

# 保健センター一年報

平成 26 年度

九州工業大学保健センター

## はじめに

本年報は、平成 26 年度(2014 年)の九州工業大学保健センターの活動報告書です。

私は平成 24 年 8 月九州工業大学の保健センターへ学校医として奉職し、平成 26 年 7 月より保健センター所長を拝命しております。入職当初は、それまでの企業の産業医とは全く異なる仕事に戸惑うことも多く、周りの皆さんに助けられることも多かったとおもいます。この場をお借りして深く感謝申し上げます。

健康診断に関しては、教員あるいは関係各位のご協力により、学生の健康診断の受診率は毎年上がってきています(平成 24 年度:73.3%、25 年度:78.5%、26 年度:81.6%)。そして 26 年 4 月より産業保健師の採用もあり、教職員の健康支援や産業活動も充実していくものと思われまます。

一方、メンタルヘルス不調の学生も増加が続き、カウンセリング等の相談件数も平成 24 年度:3422 件、平成 25 年度:3022 件、平成 26 年度:3709 件となっています。それに伴い、平成 26 年 4 月より飯塚キャンパスのカウンセラーを 2 名増やしました。これにより戸畑と飯塚では週 5 日のカウンセリング体制が整いました。さらに平成 28 年 4 月 1 日から施行される「障害を理由とした差別の解消の推進に関する法律」を踏まえ、平成 26 年 4 月より学生総合支援室も設置され、支援の必要な学生について関係部署の教職員が集まり、ケース会議を開いて対応を協議するようになりました。

平成 26 年のトピックスとしては、8 月に開催されました第 44 回九州地区大学保健管理研究協議会があります。九州工業大学が 1979 年、1990 年に続き三度目の担当となり平成 25 年の夏以降、関係部署と準備を進め 8 月 20 日～22 日、百周年中村記念館を会場として開催しました。今回の協議会では、九州地区の国・公・私立の短大並びに国立高等専門学校から合計 67 校 151 名の参加がありました。

今回上梓しました活動報告書は、当センターの活動の一部に過ぎませんが、これらの数字で示したデータや記述内容の水面下には、保健センタースタッフや関係する教職員の多大な精神的・肉体的な苦勞が隠れています。今後一層の研鑽を重ね、学生や教職員の健康管理のためにより充実したサービスを提供できるよう一層努力を重ねていくことをここに付記します。

平成 27 年 8 月

九州工業大学保健センター  
所長・教授 落合 秀 夫

# 目次

1. 平成 26 年度 保健センター事業報告 .....	4
平成 26 年度 第 44 回九州地区大学保健管理研究協議会 報告書 .....	6
2. 平成 26 年度 保健センター事業報告〈細目〉	
2-1. 学生定期健康診断	
(1)年度・学年別 受診者数及び受診率 .....	7
(2)胸部レントゲン検査 .....	8
(3)血圧測定 .....	9
(4)尿検査 .....	10
2-2. 通年健康診断	
(1)受診者数及び受診率 .....	13
(2)通年健診各項目 .....	13
2-3. 駅伝大会出場者 心電図検査 .....	14
3. 保健センター利用状況(総括) .....	15
保健センター利用状況(詳細) .....	16
4. 平成 26 年度 学生健康調査報告 .....	22
5. ストレスチェックフォローアップについて .....	28
6. 平成 26 年度 卒煙プログラム実績報告 .....	29
7. 保健センター広報関係 .....	30

## 1. 平成 26 年度 保健センター事業報告

### 【健康診断・健康管理(安全衛生推進室活動含む)】

- ・感染症予防対策(入学手続き時の新入生の予防接種歴調査・感染症罹患歴調査含む)
- ・学生定期健康診断(二次検査・三次検査・事後措置・データの電算処理含む)
- ・健康調査・フォローアップ
- ・10月入学生健康診断(二次検査・三次検査・事後措置含む)
- ・学内駅伝参加者健康診断
- ・職員一般定期健康診断・人間ドック(事後措置含む)
- ・特定化学物質・有機溶剤健康診断(事後措置含む)
- ・電離放射線健康診断
- ・長時間労働対策(職員対象)

### 【健康支援】

- ・卒煙プログラムの企画、実施(学生・職員対象)
- ・生活習慣病予防 保健指導(学生・職員対象)

### 【メンタルヘルス対策(安全衛生推進室活動含む)】

- ・GHQ 検査(学生定期健康診断と同時に実施)・フォローアップ
- ・復学者支援・フォローアップ
- ・コミュニケーションスキルアップグループ(戸畑)
- ・心理グループ教育活動(飯塚)
- ・職業性簡易ストレス調査・事後措置(教職員を対象※平成 26 年度より教員を対象に追加)

### 【救護】

- ・入学式
- ・編入学試験
- ・大学院入学試験
- ・教員免許状更新講習
- ・サマーサイエンスフェスタ in 北九州(戸畑)
- ・オープンキャンパス(戸畑・飯塚)
- ・推薦・帰国子女特別入学試験
- ・学内駅伝大会
- ・学研ヒルズ駅伝大会(若松)
- ・大学入試センター試験
- ・私費外国人留学生入学試験
- ・一般入学試験(前期・後期日程)
- ・卒業式
- ・ISGフェスタ(飯塚)
- ・学童保育(戸畑)
- ・第 50 回全国国立工業大学柔道剣道大会
- ・防災訓練

### 【調査】

- ・休・退学、留年学生に対する調査
- ・障害のある学生の就学支援に関する実態調査

### 【研究会等参加】

- ・九州地区大学保健管理研究協議会(本学当番校)
- ・全国大学保健管理研究集会
- ・全国学生相談研修会
- ・全国大学メンタルヘルス研究会
- ・日本禁煙科学会 学術総会
- ・フィジカルヘルスフォーラム

### 【講演】

- ・新入生オリエンテーション
- ・新入生研修会講演(戸畑)
- ・アルコール講習会(飯塚)
- ・学生安全衛生講習会
- ・救命処置講習会(飯塚・若松)
- ・メンタルヘルス講習会(飯塚)

### 【会議】

- ・保健センター運営委員会
- ・保健センター全体ミーティング
- ・保健センター保健師ミーティング
- ・学生相談員会
- ・安全衛生推進室全体会議
- ・安全衛生推進室保健管理部会
- ・各地区安全衛生委員会
- ・保健管理部門連絡会
- ・九州地区大学保健管理研究協議会準備会
- ・学生総合支援室連絡会
- ・ケースカンファレンス(学生)

## 平成 26 年度 第 44 回九州地区大学保健管理研究協議会 報告書

保健センター所長 落合秀夫

全国大学保健管理研究集会は、全国の国・公・私立大学における保健管理の研究者及び実務担当者が一堂に会し、各大学において取り組んでいる学生・教職員の保健管理に関する種々の課題について、その調査・研究成果を発表・討議をしています。九州地区大学保健管理研究協議会は、この全国大学保健管理研究集会の地方会の一つです。その平成 26 年度の当番校を九州工業大学が担当しました。

平成 25 年の秋より、各部署の協力により準備を進め、平成 26 年 8 月 20 日～22 日、百周年中村記念館を会場として第 44 回九州地区大学保健管理研究協議会を開催しました。国・公・私立の短大並びに国立高等専門学校からの参加もあり、合計 67 校、151 人の参加者がありました。

協議会では、セミナー3席、特別講演2席、一般演題10席、講演2席と内容も豊富で、セミナーⅠでは、産業医科大学の大和先生による「大学を敷地内禁煙とし、学生に喫煙を開始させないことの意義」について、セミナーⅡでは、産業医科大学の行正先生による「医療系大学生の最近のメンタルヘルスの現状」、さらに、セミナーⅢでは、健康運動指導士 植森先生による「超実践的メタボ対策「特定保健指導者向け～ドローインの効果と実践方法～」」について講演をしていただきました。特別講演Ⅰでは、九州工業大学の米本先生による「宇宙旅行は夢じゃない」を、特別講演Ⅱでは、明蓬館高等学校の共育コーディネーターの南雲先生による「ボク、学習障害と生きています。」の講演をしていただきました。

さらに、一般演題では、一昨年より多い10題の講演発表が行われました。3日目の講演Ⅰでは、発達障害支援研究所たまや所長の高橋先生の「コミュニケーションに苦手さを持つ学生の支援」について、講演Ⅱでは、長年九州工業大学の産業医を務められてきた産業医科大学の梶木先生より「九州工業大学における労働安全衛生体制の構築～嘱託産業医の立場から～9年間の軌跡」と題して、九州工業大学の独立法人化以降の労働安全衛生体制についてご講演をいただきました。どの演題も、今まさに各大学等がその対応に苦慮している問題に関する演題が多く、何れのセミナー、特別講演、一般演題、講演においても盛んな質疑・応答が行われ盛況のうちに終了しました。

