

Healthy Campus
Project



公立大学法人和歌山県立医科大学 ヘルシーキャンパスプロジェクト



法人運営の基本理念

基本理念

和歌山県立医科大学は、医療系総合大学として、基礎的、総合的な知識と高度で専門的な学術を教授研究し、豊かな人間性と高邁な倫理観に富む資質の高い人材の育成を図り、地域医療の充実など県民の期待に応えることで地域の発展に貢献するとともに、人類の健康福祉の向上に寄与することを使命とする。

基本方針

1. 医療系総合大学として教育及び研究の水準を高め、優れた医療人を育成し、教育・研究・診療の成果を社会に還元する。
2. 高度で先進的な医療を安全に提供し、地域医療の向上に貢献するとともに、国際的視野に立って質の高い臨床研究や最先端の基礎研究を推進し、人類の健康福祉の向上に寄与する。
3. 最新の研究・医療に関する成果を活かし、地域との連携及び産官学の連携を一層推進することにより、社会の発展に貢献する。
4. 人権尊重を基本として、理事長を中心とする体制のもと教職員が一体となって、計画的かつ安定的な経営に努め、健全な法人運営を行う。

ヘルシーキャンパス宣言

和歌山県立医科大学は、医療系総合大学として優れた医療人の育成、高度で先進的な医療の提供、質の高い臨床研究や最先端の基礎研究を推進することなどにより、地域の発展と人類の健康福祉の向上に寄与することを使命とする基本理念を実現するため、その原動力となる健全な職場環境を創造していきます。学生・教職員自らが健康であろうとする意識を醸成し、運動、食、生活習慣の改善等の健康づくりを推進する取組を実践することにより、和歌山県立医科大学から、県民の皆様「健康」を考える情報を発信し、健康意識の向上に寄与することを宣言します。

平成31年4月1日

公立大学法人和歌山県立医科大学
理事長・学長 宮下和久

目的

健全な職場環境の創造が、本学の
明日への原動力を生む



背景

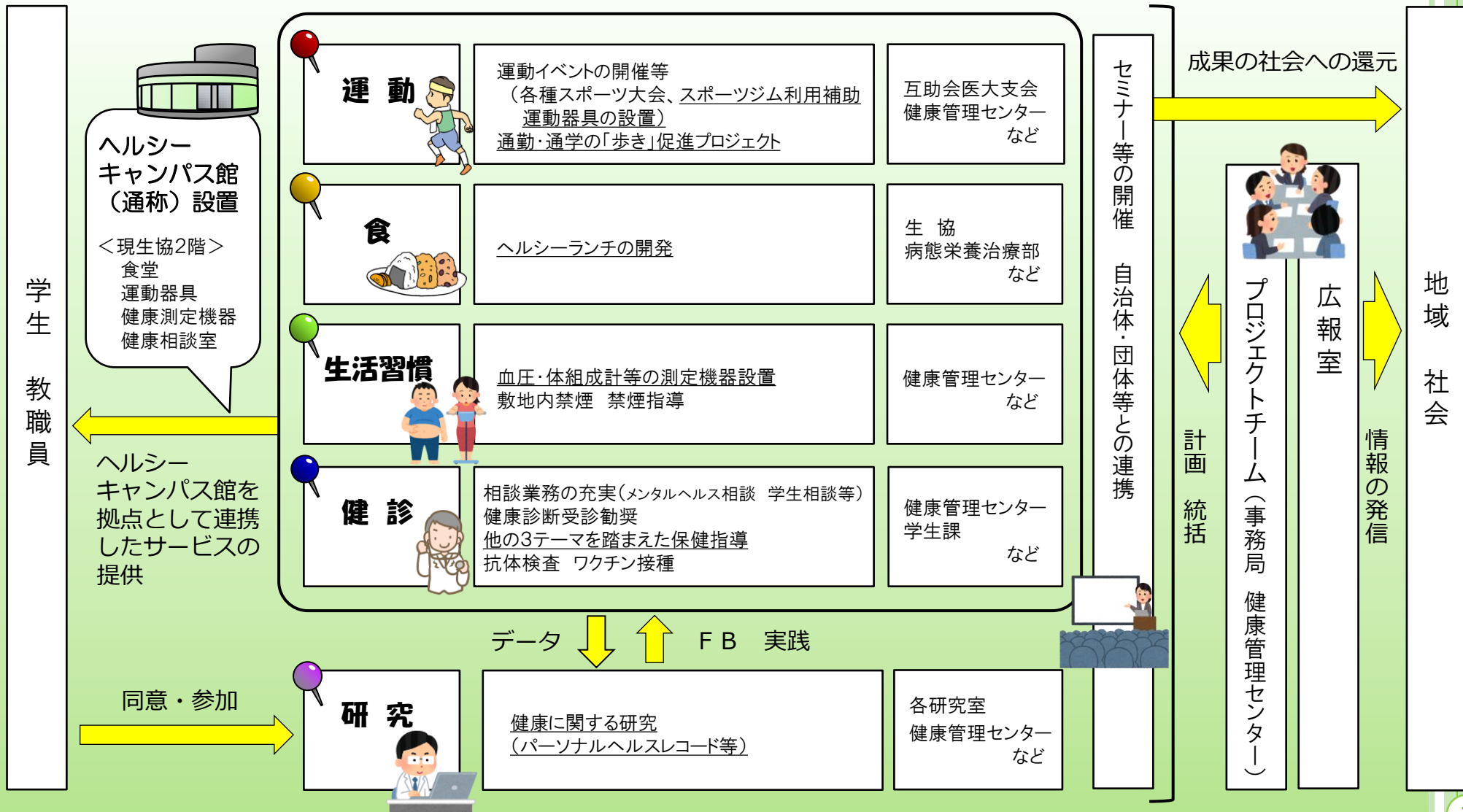
政府が掲げる「働き方改革」により、労働安全衛生法が改正され、各職場において長時間労働やメンタルヘルス不調等により、健康リスクの高い労働者に対する健康管理体制の強化が求められているなか、

