

9. 健康教育・増進活動

1) 健康クラブ

学生や職員の実践的健康教育の場として、平成12年度から「健康クラブ」を開催している。地域貢献として一般住民にも開放し、学生や職員と地域住民の交流にも役立っている。

(1) 太極拳教室

平成13年度に開始した「太極拳教室」は、学生センターA棟1階のエントランスホールで毎週木曜日の午後5時30分から午後7時まで開催しており、日本武術太極拳連盟公認指導員である立身センター長が担当している。平成21年度までは週2回開催していたが、平成22年度から週1回の開催としている。平成23年度に一度でも参加したことのある人数は43名で、内訳は、学生18名（男2名、女16名）、職員11名（男2名、女9名）、地域住民7名（男1名、女6名）、それに岩手看護短期大学の地域看護学専攻の学生7名が1回参加した。10回以上参加している人は14名、最も参加回数の多い人は45回であった。毎回最初の30分間は、同じく日本武術太極拳連盟公認指導員である教育学部名誉教授の今関由紀子先生とご主人の英夫先生に、すばやく伸びやかな動作を特徴とする「長拳」を指導していただいた。学生の参加者は前年より13名、職員は3名、地域住民は1名増加し、10回以上参加した人も14名と昨年の11名より増加した。

月別の開催数と参加者数を表に示した。年間の開催回数は昨年度の42回よりやや多い45回となった。年間の参加者数は昨年の367名から436名と大幅に増加し、一回の開催あたり平均参加者数は9.7人で昨年度の8.7人より1人増加した。

虚弱等で激しい運動ができない学生に「健康・スポーツ科目」の授業として太極拳を提供しているが、本年度は1名の参加があり単位取得に至った。

表 平成23年度月別健康クラブ太極拳教室開催回数と参加者数

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	合計
開催回数	4	3	5	4	4	4	4	2	4	3	3	5	45
参加者数	33	41	54	53	31	37	50	20	33	23	26	35	436

(2) 健康セミナー

主にグループ単位での健康教育として、心肺蘇生法、応急処置、健康作りのため食事や運動などのセミナーを実施している。平成23年度は5回149名を対象に実施した。

No	期 日	時 間	会 場	対 象	受診者数	内 容	スタッフ数
1	23. 4. 27 (火)	13:00~ 15:00	工学部5号 館実験室、 講義室	応用化学科 教職員とT A	50	AEDを使用した心肺蘇生法、その他の救急法（止血法、熱傷の処置、熱中症対策、発作等突然倒れた人の対応）	医師：1 看護：1
2	23. 6. 7 (火)	18:00~ 19:45	エントラン スホール	ワンダー フォーゲル 部	30	止血法、固定法、RICE処置、熱中症、野外の危険な生き物への対処、急性高山病、AEDを使用した心肺蘇生法	医師：1 看護：3
3	23. 7. 1 (月)	13:30~ 14:15	保健管理セ ンター内	入試課職員	8	吐物処理実技講習（入試時のウイルス感染想定）	看護：1
4	23. 7. 25 (月)	18:15~ 19:30	エントラン スホール	ツキノワグ マ研究会	13	止血法、固定法、RICE処置、搬送法、心肺蘇生法、熱中症、野外の危険な生き物への対処（虫刺され含む）、急性高山病	看護：3
5	23. 9. 27 (火)	13:00~ 15:00	工学部5号 館実験室、 講義室	応用化学科 教職員とT A	48	AEDを使用した心肺蘇生法、その他の救急法（止血法、熱傷の処置、熱中症対策、発作等突然倒れた人の対応）	医師：1 看護：1
合 計					149		13

2) 禁煙支援

(1) 世界禁煙デーのイベント

世界禁煙デーと禁煙週間のイベントとして、エントランスホール・掲示板にポスターを掲示、保健管理センター前に資料・書籍の掲示をしました。



← エントランスホールに掲示

保健管理センター前に掲示 →



← 中央掲示板

(2) 禁煙支援数と禁煙率

禁煙支援者の1年後の喫煙の有無を確認して、それを1年禁煙率とした。

年 度	学 生		職 員		合計	1年禁煙率
	男	女	男	女		
2011年度	15	3	1	0	19	4 / 9 44.4%

回答を得られた者を分母として禁煙率を算出した。 2013/1現在

3) 性の健康教育活動 (H23)

12月1日の世界エイズデーに、エントランスホールには、エイズに関するポスターや資料等を掲示した。また昼休みには学生の多く集まる食堂前にピアサポーターが出向き、AIDS検査に関する資料の配付を行った。