また懇親会は、西日本工業倶楽部で開催されて、こちらも内部見学ツアーに多くの参加者があり好評でした。

報告書も既に上梓しています。研究協議会へのご協力ありがとうございました。

## 2. 平成 26 年度 保健センター事業報告 <細目>

### 2-1. 学生定期健康診断

#### (1)年度・学年別 受診者数及び受診率

対象者数: 5,899 名 受診者数: 4,813 名 受診率: 81.6%

			平成26年度			平成25年度		
			対象者数	受診者数	受診率	対象者数	受診者数	受診率
戸畑 キャンパス	学部生	1年	548	548	100.0%	559	558	99.8%
		2年	621	336	54.1%	628	349	55.6%
		3年	624	477	76.4%	633	496	78.4%
		4年	572	498	87.1%	581	474	81.6%
	夜間生	4年	2	0	0.0%			0.0%
	院生	M1	306	304	99.3%	319	298	93.4%
		M2	321	232	72.3%	330	234	70.9%
		D1	22	10	45.5%	28	18	64.3%
		D2	27	3	11.1%	36	12	33.3%
		D3	49	24	49.0%	40	8	20.0%
	研究生		8	0	0.0%	30	3	10.0%
戸畑キャンパス計			3,100	2,432	78.5%	3,184	2,450	76.9%
飯塚 キャンパス	学部生	1年	423	422	99.8%	423	422	99.8%
		2年	471	347	73.7%	467	233	49.9%
		3年	511	419	82.0%	524	444	84.7%
		4年	475	455	95.8%	465	401	86.2%
	院生	M1	211	206	97.6%	200	196	98.0%
		M2	215	182	84.7%	221	184	83.3%
		D1	17	13	76.5%	19	13	68.4%
		D2	19	6	31.6%	14	9	64.3%
		D3	25	12	48.0%	18	7	38.9%
	研究生		3	3	100.0%	5	1	38.9%
飯塚キャンパス計			2,370	2,065	87.1%	2,356	1,910	81.2%
若松 キャンパス	院生	M1	138	137	99.3%	131	128	97.7%
		M2	147	118	80.3%	118	99	83.9%
		D1	42	20	47.6%	43	20	46.5%
		D2	40	19	47.5%	31	12	38.7%
		D3	58	18	31.0%	45	14	31.1%
	研究生		4	4	100.0%	0		
若松キャンパス計			429	316	73.7%	368	273	74.2%
合計			5,899	4,813	81.6%	5,908	4,633	78.5%

#### <戸畑キャンパス>

- ・M1、D1の未受診者中、社会人学生8名、10月入学者13名。未受診者には全員に受診勧奨連絡済。
- ・対象者の中に休学中未受診者(31名)、社会人(28名)を含む。実質対象者は3041名。実質受診率80.0%。

#### <飯塚キャンパス>

- ・B1未受診者1名は休学中、M1未受診者5名は通年健診案内、D1未受診者4名中2名は社会人学生、2名は通年健診案内。
- ・対象者の中に休学者(学部生25名、大学院生6名)、社会人(11名)を含む。実質対象者は2328名。実質受診率88.7%

#### <若松キャンパス>

- ・M1未受診者1名は通年健診案内。D1未受診者22名中12名は社会人学生、10名(うち9名は健診時未入国)は通年健診案内。
- ・対象者の中に休学者10名(社会人除く)、社会人55名を含む。実質対象者は364名。実質受診率87.6%

## (2)胸部レントゲン検査

		受診者数	デジタル撮影							精密検査（医療機関）					
			結果				有所見者			受診者数	結果				
			異常なし	ほぼ正常	要観察・指導	要再検査	要精密検査	人数	率		放置可	要観察	要精密	要医療	
戸畑キャンパス	学部生	1年	548	545				3	3	0.5%	3	3			
		2年	336	336											
		3年	477	475				2	2	0.4%	1	1			
		4年	498	493				5	5	1.0%	5	5			
	院生	M1	304	301				3	3	1.0%	3	3			
		M2	232	230				2	2	0.9%	2	1	1		
		D1	10	10											
		D2	3	3											
	研究生	0													
	戸畑キャンパス計		2,432	2,417	0	0	0	15	15	0.6%	14	13	1	0	0
飯塚キャンパス	学部生	1年	422	412	6			4	4	0.9%	2	2			
		2年	347	338	7			2	2	0.6%	1	1			
		3年	419	408	4			7	7	1.7%	6	5		1	
		4年	455	441	7			7	6	1.3%	6	5			1
	院生	M1	206	203	2			1	2	1.0%	2	2			
		M2	182	177	2			3	3	1.6%	3	3			
		D1	13	13											
		D2	6	6											
	研究生	3	3												
	飯塚キャンパス計		2,065	2,013	28	0	0	24	24	1.2%	20	18	0	1	1
若松キャンパス	院生	M1	137	137											
		M2	118	117				1	1	0.8%	1	1			
		D1	20	20											
		D2	19	18				1	1	5.3%	1	1			
	研究生	4	4												
若松キャンパス計		316	314	0	0	0	2	2	0.6%	2	2	0	0	0	
合計		4,813	4,744	28	0	0	41	41	0.9%	36	33	1	1	1	

※デジタル撮影で実施

※有所見者：ほぼ正常，要観察・指導，要再検査，要精密検査判定の者

<戸畑キャンパス>

・デジタル読影有所見者（要精密検査）中、大学院2年生1名留学生。平成24年に結核の治療を受け日本に留学。

その後、日本の病院で精査しフォローしていたが、問題ないため昨年6月に終了となる。今年も精密検査を受け問題なし。

<飯塚キャンパス>

・デジタル撮影要精密検査(B4)1名は、前年同所見にて受診・異常ないことを確認済、学校医の判断により今年度は受診なし。

・デジタル撮影有所見者3名(B12名, B31名)は受診勧奨するが応じず、学校医了承済。

・医療機関受診者(B3)1名は、更に精密検査中。

・医療機関受診者(B4)1名は、治療中。

### (3) 血圧測定

			一次検査			二次検査					三次検査				
			受診者数	要再検者		受診者数	結果				受診者数	結果			
				人数	率		正常域	I度 高血圧	II度 高血圧	III度 高血圧		正常域	I度 高血圧	II度 高血圧	III度 高血圧
戸畑 キャンパス	学部生	1年	548	41	7.5%	39	27	12			12	11	1		
		2年	336	10	3.0%	9	4	4	1		3	3			
		3年	477	11	2.3%	10	4	3	3		6	5	1		
		4年	498	25	5.0%	22	11	10	1		11	11			
	院生	M1	304	35	11.5%	35	20	14	1		15	14	1		
		M2	232	15	6.5%	14	8	6			6	6			
		D1	10	1	10.0%	1	1								
		D2	3	0	0.0%										
		D3	24	2	8.3%	1	1								
	研究生	0													
戸畑キャンパス計			2,432	140	5.8%	131	76	49	6	0	53	50	3	0	0
飯塚 キャンパス	学部生	1年	422	32	7.6%	32	23	5	2	2	8	5	3		
		2年	347	29	8.4%	27	22	1	4		4	4			
		3年	419	30	7.2%	29	19	6	3	1	10	9	1		
		4年	455	51	11.2%	51	32	11	6	2	19	16	3		
	院生	M1	206	33	16.0%	32	26	5	1		5	5			
		M2	182	34	18.7%	34	26	6	1	1	8	6	2		
		D1	13	3	23.1%	3	2			1	1			1	
		D2	6	0	0.0%										
		D3	12	0	0.0%										
	研究生	3	0	0.0%											
飯塚キャンパス計			2,065	212	10.3%	208	150	34	17	7	55	45	9	0	1
若松 キャンパス	院生	M1	137	29	21.2%	29	20	6	3		9	6	2	1	
		M2	118	11	9.3%	11	6	5			5	5			
		D1	20	3	15.0%	3	2	1			1		1		
		D2	19	2	10.5%	2	2								
		D3	18	2	11.1%	2	1	1			1	1			
	研究生	4	0	0.0%											
若松キャンパス計			316	47	14.9%	47	31	13	3	0	16	12	3	1	0
合計			4,813	399	8.3%	386	257	96	26	7	124	107	15	1	1

判定基準:一次検査の血圧が $\geq 140$ and/or $\geq 90$ mmHg を超える者は、二次検査を行う。

二次検査結果 I度高血圧:140-159または90-99mmHg,II度高血圧:160-179または100-109mmHg,III度高血圧:180以上または110mmHg以上