本学は、医療系総合大学としての立場を自覚し、それにふさわしい多様な健康へのチャレンジを大学の一つのベクトルに方向付けをし、大きな健康志向を形成・実施・実践し、その成果を社会に還元することが望まれている。

期待される効果

- ・ 学生・教職員の生活の質の向上
- ・ 健全な職場環境の形成
- ・ 創造的な発想、前向きな思考を通じた組織の活性化

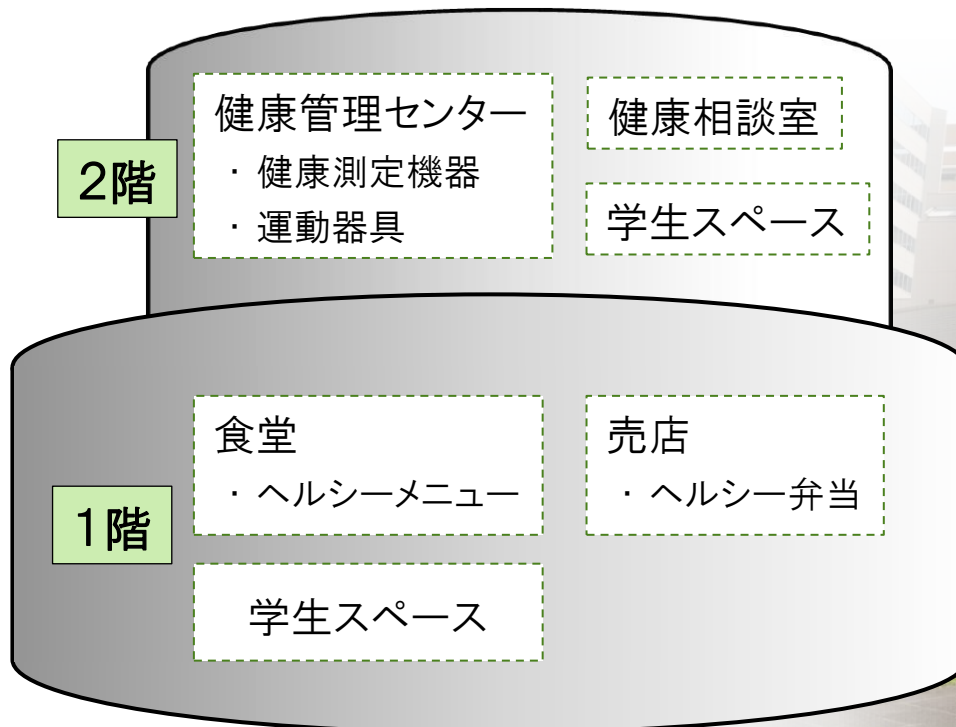
プロジェクト内容（全体イメージ）





取り組み拠点（通称：ヘルシーキャンパス館）の整備

- 健康管理センターを食堂のある福利厚生棟に移転整備
- 健康測定機器や運動器具を設置し、運動・食・生活習慣の総合的なサービスを提供
- 食堂や生協、学生スペースのある福利厚生棟に機能を集約
→学生・教職員が気軽に利用しやすい拠点に





運動イベントの開催等

- 各種運動イベントの開催（互助会医大支会等）
ソフトボール大会、ソフトバレー大会、ボーリング大会等
だれもが参加しやすい内容のものを検討
- スポーツジムの利用補助
- 学生のクラブ活動への支援
- 運動器具の設置

ソフトボール大会



ボーリング大会





通勤・通学の「歩き」促進プロジェクト

＜県の「わかやま健康ポイント」事業を活用＞

“わかやま健康ポイント”事業とは？

生涯にわたり健康を維持して暮らすことができるよう、県民一人ひとりが健康長寿の3原則（運動・社会参加・食事）を実践することで、『健康長寿日本一わかやま』を目指します！！

健康長寿への3原則の内、「運動」と「社会参加」を実現するため、楽しく運動習慣の定着を図る仕組みを構築し、地域コミュニティに密着した健康づくりを推進します。

- 学生・教職員にPRし専用アプリを活用した通勤、通学における「歩き」を促進
- アプリに記録された距離により、本学の学生・教職員の年度ランキング上位者を表彰

はじめよう！
つづけよう！

個人参加編

みんなで実践！

健康づくり運動ポイント事業

めざせ！1日8,000歩！！

スマートフォンアプリで手軽に歩数記録

