp/>

健康管理センター センター長
山室和彦

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)
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)
11月	職員定期健康診断 ※特定業務従事者 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	RI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。
今年度より受診予定日を照会し、提出を促す取り組みをはじめました。
全ページをもちろん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、必要な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8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。

「誰もが働きやすく働きがいのある職場づくり」キャッチコピー決定! (人事課)

第4期中期計画の価値目標である「誰もが働きやすく働きがいのある職場づくり」に向け、働き方改革推進委員会で職員の皆さんの「こんな職場で働きたい」「こんな組織にしたい」という思いを共有するため、キャッチコピー募集のアンケートを実施しました。

8つのキャッチコピー案の中から最も多く投票いただいた、「やってみようが職場を変える」をキャッチコピーとして決定させていただきました。

一人ひとりの“やってみよう”は、「働きやすく働きがいのある職場づくり」の第一歩です。小さな「やってみよう」を応援し、サポートし合える奈良医大にしていきたいでしょう!

＼選ばれたのは…/

**やってみようが
職場を変える!**



新キャンパスに健康管理センター(保健室)オープンしています

令和7年4月から新キャンパス開校にともない、同キャンパス内に健康管理センターがオープンしています。新キャンパスでの保健室として、学生および職員対象に、健康相談やケガの応急処置、体調不良時の休憩などに、ご利用いただいています。



窓からは畛傍山が見えます



ケガなどの応急処置に使用

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・産業医) 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・萩尾

(萩尾)

新たな職場で緊張しておりますが、一日でも早く仕事を覚えて皆様のお役に立てるよう精一杯頑張ります。どうぞ宜しくお願いします。



ちょっと
ひびき



奈良は神様の宿る土地があちこちに点在し、仕事運をアップしたい方は太古からの自然から溢れ出るエネルギーを感じることができるパワースポットを訪れてみてはいかがでしょうか。

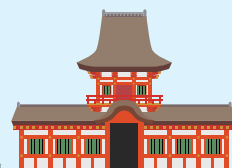
東大寺 大きな仏像があり、心を落ち着ける場所です。
仕事の成功を祈願する人が多いです。

春日大社 仕事運や出世運を高める神社として知られています。

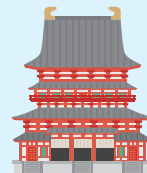
大神神社 仕事運を上げるためのご利益があるとされています。

薬師寺 健康と仕事の成功を願う人々に人気のスポットです。

長谷寺 仕事の悩みを解消するためのパワーがあるとされています。



春日大社



薬師寺 金堂



東大寺 大仏殿



大神神社

パワースポットおすすめドットコムより



健康管理のポイント

「健康診断を自分の健康管理に生かしましょう」

健康診断は、奈良県立医科大学で働く職員にとって、自分の健康状態を確認し、将来の健康を守るための大切な機会です。労働安全衛生法で受診が義務づけられています。義務として受けるだけでなく、「自分の体を知るチャンス」として積極的に活用しましょう。

健診結果の数値には、日々の生活習慣が反映されています。体重、血圧、血糖、脂質、肝機能、腎機能などのわずかな変化も、体からの大切なサインです。

結果に「要精査」や「要治療」の判定があった方は、必ず医療機関を受診してください。受診後は、事後報告書を提出してください。これは、奈良医大全体で皆さまの健康を見守るための大切な手続きです。

また、「要観察」や「異常なし」と判定された場合も、「昨年と比べてどのように変化したか」「生活習慣や嗜好の中で改善できる点はないか」を振り返ることが重要です。健診結果を“健康の定期点検表”として見



直すことで、生活習慣病の予防や早期発見につながります。

さらに、健診結果を確認するこの機会に、数値にはあらわれない自分の体調にも、目を向けてみてください。どのような食事や運動、または活動をした後に気分や体調がよくなったり、よく眠れたりするのかを、思い出してみましょう。そうした「調子のよい時の過ごし方」を、できる範囲で日々の生活に取り入れてみることで、心身の健康を保つ助けになるかもしれません。

健康診断を「受けて終わり」にせず、「自分の健康を守る第一歩」として生かしましょう。日々の小さな気づきと行動の積み重ねが、将来の大きな健康につながります。