#### <戸畑キャンパス>

・二次検査結果, I度高血圧49名中43名は三次検査にて正常域、他6名経過観察。II度高血圧6名中5名は三次検査にて正常域。

他1名経過観察。二次検査9名未再検。三次検査 I度高血圧者学医面談後、経過観察。三次検査2名未再検。

#### <飯塚キャンパス>

・一次検査有所見者 B2 2名, B3 1名, M1 1名は二次検査未測定。二次検査有所見者 B2 1名, M1 1名は三次検査未測定。(学校医報告済)

#### <若松キャンパス>

・三次検査有所見者(I度高血圧)M1の2名は学校医面談、経過観察。

## (4)尿検査

## 尿蛋白

			一次検査			二次検査		精密検査（医療機関）				
			受診者 数	有所見者		受診者 数	要精密 数	受診者 数	結果			
				人数	率				放置可	要観察	要精密	要医療
戸 畑	学部生	1年	548	15	2.7%	15	0					
		3年	36	0								
	院生	M1	295	0								
		D1	10	0								
戸畑キャンパス計			889	15	2.7%	15	0					
飯 塚	学部生	1年	422	2	0.5%	2	1	1		1		
		3年	59	0								
	院生	M1	206	0								
		D1	13	0								
飯塚キャンパス計			700	2	0.5%	2	1	1	0	1	0	
若 松	院生	M1	137	1	0.7%	1	0					
		D1	20	0								
若松キャンパス計			157	1	0.6%	1	0	0				
合計			1,746	18	1.0%	18	1	1	0	1	0	

一次検査は原則早朝尿で行う。随時尿で(1+)以上の者は、二次検査(早朝尿)を行なう。

「尿試験紙検査法」JCCLS 指針に基づく変更: 定性表示の(+)を(1+)という数字と記号の組合せで表示。

## 尿潜血

			一次検査			二次検査		精密検査（医療機関）				
			受診者数	有所見者		受診者数	要精密数	受診者数	結果			
				人数	率				放置可	要観察	要精密	要医療
戸畑	学部生	1年	548	8	1.5%	8	0					
		3年	36	0								
	院生	M1	295	1	0.3%	1	0					
		D1	10	0								
戸畑キャンパス計			889	9	1.0%	9	0					
飯塚	学部生	1年	422	4	0.9%	4	1	1		1		
		3年	59	0								
	院生	M1	206	1	0.5%	1	1	1		1		
		D1	13	0								
飯塚キャンパス計			700	5	0.7%	5	2	2	0	2	0	
若松	院生	M1	137	1	0.7%	1	0					
		D1	20	0								
若松キャンパス計			157	1	0.6%	1	0					
合計			1,746	15	2.4%	15	2	2	0	2	0	

一次検査は原則早朝尿で行う。随時尿で(1+)以上の者は、二次検査(早朝尿)を行なう。

「尿試験紙検査法」JCCLS 指針に基づく変更: 定性表示の(+)を(1+)という数字と記号の組合せで表示。

## 尿糖

			一次検査			二次検査		精密検査（医療機関）				
			受診者数	有所見者		受診者数	要精密数	受診者数	結果			
				人数	率				放置可	要観察	要精密	要医療
戸畑	学部生	1年	548	2	0.4%	2	0					
		3年	36	0								
	院生	M1	295	2	0.7%	2	0					
		D1	10	0								
戸畑キャンパス計			889	4		4	0					
飯塚	学部生	1年	422	1	0.0%	1	0					
		3年	59	0								
	院生	M1	206	2	1.0%	2	1					
		D1	13	0								
飯塚キャンパス計			700	3	1.0%	3	1					
若松	院生	M1	137	0								
		D1	20	0								
若松キャンパス計			157	0	0.0%	0						
合計			1,746	7	1.0%	7	1	0	0	0	0	

一次検査は原則早朝尿で行う。随時尿で(1+)以上の者は、二次検査(早朝尿)を行なう。

「尿試験紙検査法」JCCLS 指針に基づく変更: 定性表示の(+)を(1+)という数字と記号の組合せで表示。

### <飯塚キャンパス>

・二次検査要精密検査者1名については、糖尿病にて治療中。

## 2-2. 通年健康診断

### (1) 受診者数及び受診率

対象者数:59名 受診者数:55名 受診率:93.2%

			対象者数	受診者数	受診率
戸畑	学部生	B 1	0		
	院生	M 1	11	11	100.0%
		D 1	9	9	100.0%
	研究生		6	4	66.7%
戸畑キャンパス計			26	24	92.3%
飯塚	学部生	B 1	0		
	院生	M 1	7	7	100.0%
		D 1	3	3	100.0%
	研究生		0		
飯塚キャンパス計			10	10	100.0%
若松	院生	M 1	9	9	100.0%
		D 1	14	12	85.7%
	研究生		0		
若松キャンパス計			23	21	91.3%
合計			59	55	93.2%

### (2) 通年健診各項目

			胸部レントゲン			血圧			尿検査							
			受診者数	要再検者		受診者数	要再検者		受診者数	要再検者						
				人数	率		人数	率		人数	尿蛋白		尿潜血		尿糖	
											人数	率	人数	率	人数	率
戸畑	院生	M 1	11	0	0.0%	11	0	0.0%	11	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	
		D 1	9	0	0.0%	9	0	0.0%	9	0	0.0%	1	11.1%	0	0.0%	
	研究生		4	0	0.0%	4	0	0.0%	4	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	
戸畑キャンパス計			24	0	0.0%	24	0	0.0%	24	0	0.0%	1	4.2%	0	0.0%	
飯塚	院生	M 1	7	0	0.0%	7	0	0.0%	7	0	0.0%	1	14.3%	0	0.0%	
		D 1	3	0	0.0%	3	0	0.0%	3	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	
	研究生		0			0			0							
飯塚キャンパス計			10	0	0.0%	10	0	0.0%	10	0	0.0%	1	10.0%	0	0.0%	
若松	院生	M 1	9	0	0.0%	9	0	0.0%	9	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	
		D 1	12	0	0.0%	12	0	0.0%	12	0	0.0%	1	8.3%	0	0.0%	
	研究生		0			0			0							
若松キャンパス計			21	0	0.0%	21	0	0.0%	21	0	0.0%	1	4.8%	0	0.0%	
合計			55	0	0.0%	55	0	0.0%	55	0	0.0%	3	5.5%	0	0.0%	

判定基準:定期健康診断に準ずる

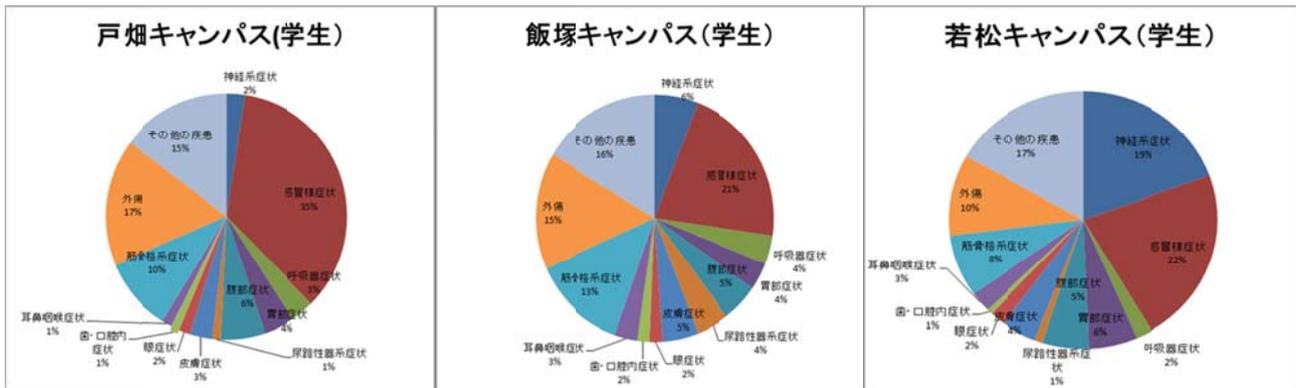
2-3. 駅伝大会出場者 心電図検査(参加者全員)

受診者数:113名

			受診者数	有所見者	
				人数	率
戸畑 キャンパス	学部生	1年	51	2	3.9%
		2年	15		
		3年	4		
		4年	12		
	院生	M1	9		
		M2	6		
		D1	1		
		D2	0		
		D3	0		
	研究生		0		
その他		0			
戸畑キャンパス計			98	2	2.0%
			受診者数	有所見者	
				人数	率
飯塚 キャンパス	学部生	1年	11	2	18.2%
		2年	0		
		3年	4	1	25.0%
		4年	0		
	院生	M1	0		
		M2	0		
		D1	0		
		D2	0		
		D3	0		
	研究生		0		
飯塚キャンパス計			15	3	20.0%
合計			113	5	4.4%