中央食堂前



エントランスホール



レッドリボンツリー

4) 学生相談室グループセミナー

前期

第1回 心理テストによる自己分析1

日時：6月19日 16:30~17:00

場所：学生センターG29講義室

参加学生：69名

内容：VPI職業興味検査、YG性格検査の実施

第2回 聴き上手になるために

日時：7月7日 16:30~18:00

場所：学生センターG28講義室

参加学生：4名

内容：傾聴の基礎的実習

第3回 映画をとおして青年期の心の動きを考える

日時：7月28日 16:30~19:00

場所：学生センターG28講義室

参加学生：13名

内容：「17歳のカルテ」(James Mangold監督、2000)の鑑賞

後期

第1回 心理テストによる自己分析

日時：11月10日 16:30~18:00

場所：学生センターG28講義室

参加学生：35名

内容：VPI職業興味検査、YG性格検査の実施

第2回 映画をとおして青年期の心の動きを考える

日時：2月2日 16:30~19:00

場所：保健管理センター・リラクゼーションスペース

参加学生：6名

内容：「17歳のカルテ」(James Mangold監督、2000)の鑑賞

5) 保健管理センター通信

教員と保健管理センターとの連絡・協力体制の強化と教員の健康維持・増進を目的に、教員全員に「保健管理センター通信」と題して定期的にメールで情報発信をしている。平成23年度は第18号～第21号を発信し、学内電子掲示板に以下の資料を掲示した。

4月：大災害後の心理

(被災学生への対応に関して)先生方へのお願い

被災状況を確認する際の留意点

7月：学生の震災後のストレス調査結果

12月：「平成23年度担任教員・保健管理センター教員連絡会」配付資料

先生方への震災関連のお願い

6) 講義・講演 (学内)

1. 講義

立身政信

全学共通教育科目「健康のセルフコントロールと社会参加」(分担)

全学共通教育科目「健康スポーツA」(分担)

全学共通教育科目「これからの健康科学」(分担)

農学部専門科目 「農学のための倫理学」(分担)

農学部専門科目 「公衆衛生学」

大学院農学研究科「農業労働科学特論」

早坂浩志

全学共通教育科目「心の理解」

全学共通教育科目「健康のセルフコントロールと社会参加」(分担)

全学共通教育科目「健康スポーツA」(分担)

全学共通教育科目「これからの健康科学」(分担)

大学院人文社会科学研究所「臨床心理基礎実習Ⅰ・Ⅱ」(分担)

大学院人文社会科学研究所「臨床心理面接Ⅰ」

立原聖子

全学共通教育科目「心の理解」

全学共通教育科目「健康のセルフコントロールと社会参加」(分担)

全学共通教育科目「健康スポーツA」(分担)

2. 講演

立身政信

4月5日 新採用者研修

8月10日・11月28日 衛生管理者受験準備講習会

3月22日 放射線同位元素等の取扱い及び管理に従事する者の教育訓練

早坂浩志

4月5日 新採用者研修

9月2日・22日・10月7日 文部科学省職員教育行政実務研修

11月19日 学生指導担当者研修会

12月20日 主任研修会

7) 「して欲しいことBOX」

学生の「声」を聞いて、学生と一緒に健康づくりについて考えることを目的とし、平成16年11月から、エントランスホール（学生センター棟1階）に「してほしいことBOX」を設置した。

投書の内容は健康に関するものだけではなく、例として示した「つぶやき」のようなものが多く、これに対する保健管理センタースタッフの当意即妙の回答が好評を得ているのかもしれない。ひとつのコミュニケーションツールとして、評価できる可能性があると考えている。

平成	16年	17年	18年	19年	20年	21年	22年	23年
投書件数	4	21	55	133	38	37	79	50

してほしいことBOX記入用紙

平成23年4月X日
氏名(ペンネーム) 夏菜

保健管理センターの [V] がお答えします。

夏菜さん こんにちは!

変な人に好かれるとのも事ですが、
貴方には人を惹きつける魅力に
あふれているので「ほめて」あげようか？
どうか「自分に自信を捨て」ず、
今のままの貴方でいいのでは...

変な人にばかり
女子が来ます
わたしは変な人になりたい
のでしょうか？

してほしいことBOX記入用紙

平成 年 月 日
氏名(ペンネーム) カルちゃん

平成23年6月28日
保健管理センターの AB がお答えします。

カルちゃん 投書ありがとうございます。
読めますどうなるんでしょう？
読めずには人しかわからない
のでしょうか？

読めるかな？

してほしいことBOX記入用紙

平成 年 月 日
氏名(ペンネーム) AC

保健管理センターの [サトウ] がお答えします。

ACさんへ
いいえ 誰でも

「好き」って意味
「好き」って意味
「嫌い」って意味
「嫌い」って意味
「好き」って意味か？

してほしいことBOX記入用紙

平成24年1月7日
氏名(ペンネーム) 清麗

平成24年1月6日
保健管理センターの AB がお答えします。

あけましておめでとうございませう。博覧で投書ありがとうございます。絵上手ですわへ。こんなふうに描けるなんてうらやましい!!

静岡市の神社の敬喜園でみま
しつかの約60%でも、とありそう
ですよ。ちなみに市内で一番
古いのは「三石神社」鬼の手形
神社です。静岡八幡宮や
桜山神社はパークリゾートらしいです。



してほしいことBOX記入用紙

平成24年 月 日
氏名(ペンネーム) 三明地

平成24年 2月 7日
保健管理センターの [長忍] がお答えします。

三明地さん。こんにちは!

今年バレンタインは絆に絆に絆にね♡
最近のバレンタインはキョロキョロ多
いですが、今年さんはイキイキと心を
こめて進んで...かもいいですね。夏菜
さんは、お祭り会場に行くと、いろ
んなお菓子があって、自分で選んで、お菓子の
お礼の言葉をくれるのも、いいですね。

