

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25年度に一度でも参加したことのある人数は26名で、内訳は、学生5名（男2名、女3名）、職員12名（男2名、女10名）、地域住民9名（男2名、女7名）、10回以上参加している人は8名、最も参加回数の多い人は34回であった。地域住民の参加者が前年度の4名から9名に増加している。

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43回よりやや少ない37回となった。年間の参加者数は昨年の349名から239名と大幅に減少し、一回の開催あたり平均参加者数は6.5人で昨年度の8.1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1名が単位取得に至った。

表 平成25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	5	4	3	3	4	2	2	2	2	3	3	37
参加者数	24	35	27	19	14	21	22	16	13	11	17	20	239

(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25年度は7回136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	25.4.2 (火)	13:00～ 14:00	工学部、 12番講義室	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、発作等突然倒れた人の対応）	医師：1 看護：1
2	25.4.10 (水)	9:30～ 13:30	盛岡中央消 防署上田出 張所	新採用教職 員	10	AEDを含めた心肺蘇生法	盛岡中央消 防署上田出 張所
3	25.5.14 (火)	18:15～ 19:45	エントラン スホール	ワンダーフォー ゲル部	24	止血法、固定法、テーピング、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
4	25.5.28 (火)	18:00～ 19:45	エントラン スホール	ツキノワグ 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）	医師：1 看護：2
5	25.8.29 (木)	9:30～ 13:30	盛岡中央消 防署上田出 張所	教職員	8	AEDを含めた心肺蘇生法	盛岡中央消 防署上田出 張所
6	25.9.18 (水)	13:00～ 14:30	工学部、 13番講義室	応用化学科 教職員と TA	36	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、発作 等突然倒れた人の対応）	医師：1 看護：1
7	25.10.2 (水)	9:30～ 13:30	盛岡中央消 防署上田出 張所	教職員（新 採用職員含 む）	9	AEDを含めた心肺蘇生法	盛岡中央消 防署上田出 張所
計					136		

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

5/14	禁煙デー・禁煙週間の活動について話し合い
5/20～22、28	掲示用ポスター/チラシ・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



(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。

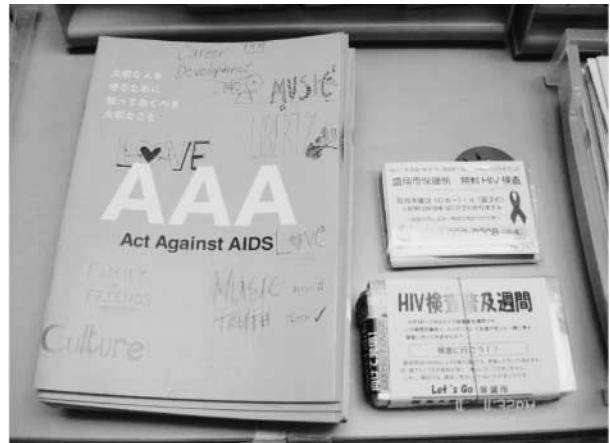
年 度	学 生		職 員		合計	1年禁煙率	
	男	女	男	女			
2013年度	23	2	1	1	27	2/6	33.3%

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

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 世界エイズデー



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

日時：5月16日 16:30~17:00

場所：学生センターG28講義室

参加学生：34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29日 16:30~18:00

場所：学生センターG28講義室

参加学生：10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18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：9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：10月31日 16:30~18:00

場所：学生センターG29講義室

参加学生：39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：12月12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：傾聴の基礎的実習

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25年度は第24号~第27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：平成24年度保健管理センター学生相談室利用状況

11月：平成25年度前期の保健管理センター学生相談室利用状況
研究室所属の学生の指導について

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Ⅰ・Ⅱ」(分担)
大学院人文社会科学部研究科「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2日 新採用者研修
7月31日・11月25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2日 新採用者研修
4月12日 人文社会科学部新入生合宿研修
9月11日 東北地区国立大学法人等若手職員研修会

立原聖子 9月6日 平成25年度岩手大学メンタルヘルス研修「ラインケア研修」
11月29日 学務部職員資質向上(SD)研修

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	24年	25年
投書件数	4	21	55	133	38	37	79	50	26	6

してほしいことBOX記入用紙

平成 年 月 日
 氏名(ペンネームも可) レンジ
 ソフトテニス、講習会を
 開いてほしいです。健康的な生活
 を送るため、重要かしたいです!!

平成25年 7月16日
 保健管理センターの 表忍 がお答えします。
 レンジさん こんにちは!
 “運動したい”という気持ち
 とてもいいですね。～
 保健管理センターの健康講座では(大抵)
 週1回木曜日17:30～19:00開催しています。
 ソフトテニスも教える説明があるの(難し)で部
 部としては最大にあり手が、入部しては?

してほしいことBOX記入用紙

平成 年 9月26日
 氏名(ペンネームも可) マス7
 9/25/19 30位頃、農学部
 2号食卓前で落した私の
 ケイを拾ってくれた人、
 ありがとうございます。その日は青帯
 だけして、ホッとしました。

平成25年 9月27日
 保健管理センターの K がお答えします。
 マス7さん
 親切な方が拾ってくれて
 よかったですね。
 お財布には、大切な物(カード類等)
 も入っていると思うので、落とさないよう
 気をつけてほしいですね。

してほしいことBOX記入用紙

平成25年 7月1日
 氏名(ペンネームも可) 佐々木翔平
 朝ごはんレシピなどすごく参考に
 なりました。あまり母から家事を学んで
 こなかったの...
 今後もひとり暮らしに役立つ情報を
 いただけるのを楽しみにしています。
 できればこれからもプリント置いて
 いた方がいいと思います。

平成25年 7月3日
 保健管理センターの AB がお答えします。
 佐々木翔平さん 投書ありがとうございます。
 レシピ等活用していただけて良
 かったです。大学生になり1人
 暮らしを始める人も多いですよ。
 簡単に作れそうなものから始めて
 料理することに慣れていければ
 いいですね。ほけらにも簡単に
 レシピ本があり貸し出しもしています。
 良かったらいらしててください。