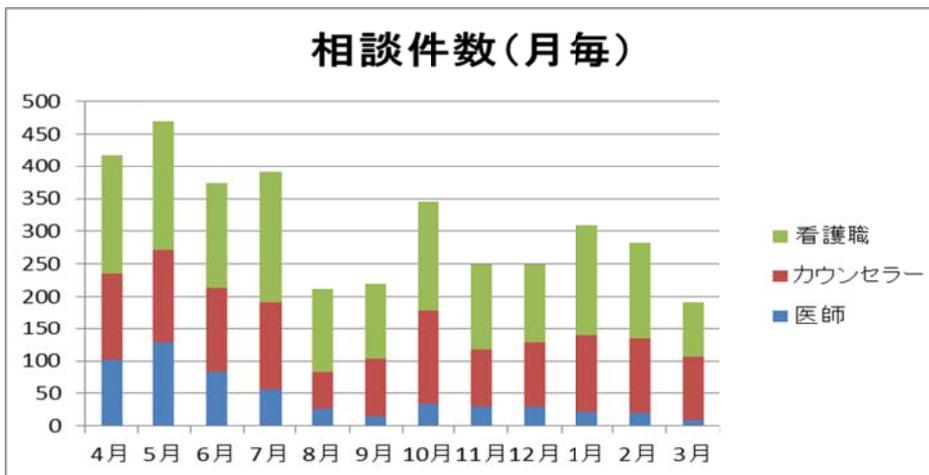
### 3. 保健センター利用状況(総括)

#### 1) 保健センター受診における身体症状の内訳



- ・全キャンパスで共通して「感冒様症状」「外傷」「その他の疾患」の割合が高い。
- ・「感冒様症状」は、10月～2月にかけて、戸畑・若松キャンパスでの受診者が前年度より増加している。この要因としては、全国的にインフルエンザが流行し、本学でも高熱などのインフルエンザ様症状を訴える学生が増加したことが考えられる。
- ・「外傷」は、戸畑・飯塚キャンパスでは4～5月、10月の学期初めの時期や7月のテスト期間中に多くみられ、主に通学中の転倒や体育の授業でのけがが多い。
- ・「その他の疾患」は、主に高血圧など循環器系症状や生理痛など婦人科症状に分類されるものが含まれている。より詳細に分類するために、次年度からは国際疾病分類に基づき集計を行うこととする。

#### 2) 相談件数(月毎)について



- ・入学時に行う健康調査や、学生定期健康診断(同時実施でストレス調査)の事後措置として医師やカウンセラーによる面談を実施しているため、4月～7月にかけての相談件数が多い。
- ・カウンセラーの相談件数は、全キャンパスとも前年度より増加している。特に飯塚キャンパスでは、267件顕著に増加しており、若松キャンパスは倍増している。この要因として、学生の相談に加え保護者や教員の相談が増えていることが考えられる。
- ・保健師の相談件数は、全キャンパスとも前年度より増加している。特に戸畑キャンパスが265件顕著に増加している。この要因として、産業保健師が増員されたことと、全キャンパスにおいて、禁煙プログラムや生活習慣予防プログラムの参加者が増加したことが考えられる。

#### 3) その他の保健サービスについて

- ・機器(血圧計、身長体重計、体組成計等)の利用が前年度より増加している。この要因として、生活習慣病予防プログラムなど、健康に関する支援や、保健センターだよりの発行、ホームページのリニューアル等を行った結果、学生の保健センターの認識や健康に関する意識が高まり自己管理を行う学生が増加したと考えられる。

次年度、さらに健康診断時にリスクの高い学生を選別し生活習慣病予防プログラムを実施するなど支援を強化する。

## 保健センター利用状況(詳細)

〈戸畑キャンパス 学生〉

		4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	計	
身体 症状	神経系症状	2	3	2	3		2	1	1	2	1		1	18	2.4%
	呼吸器 感冒様症状	27	39	22	16	7	6	23	35	32	29	18	5	259	35.1%
	その他症状	2	9							2	10	1		24	3.3%
	消化器 胃部症状	3	3		6	1	1	4	2	1	7	2		30	4.1%
	腹部症状	2	9	6	11		2		3	3	3	2	2	43	5.8%
	尿路性器系症状	2	4	1	1									8	1.1%
	皮膚症状	1	2	5	2	2	4	2	3	1				22	3.0%
	眼症状		3	1	1			3	2		1			11	1.5%
	歯・口腔内症状	3						1		1	1	1	1	8	1.1%
	耳鼻咽喉症状		2	4	1						1	1	1	10	1.4%
	筋骨格系症状	11	13	10	2	4	4	8	7	4	6	1	2	72	9.8%
	外傷	18	15	8	13	8	4	20	16	8	5	5	4	124	16.8%
	その他の疾患	23	28	14	3	5	8	6	5		7	9		108	14.7%
計	94	130	73	59	27	31	68	74	54	71	40	16	737	100.0%	

※その他の疾患には循環器・婦人科系症状等を含む

		4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	計
相談 業務	医師	52	61	57	31	14	6	13	19	25	14	11	6	309
	カウンセラー	66	68	56	48	24	35	69	49	41	48	48	31	583
	看護職	47	77	44	46	29	21	41	52	36	47	20	22	482
	計	165	206	157	125	67	62	123	120	102	109	79	59	1374

### \* その他の保健サービス

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	計
ベッド利用	4	13	10	9	2	6	5	9	4	7	8	1	78
紹介状発行	3	13	2		1	1	3	2	1	1	3		30
検査・測定	4	9	3	2	2	3	10	6	12	21	3		75
病院紹介・その他	14	14	14	12	3	5	18	29	19	23	17	9	177
計	25	49	29	23	8	15	36	46	36	52	31	10	360

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	計
機器利用	204	145	141	221	113	105	132	159	76	92	68	39	1495
ひまわりルーム利用	6	9	17	13	4	7	7	5		5	4	10	87
ロビー利用	51	75	48	41	21	36	64	49	52	39	35	13	524

### \* 健康診断証明書発行

学生	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	計
自動発行機		318	113	90	56	60	62	107	10	16	21	132	985
保健センター	66	26	2	2	2	1		1					100
計	66	344	115	92	58	61	62	108	10	16	21	132	1085

〈戸畑キャンパス 職員〉

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	計		
身体 症状	神経系症状			3			1		1			1	6	5.9%	
	呼吸器 感冒様症状	3	2	1	1	2	3	11	2	9	3	2	1	40	39.2%
	その他症状									2	1	1	4	3.9%	
	消化器 胃部症状					2						3		5	4.9%
	腹部症状		1		2		1		1	1		1		7	6.9%
	尿路性器系症状													0	0.0%
	皮膚症状	1			1					1	1			4	3.9%
	眼症状				2	1	1			1				5	4.9%
	歯・口腔内症状													0	0.0%
	耳鼻咽喉症状			1					2					3	2.9%
	筋骨格系症状	3			1	1		2	1	1				9	8.8%
	外傷	1		1		1	1	1		1	1	3		10	9.8%
	その他の疾患			1			3	2	1		1	1		9	8.8%
計	8	3	7	7	7	9	19	5	15	8	11	3	102	100.0%	

※その他の疾患には循環器・婦人科系症状等を含む

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	計	
相談 業務	医師	9	4	17	30	22	13	31	24	24	13	9	35	231
	カウンセラー							2			1			3
	看護職	2	1	5	8	4	1	8	5	5	1	5	5	50
計	11	5	22	38	26	14	41	29	29	15	14	40	284	

\* その他の保健サービス

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	計
ベッド利用	4	1		1		2	3	1			2	1	15
紹介状発行				1		1	1				2	1	6
検査・測定	2			1	1	2	3	1	9	2	1	1	23
病院紹介・その他	1	1		2			2	2	4	3	1	2	18
計	7	2	0	5	1	5	9	4	13	5	6	5	62

\* その他には健康診断(証明)書発行も含む

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	計
機器利用	11	16	31	38	16	12	14	10	9	13	7	23	200
ロビー利用	1	3		1			1						6

