

## 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24年度に一度でも参加したことのある人数は23名で、内訳は、学生6名(男3名、女3名)、職員13名(男2名、女11名)、地域住民4名(男1名、女3名)、10回以上参加している人は10名、最も参加回数が多い人は39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。

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45回よりやや少ない43回となった。年間の参加者数は昨年の436名から349名と大幅に減少し、一回の開催あたり平均参加者数は8.1人で昨年度の9.7人より1.6人減少した。

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2名の参加があり単位取得に至った。

表 平成24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	3	4	4	3	5	4	3	5	2	3	4	3	43
参加者数	28	34	35	27	36	31	23	42	18	19	34	22	349

#### (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24年度は7回180名を対象に実施した。

	期 日	時 間	会 場	対 象	受診者数	内 容	スタッフ数
1	24.4.4 (水)	13:45~ 15:00	工学部5号館実験室、講義室	応用化学科教職員とTA	40	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、衛生管理者1
2	24.5.15 (水)	18:00~ 19:30	エントラスホール	ワンダーフォーゲル部	34	止血法、固定法、RICE処置、搬送法、心肺蘇生法、熱中症、急性高山病、虫刺され豆知識	医師:1 看護:2
3	24.5.18 (金)	18:00~ 19:30	自啓察談話室	自啓察・同袍寮	22	止血法、固定法、RICE処置、搬送法、心肺蘇生法、熱中症、お酒について、たばこについて	看護:3
4	24.5.28 (月)	18:15~ 19:45	エントラスホール	ツキニワグマ研究会	9	止血法、固定法、RICE処置、搬送法、心肺蘇生法、熱中症、急性高山病、野外の危険な生き物への対処(虫刺され含む)	看護:3
5	24.8.6 (月)	13:00~ 14:30	エントラスホール	少林寺拳法	13	熱中症、止血法、固定法、心肺蘇生法、RICE処置、海水浴注意事項	看護:2
6	24.9.28 (金)	13:00~ 14:00	工学部5号館、第2講義室	応用化学科教職員とTA	43	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、)	医師:1 看護:1
7	25.3.7 (木)	13:30~ 15:00	工学部12番講義室	ものづくりエンジニアリングセンター 学生13名、教職員6名	19	AED講習会・止血法・熱傷の処置	医師:1 看護:2
計					180		

## 2) 禁煙支援

### (1) 世界禁煙デーのイベント

ピアサポーターが中心となり、世界禁煙デーと禁煙週間に以下の活動を行なった。大学周辺の環境整備は安全衛生管理室の企画した学外通勤・通学路の清掃活動と合同で、吸い殻拾いや喫煙者へのマナー指導を行なった。

#### 主な活動内容

- 5 / 15 禁煙デー・禁煙週間の活動について話し合い
- 5 / 22～23 掲示用ポスター作製・配布用ティッシュ準備
- 5 / 30 中央・農学部・工学部の各食堂、エントランスホールにポスター掲示
- 5 / 31 昼休みに中央食堂前でティッシュ配布
- 5 / 31～6 / 6 大学周辺ゴミ拾い・環境整備 (安全衛生管理室主催)



### (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			
2012年度	12	1	1	0	14	2 / 6	33.3%

回答を得られた者を分母として禁煙率を算出した。 2014/1 現在

### 3) 性の健康教育活動 (H24)

6月のHIV検査普及週間、12月1日の世界エイズデーのイベントとして、エントランスホールに、エイズに関するポスターや資料等を掲示し、パンフレット、コンドーム等の配付を行った。

6月 HIV検査普及週間



12月 HIV検査普及週間



#### 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

日時：5月9日 16:30~17:00

場所：学生センターG29講義室

参加学生：74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：6月7日 16:30~18:00

場所：学生センターG28講義室

参加学生：11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12日 16:30~19:00

場所：学生センターG29講義室

参加学生：21名

内容：「17歳のカルテ」(James Mangold監督、2000)の鑑賞

##### <後期>

##### 心理テストによる自己分析

日時：11月15日 16:30~18:00

場所：学生センターG28講義室

参加学生：8名

内容：VPI職業興味検査、YG性格検査の実施

#### 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24年度は第22号~第23号を発信し、学内電子掲示板に以下の資料を掲示した。

6月：学生に対する震災後のストレスに関する調査結果について

平成23年度保健管理センター学生相談室利用状況とここ10年間の推移について

## 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部研究科「臨床心理基礎実習」(分担)  
大学院人文社会科学部研究科「臨床心理面接」

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3日・9月4日 新採用者研修  
7月31日・11月6日 衛生管理者受験準備講習会  
3月18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3日・9月4日 新採用者研修  
4月13日 人文社会科学部新入生合宿研修  
10月10日 東北地区国立大学法人等補佐研修会

立原聖子 6月2日 次世代育成サポーター養成講座

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なく、例として示した「つばやき」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	24年
投書件数	4	21	55	133	38	37	79	50	26


してほしいことBOX記入用紙

平成24年 月 日  
 氏名(ペンネームも可) 肉まん  
 以前なくしたMP3プレイヤーを誰かが教壇の机の上に置いておいてくれました。ありがとうございます。もう大学が優しい人が増えてくれるといいと思う。

平成24年6月13日  
 保健管理センターの N がお答えします。  
 肉まんさんへ！ 優しい岩大生に感謝ですね。落し物が見つかること、本当にいいですね。私も携帯も行方不明なこと... でも必ず見つかる。その度に、「別がたいわ〜」と、岩大いいところば〜と実感します。

してほしいことBOX記入用紙


平成24年12月7日  
 氏名(ペンネームも可) マミ  
 紅茶が美味しい季節になりました。  
 岩大の近くに茶葉の専門店はありませんでしょうか？



平成24年12月10日  
 保健管理センターの AB がお答えします。  
 マミさん こんにちは！ 温かいものが恋しい季節になりましたね。マミさんは、コーヒーより紅茶派なんですね。岩大の近くの茶葉の専門店ですか。有名な「紅茶の店いん」や、「イノ」や「レビシア」茶葉を売っているかわかりませんが、内丸にも「リーバ」という紅茶専門店があるようです。それと、岩大町、キャナル珈琲店に茶葉を売っているの話を... もし行ってみて頂けたらいいですね。

してほしいことBOX記入用紙

平成24年12月20日  
 氏名(ペンネームも可) シャルロット  
 クリスマスのケーキの予約いろんなお店があって迷います



平成24年12月20日  
 保健管理センターの K がお答えします。  
 シャルロットさん  
 クリスマスが過ぎてしまいました。ごめんね。シャルロットさん、おの午千屋さんから買いましたか？ おいしかったですか？  
 ケーキ屋さん、本当にたくさんあって迷います。ホウカンのスタッフ教員に聞いてみました。砂田屋、10アストドネルで購入したと聞いて。おちらもおいしかったです。千屋さんに、セガシヤンのショートケーキを食べましたが、コンビニのケーキもなかなか良かったです。