〈飯塚キャンパス 学生〉

		4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	計	
身体 症状	神経系症状	11	2	5	3	4	1	6	1	2	4	3	2	44	5.9%
	呼吸器 感冒様症状	26	22	16	10	7	9	19	12	12	19	6	2	160	21.4%
	その他症状	5	18	3	1			1						28	3.7%
	消化器 胃部症状	3	5	6	2	2	1			1	1	3	3	27	3.6%
	腹部症状	4	8	7	3	3	1	3		4		4	1	38	5.1%
	尿路性器系症状	7	1	5	6	1	1	3	2	4	1	2		33	4.4%
	皮膚症状	3	7	7	1	1	6	2	2	2		4	1	36	4.8%
	眼症状	5		3		3		2						13	1.7%
	歯・口腔内症状			3	1	1	1	1	1	1	1	2		12	1.6%
	耳鼻咽喉症状	2		4	1	2	1	3	2	1	2	4	1	23	3.1%
	筋骨格系症状	12	17	13	12	7	3	10	12	4	3	1	3	97	13.0%
	外傷	8	15	16	20	14	7	11	4	11	5	3		114	15.2%
	その他の疾患	27	27	23	15	5	4	9		7	2	1	3	123	16.4%
計	113	122	111	75	50	35	70	36	49	38	33	16	748	100.0%	

※その他の疾患には循環器・婦人科系症状等を含む

		4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	計	
相 談 業 務	医師	38	53	21	19	9	5	18	6	4	5	5	2	185	
	カウンセラー	65	68	67	86	25	48	64	32	50	62	60	64	691	
	看護職	112	93	84	144	82	67	90	55	61	96	97	34	1015	
	計	215	214	172	249	116	120	172	93	115	163	162	100	1891	

\* その他の保健サービス

		4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	計	
	ベッド利用	13	12	17	6	10	6	7	4	8	9	7	2	101	
	紹介状発行	18	23	10	3		1	1		1				57	
	検査・測定	18	23	19	17	4	4	17	21	14	15	6	2	160	
	病院紹介・その他	93	18	32	55	19	18	30	30	40	52	56	47	490	
	計	142	76	78	81	33	29	55	55	63	76	69	51	808	

		4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	計	
	機器利用	108	108	127	131	68	85	160	148	162	167	83	64	1411	
	あすなろルーム利用	25	33	26	28	16	21	30	14	26	11	27	24	281	

\* 健康診断証明書発行

学生	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	計	
自動発行機		368	131	73	40	65	23	17	11	13	15	91	847	
保健センター	185	71	6				1			2		8	273	
計	185	439	137	73	40	65	24	17	11	15	15	99	1120	

〈飯塚キャンパス 職員〉

		4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	計		
身体 症状	神経系症状	1		1	3			2			1	2	1	11	9.3%	
	呼吸器 感冒様症状				1			1	2	4	2	2	2	14	11.9%	
	その他症状													0	0.0%	
	消化器 胃部症状			2		1		1	1	1	1		1	8	6.8%	
	腹部症状		1		2	2	1	2		1	1			10	8.5%	
	尿路性器系症状	1						1						1	3	2.5%
	皮膚症状									1	1			1	3	2.5%
	眼症状													1	1	0.8%
	歯・口腔内症状														0	0.0%
	耳鼻咽喉症状					1								1	2	1.7%
	筋骨格系症状	1			1				3			2	3	3	13	11.0%
	外傷	1	1			1	1	1	1	3					8	6.8%
	その他の疾患		1		3	2	11	13	1	6	3	3	2	45	38.1%	
計		4	3	3	10	7	14	23	8	13	10	10	13	118	100.0%	

※その他の疾患には循環器・婦人科系症状等を含む

		4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	計
相談 業務	医師	1	5	0	0	2	12	18	1	10	7	4	9	69
	カウンセラー			1			1		1				2	5
	看護職	7	12	7	13	16	14	15	7	7	7	19	17	141
	計	8	17	8	13	18	27	33	9	17	14	23	28	215

\* その他の保健サービス

		4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	計
ベッド利用		1		1	2				1		1		3	9
紹介状発行								1	1					2
検査・測定				2	7	2	6	3		2	2	2	2	28
病院紹介・その他		2	1	8	29	13	18	17	18	19	44	38	45	252
計		3	1	11	38	15	24	21	20	21	47	40	50	291

\* その他には健康診断(証明)書発行も含む

		4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	計
機器利用					1									1

〈若松キャンパス 学生〉

		4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	計		
身体 症状	神経系症状	7	6	8	6	4	1	5	3	3	6	7	4	60	19.5%	
	呼吸器 感冒様症状	3	4	4	3	4	6	11	7	3	8	13	2	68	22.1%	
	その他症状	1	2				1				1		1	6	1.9%	
	消化器 胃部症状	1	1	1	7	1		1	4	1	1			18	5.8%	
	腹部症状		3		5				1	2	2	1		3	17	5.5%
	尿路性器系症状	1	1		1										3	1.0%
	皮膚症状		1		5			4			2	1			13	4.2%
	眼症状	1	2		1			1			1				6	1.9%
	歯・口腔内症状	1								1					2	0.6%
	耳鼻咽喉症状		2	1	3			1						1	8	2.6%
	筋骨格系症状	2	4	4	5	1	3	1	1		1	1	1	24	7.8%	
	外傷	1	4	4	4	5	2	2	2	2	2	1	2	31	10.1%	
	その他の疾患	19	14	4	3	1	4				1	2	1	3	52	16.9%
計		37	44	26	43	16	23	21	20	15	23	23	17	308	100.0%	

※その他の疾患には循環器・婦人科系症状等を含む

		4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	計
相 談 業 務	医師	11	15	4	6	3	4	3	5	1	3	4	1	60
	カウンセラー	3	7	8	2	7	5	12	6	8	7	6	2	73
	看護職	24	27	32	9	18	29	36	25	23	27	32	29	311
	計	38	49	44	17	28	38	51	36	32	37	42	32	444

\* その他の保健サービス

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	計
ベッド利用	4	2	5	2	1		3	5	2	3	5		32
紹介状発行	3	5		2		1					1		12
検査・測定	86	63	23	27	30	32	29	27	26	31	30	25	429
病院紹介・その他	1	4		4	4	2	4	3	2	4	1	2	31
計	94	74	28	35	35	35	36	35	30	38	37	27	504

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	計
機器利用	62	69	75	140	48	85	82	72	45	51	50	36	815

\* 健康診断証明書発行

学生	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	計
自動発行機		85	66	23	20	12	9	6	6	4	3	22	256
保健センター	5	6	2		1							1	15
計	5	91	68	23	21	12	9	6	6	4	3	23	271

〈若松キャンパス 職員〉

		4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	計	
身体 症 状	神経系症状	3	1	3			1		1		2			11	13.3%
	呼吸器 感冒様症状	2	1	2	2	2	1	1		2	2			15	18.1%
	その他症状			1	3								1	5	6.0%
	消化器 胃部症状												1	1	1.2%
	腹部症状	2						2	1	1		1	2	9	10.8%
	尿路性器系症状						1	2	1					4	4.8%
	皮膚症状		1		2						1			4	4.8%
	眼症状													0	0.0%
	歯・口腔内症状													0	0.0%
	耳鼻咽喉症状			1									1	2	2.4%
	筋骨格系症状		1	1					1	1	3		1	8	9.6%
	外傷	1	1		1		1							4	4.8%
	その他の疾患	3	3	1			6	6				1		20	24.1%
計		11	8	9	8	2	10	12	4	6	6	1	6	83	100.0%

※その他の疾患には循環器・婦人科系症状等を含む

		4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	計
相 談 業 務	医師	3	3	7	0	0	3	6	2	3	3	0	3	33
	カウンセラー	2	1		1		1		2	1	1			9
	看護職	11	8	12	8	5	10	8	4	8	6	6	15	101
	計	16	12	19	9	5	14	14	8	12	10	6	18	143

\* その他の保健サービス

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	計
ベッド利用	2												2
紹介状発行			1										1
検査・測定	3	3	2	4	2	5	3	2	4	2	3	1	34
病院紹介・その他				2					1	1		1	5
計	5	3	3	6	2	5	3	2	5	3	3	2	42

\* その他には健康診断(証明)書発行も含む

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	計
機器利用	8	10	12	16	6	11	16	9	9	7	7	3	114

## 4. 平成 26 年度学生健康調査報告

### 【調査方法】

定期健康診断受診者に対し、健康診断当日に以下の調査票を配布し記入後、回収を行なった。

#### 健康調査表 1

該当する項目にチェック☑を付けてください。

(1) 今までに病気などで入院や手術を受けたことがありますか？

いいえ はい →その病名と病気にかかった時期について下枠に記載してください

( )

(2) 現在、次のどれに該当しますか？

①健康（特に医療機関の受診はしていない） ②通院中

③慢性の病気・障害などで修学や日常生活への支障がある ④心身の不調で相談を希望している

\*②～④にチェックをした方は、その病名や現在の状態などについて記載してください

( )

(3) 生活状況について、次のどれにあてはまりますか？

一人暮らし 実家で家族と同居 同居人あり（家族 友人 その他） その他

(4) 喫煙習慣について、次のどれにあてはまりますか？

①喫煙していない ②以前喫煙していたがやめた ③喫煙している

\*③にチェックをした方は、下記について教えてください

喫煙年数（      才から      年間） 一日の喫煙本数（      本） 禁煙したい（ はい ・ いいえ ）

(5) 生活習慣のことで、何か改善をしようと考えていますか？

①既に改善している ②改善したい（3ヶ月以内に改善したい） ③改善するつもりはない

\*①～②にチェックをした方は、改善している・したいことについて記載してください

EX:食生活・運動習慣・生活リズム等

( )

改善方法について保健センターに相談したい

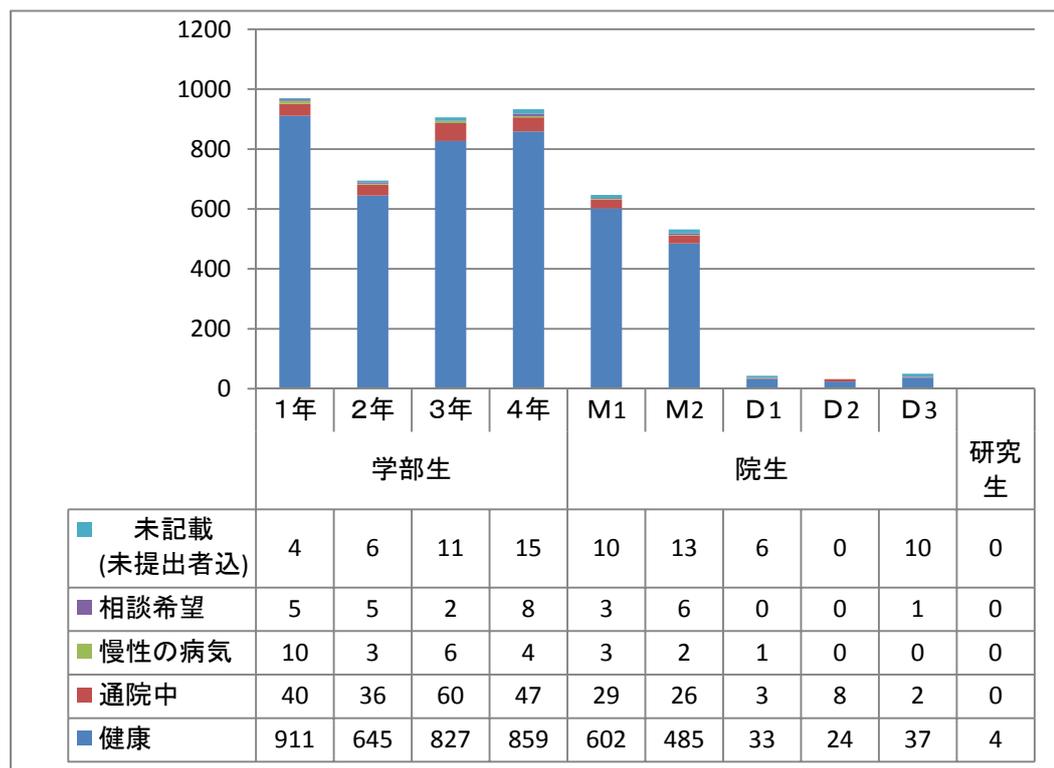
(6) 激しい急性アレルギー反応治療のためのエピネフリン製剤（エピペン等）を常時携帯していますか？

いいえ はい

## 【集計結果】

### (1) 健康状態について

		健康	通院中	慢性の病気	相談希望	未記載 (未提出者込)	計	
戸畑 キャンパス	学部生	1年	514	24	4	2	4	548
		2年	320	12	1	1	2	336
		3年	451	24	1	1	0	477
		4年	472	18	3	3	2	498
	院生	M1	282	12	1	1	8	304
		M2	215	12	0	2	3	232
		D1	5	0	0	0	5	10
		D2	3	0	0	0	0	3
		D3	14	0	0	0	10	24
	研究生	0	0	0	0	0	0	
戸畑キャンパス計		2276	102	10	10	34	2432	
飯塚 キャンパス	学部生	1年	397	16	6	3	0	422
		2年	325	24	2	4	4	359
		3年	376	36	5	1	11	429
		4年	387	29	1	5	13	435
	院生	M1	192	10	0	2	2	206
		M2	158	11	1	2	10	182
		D1	10	2	0	0	1	13
		D2	7	3	0	0	0	10
		D3	8	0	0	0	0	8
	研究生	0	0	0	0	0	0	
飯塚キャンパス計		1860	131	15	17	41	2064	
若松 キャンパス	院生	M1	128	7	2	0	0	137
		M2	112	3	1	2	0	118
		D1	18	1	1	0	0	20
		D2	14	5	0	0	0	19
		D3	15	2	0	1	0	18
	研究生	4	0	0	0	0	4	
若松キャンパス計		291	18	4	3	0	316	



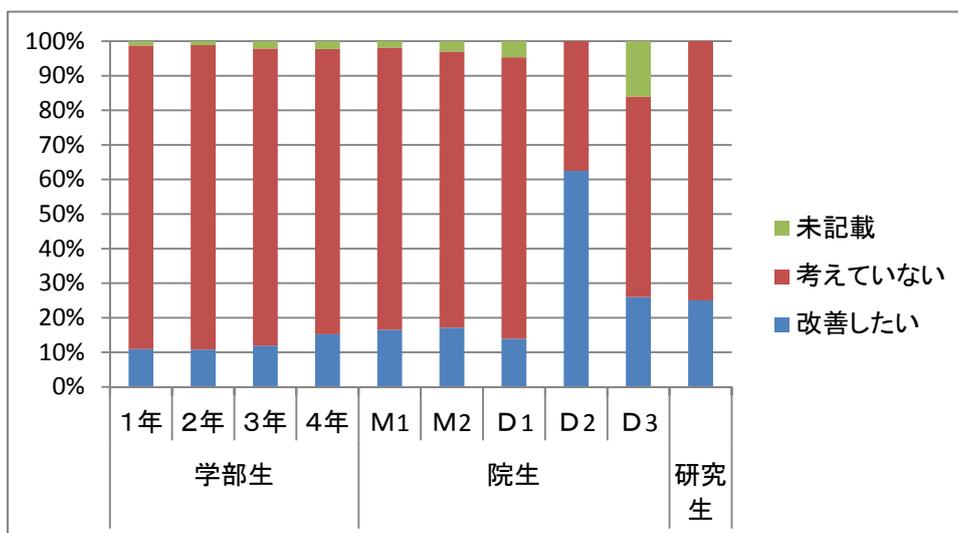
(2) 生活習慣について

生活習慣のことで3か月以内に改善したいと考えていますか？

		改善したい	考えていない	未記載	計	
戸畑 キャンパス	学部生	1年	46	491	11	548
		2年	35	298	3	336
		3年	50	418	9	477
		4年	69	419	10	498
	院生	M1	38	256	10	304
		M2	26	200	6	232
		D1	1	9	0	10
		D2	1	2	0	3
		D3	6	11	7	24
	研究生	0	0	0	0	
戸畑キャンパス計		272	2104	56	2432	

飯塚 キャンパス	学部生	1年	60	361	1	422
		2年	40	314	5	359
		3年	58	360	10	428
		4年	73	350	11	434
	院生	M1	31	173	2	206
		M2	44	128	10	182
		D1	2	9	2	13
		D2	6	4	0	10
		D3	3	4	1	8
	研究生	0	0	0	0	
飯塚キャンパス計		317	1703	42	2062	

若松 キャンパス	院生	M1	38	99	0	137
		M2	21	97	0	118
		D1	3	17	0	20
		D2	13	6	0	19
		D3	4	14	0	18
	研究生	1	3	0	4	
若松キャンパス計		80	236	0	316	



学年があがるほど、生活習慣を改善したいと考える割合が増える傾向がみられた。

生活習慣について改善したい内容について(複数回答可)

生活リズム※1	263 件
食生活	239 件
運動習慣	226 件
減量	26 件
太りたい	3 件
禁酒	2 件
禁煙	3 件
リラクゼーション	1 件
その他※2	1 件

※1 生活リズムに睡眠時間、朝の目覚めをよくしたいなど睡眠に関することを含む

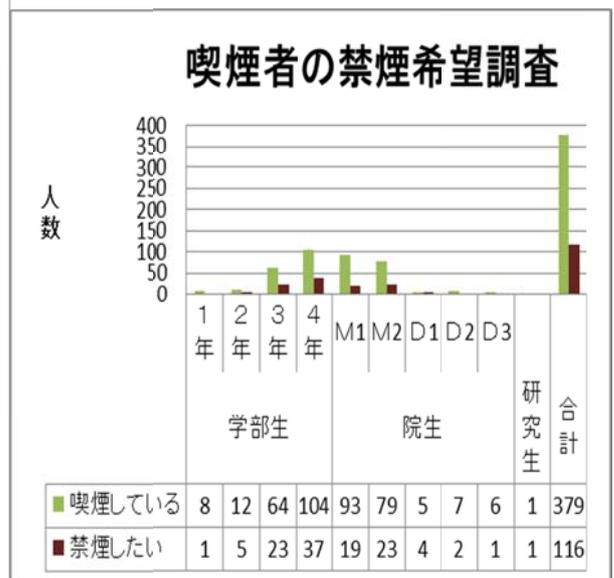
※2 その他 歯磨き

生活リズム、食事、運動に関する生活習慣改善への意識が高いことが伺えた。

高血圧や肥満学生に対しては個別的に関わり、改善に向けて行動化できるよう支援していく必要がある。

(3) 喫煙状況について

			喫煙なし	禁煙した	喫煙している		未記載 (未提出者込)	計	喫煙率
						うち禁煙したい			
戸畑 キャンパス	学部生	1年	544	1	3	1	0	548	0.5%
		2年	332	0	4	2	0	336	1.2%
		3年	403	29	42	14	3	477	8.8%
		4年	406	16	65	28	11	498	13.1%
	院生	M1	241	11	44	11	8	304	14.5%
		M2	179	8	43	11	2	232	18.5%
		D1	3	0	2	2	5	10	20.0%
		D2	2	0	1	0	0	3	33.3%
		D3	16	0	4	1	4	24	16.7%
	研究生	0	0	0	0	0	0	0.0%	
戸畑キャンパス計		2126	65	208	70	33	2432	8.6%	
飯塚 キャンパス	学部生	1年	416	1	5	0	0	422	1.2%
		2年	344	4	8	3	3	359	2.2%
		3年	388	8	22	9	10	428	5.1%
		4年	366	18	39	9	11	434	9.0%
	院生	M1	179	7	18	1	2	206	8.7%
		M2	150	6	17	7	9	182	9.3%
		D1	10	0	2	1	1	13	15.4%
		D2	9	0	1	0	0	10	10.0%
		D3	6	2	0	0	0	8	0.0%
	研究生	0	0	0	0	0	0	0.0%	
飯塚キャンパス計		1868	46	112	30	36	2062	5.4%	
若松 キャンパス	院生	M1	103	3	31	7	0	137	22.6%
		M2	94	5	19	5	0	118	16.1%
		D1	19	0	1	1	0	20	5.0%
		D2	13	1	5	2	0	19	26.3%
		D3	15	0	2	1	1	18	11.1%
	研究生	3	0	1	1	0	4	25.0%	
若松キャンパス計		247	9	59	17	1	316	18.7%	



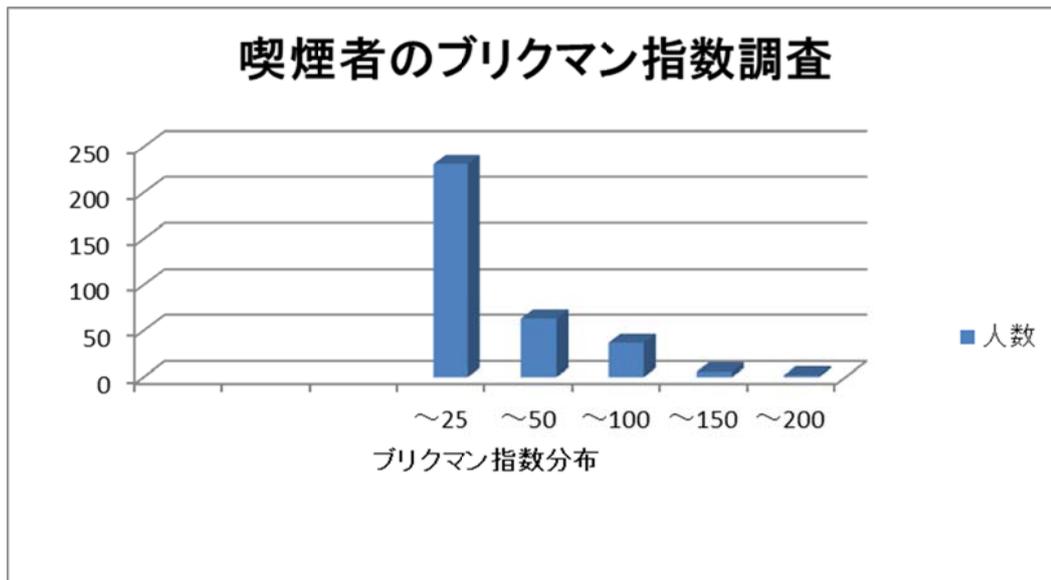
学部入学後に喫煙率があがっていく傾向が示された。

キャンパスごとに比較すると飯塚の喫煙率が低く、院生だけで構成される若松キャンパスの喫煙率が高い。

禁煙希望者にはメール・電話にて卒煙プログラムの案内を行った。

喫煙者のブリクマン指数調査

			～25	～50	～100	～150	～200
戸畑	学部生	1年	1	0	0	0	0
		2～4年	80	7	4	1	0
	院生	M1～M2	42	25	12	0	0
		D1～D3	5	0	0	2	0
	研究生		0	0	0	0	0
			～25	～50	～100	～150	～200
飯塚	学部生	1年	3	0	0	0	0
		2～4年	53	5	3	1	0
	院生	M1～M2	20	9	4	1	0
		D1～D3	2	0	2	0	0
	研究生		0	0	0	0	0
			～25	～50	～100	～150	～200
若松	院生	M1～M2	22	17	10	1	0
		D1～D3	2	0	2	0	2
	研究生		1	0	0	0	0



ブリクマン指数は、「1日あたりの喫煙本数×喫煙年数」で割り出される。

喫煙が人体に与える影響の指標とされており、400以上で肺がんのリスクが高まるといわれている。

学生を対象とした調査のため喫煙年数が短いため、おおむね25以下に分布しているが、院生の中には200近い学生もいる。

ブリクマン指数が高値にない、学生のうちに禁煙指導をおこなうことが、身体リスクの減少につながることを期待される。

## 5. 平成 26 年度ストレスチェックフォローアップについて

学生定期健康診断受診者を対象に精神健康調査(GHQ-12)を行ない、その得点から、高～中程度のストレス状態にある学生をスクリーニングし、保健センターの利用勧奨の呼びかけを行った。

	利用勧奨	来談呼び出し
戸畑キャンパス	166 名	36 名
飯塚キャンパス	249 名	44 名
若松キャンパス	32 名	17 名

- 「利用勧奨」～12 項目のうち、6 項目以上にチェックが入っている者に対して行なった。  
戸畑キャンパス対象には郵送で、飯塚・若松キャンパスの対象者にはメールを配信した。
- 「来談呼び出し」～12 項目のうち、10 項目以上にチェックが入っている者に対して行なった。  
電話等でコンタクトし、日程調整のうえ、カウンセラーが面談を行った。後日、継続面接(カウンセリング)を行なっている者も含まれる。

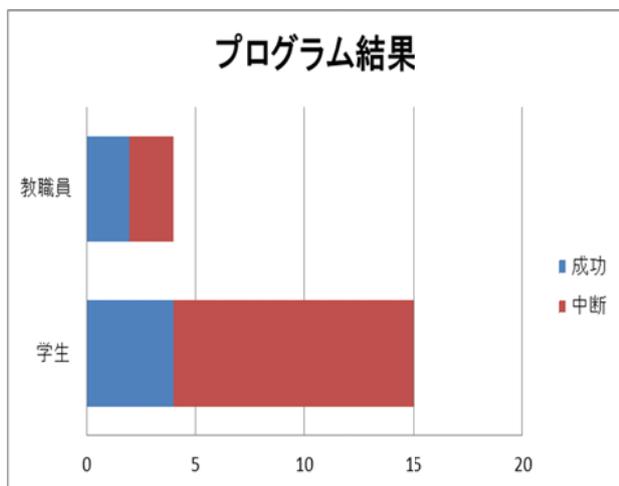
## 6. 平成 26 年度 卒煙プログラム実績について

＜教職員参加者＞

- 戸畑キャンパス・・・3名（2名成功）
- 飯塚キャンパス・・・1名

＜学生参加者＞

- 戸畑キャンパス・・・5名（2名成功）
- 飯塚キャンパス・・・4名（1名成功）
- 若松キャンパス・・・6名（1名成功）



（参考）平成25年度卒煙プログラム実績

＜教職員参加者＞6名（3名成功）

＜学生参加者＞6名（3名成功）

平成25年度より学生に加え、教職員を対象に卒煙プログラムを実施している。職員定期健康診断において喫煙者に卒煙プログラムを案内することで定着してきている。教職員は学生に比べ、喫煙年数が長くタバコの依存度が高いため、禁煙をあきらめているケースが多い。プログラムでは禁煙補助薬を用いてラクに開始できるなどのメリットがあるので、うまく活用してほしい。

学生は前年度に比べ参加者が倍増している。これは、卒煙プログラムのポスター掲示や、健康調査票に「禁煙したい」と答えた学生に電話やメールで卒煙プログラムを紹介するなど、積極的に広報活動を行った結果であると考えられる。しかし気軽に開始できることもあり、成功率が低下した。次年度は、プログラム導入時の意識付けなどの準備や禁煙に再チャレンジできるよう継続的な動機付け支援を充実させたい。

学生健康調査報告(P26 参照)より学年が高いほど喫煙率が上がる傾向が明らかになったため、喫煙者を増やさない予防的な働きかけもあわせて充実させたい。

## 7. 保健センター広報関係

学生・教職員の健康増進啓発を目的に平成26年度より保健センターだよりを刊行した。

ポスター掲示による周知のほか、保健センターホームページやメールなどの電子媒体を用いて保健センターだよりを発信している。

また、平成26年度より保健センターホームページ上でカウンセリングの Web 予約を開始した。



### 保健センターだより 1号 2014.12



#### インフルエンザの予防接種は必要？！

工大祭も終わり年末の懐かしい季節になってきました。忘年会などお酒を飲む機会も増えますので、今回は、肝臓に優しいお酒との付き合い方をご紹介します。また、インフルエンザやノロウイルスなどの予防と体調管理に気を付けましょう！

#### 肝臓に優しいお酒との付き合い方

適度のアルコールは血液の流れをよくしたり、動脈硬化予防に役かっているHDL(善玉)コレステロールを増やしたりする効果があります。しかし、飲めば飲むほど肝臓に負担をかけることを忘れずには。

#### 心得1

1日の量を守り  
ほろ酔いでストップ！

アルコールを分解する能力は個人差があります。立つとふらつくようになる前にストップ！

～一日の適量～



ビール(5度)なら  
中ジョッキ1杯  
または中びん1本



ワインなら  
グラス2杯弱



日本酒なら  
1合(180ml)



焼酎(25度)なら  
100ml

#### 心得2

週に2日は休肝日

少なくとも週に2日は胃腸粘膜と肝臓を休ませましょう！

#### 心得3

食べながら飲む習慣を  
空腹時の飲酒は血液中に吸収されやすく、胃炎や潰瘍の原因になります。

高たんぱく・高ビタミンのつまみと一緒に食べましょう！  
おすすめ：枝豆、冷奴、お刺身、チーズ、焼鳥など

#### 心得4

ゆったりした気持ちで楽しく  
笑いあいながら飲みましょう！

ノロウイルスは、牡蠣やアサリなどの二枚貝に潜んでいて、食べた人の腸内で増えます。微量の菌でも感染し、1～2日間の潜伏期間をおいて、吐き気や嘔吐、下痢、腹痛などの症状が見られ、発熱する場合もあります。下痢や嘔吐がある場合は早めに病院を受診しましょう。また、脱水にならないよう、こまめな水分補給を心がけましょう。吐物や便にはウイルスがまみれているので適切な処理をし、片付け後は、手洗い・うがいをきちんと行いましょう。

吐物や便で汚れた衣服は…

85℃の熱湯に1分以上浸けるか、塩素系漂白剤を使って表示に従って消毒します。



消毒後は、通常通り洗濯できます。



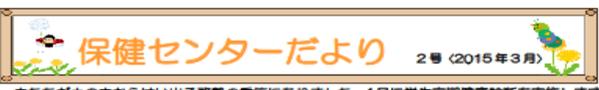
汚れた場所もしっかりと消毒を行いましょう。



このたび、保健センターでは、みなさまに耳寄りな健康情報をお届けするために**保健センターだより**を発行しました。より詳しく知りたい方は、保健センターへお気軽にご相談ください。その他の情報もホームページに掲載しています。ぜひ活用してくださいね！

保健センターホームページ <http://hoken.jimnu.kyutech.ac.jp/>

(平成26年12月 1号発行)



### 保健センターだより 2号 (2015年3月)

#### Q&A

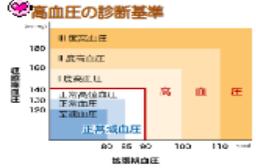
虫たちが土の中からはいる啓蟄の季節になりました。4月に学生定期健康診断を実施します。日程は学生掲示板や保健センターホームページで確認できます。ご自身の健康のために、毎年必ず受診をしましょう。近年、若者の高血圧が増え、九工大生も例外ではありません。今回は生活習慣の改善のヒントになればとの思いを込めて「血圧」についてご紹介します。

#### ●血圧って何？

心臓が収縮し、全身へ送り出された血液が血管の壁を押す力

心臓が拡張し、血液が心臓に戻る時に血管の壁を押す力

#### ●高血圧の診断基準



※日本高血圧学会「高血圧治療ガイドライン2014」より

高血圧は、自覚症状がほとんどないために放置してしまいがちです。しかし、放置すると動脈硬化が進み、心筋梗塞、脳卒中などの病気を引き起こすこともあり、命にもかかります。そのため高血圧は「サイレント・キラー」とも呼ばれています。

●高血圧を予防・改善するために

- 塩分を控え、カリウムの摂取量を増やしましょう。(1日塩分摂取量 男性 9g未満 女性 7.5g未満) ジャंकフードなどの味の濃い物は塩分が多量に含まれています。食べ過ぎは要注意です。カリウム(野菜や果物、海藻などに多い)は塩分を排出させますので、積極的に摂りましょう。
- 適正体重を維持しましょう。肥満になると、酸素消費量の増加に伴う、心拍数、循環血液量の増加で血圧が上がります。
- 禁煙をおすすめします。喫煙で末梢血管の収縮し、血圧が上がります。狭心症や心筋梗塞の危険因子です。
- 睡眠は十分にとり、リフレッシュできる時間をもちましょう。

●Q ポッコリお腹が気になるけど運動する時間がない・・・

A. そんな方におすすめ「ドロイン (draw in)」

ドロインとはお腹を凹ませる動作のことです。普段使わない内臓の周りの筋肉が鍛えられ、ウエストのシェイプアップ、内臓脂肪の減少、腰痛の改善姿勢の矯正なども期待できます。移動中など歩きながらのドロインは消費カロリーがアップし、より効果的です。

- 背筋をのばして、姿勢を正す。
- お腹全体を凹ませ、この状態を30秒キープ。呼吸を止めないこと。

保健センターには、体脂肪率や筋肉量が測定できる体組成計や自動血圧計などの機器を設置しています。まずは自分の血圧・体重に興味をもつことから健康管理をはじめましょう。減量を目的とした生活習慣病予防プログラムや栄養を指導する卒業プログラム(もちろん無料)なども実施していますので、ぜひご参加ください。

●心臓の悩み

保健センター-新井・中村 増谷 啓夫

塩分の取りすぎは、高血圧の原因と分かっていますが、日々とっている食べ物の塩分量はわからないという人がいるかもしれません。私も、学生の時は、ラーメンが好きでよく食べに行っていました。食べるときは、スープは全部飲んでいました。保健指導をするようになって食べたところ、ラーメン一杯のスープには、多いものでは10gの塩分が含まれることがわかりました。それ以来、ラーメンに限らず、うどんやそばを食べる際にもスープは飲まないように気を付けています。また、体重と血圧の関係では、目安としては、体重が10kg減ると、血圧が10mmHg位低下すると指導しています。

より詳しく知りたい方は、保健センターへお気軽にご相談ください。保健センターホームページにもさまざまな健康情報を載せています。ぜひご利用ください。

●保健センターホームページ●  
<http://hoken.jimnu.kyutech.ac.jp/>



(平成27年3月 2号発行)

30