健康づくり運動ポイント事業にご登録いただき、スマートフォンアプリ（平成30年1月末～配信）をご利用いただくと、自動的に歩数がカウントされ、より手軽にご自身の運動管理ができます。

※すでに健康づくりポイント事業にご登録いただいている方は、発行済みのID、パスワードをご使用いただけます。

詳しくは、専用サイト「わかやま健康ポイント」をご覧ください。

<http://kenkou-wakayama.jp/>

つれもて歩こう
みんなで健康！！

ウォーキングポイントのランキングは、Webで毎月公表します。
毎年、年度末時点での総合ランキングを発表し、上位の方には表彰及び賞品を贈呈します。

■ お問い合わせは、和歌山県庁健康推進課(073-441-2656)まで

■ パソコン、スマートフォンをご利用されない方で健康づくりポイント事業に参加をご希望される場合は、裏面の様式での登録も可能です。

※アプリのご利用には、資格料がかかります。



ヘルシーランチの開発 (生協)

- ヘルシーセットメニュー、ヘルシー弁当の開発
- カロリー、栄養バランス、食物繊維、塩分等に配慮
- 学生が利用しやすい安価な価格設定
- 病態栄養治療部による監修



食生活協

健康な食生活を
実践する力を
身に付けましょう

食べ方 提案

後期試験を万全の体調で臨もう

<p>西・南 ほうれん草 ひじき和え</p> <p>西・南 南瓜サラダ</p> <p>西・南 鶏味噌煮</p> <p>西・南 ライス</p> <p>1/1 1/5</p> <p>ビタミンEが豊富なメニューです。ビタミンは、食物のど か部位に多く含まれ、調理による栄養素の減少は、日 常食にも発生するので、調理時の取り扱いに注意す ます。</p> <p>ライス ¥522 ライス ¥549</p>	<p>西・南 大根牛すじ煮</p> <p>西・南 東ごもり玉子</p> <p>西・南 ハンバーグ フォンデュソース</p> <p>西・南 ブロッコリー ピーナッツ和え</p> <p>西・南 ライス</p> <p>1/7 1/12</p> <p>生オリーブオイルの部分は、コレステロールを含まれ ています。ビタミンEの含有が良いため、一緒に摂ること で体内でのよい働きをするようになります。</p> <p>ライス ¥436 ライス ¥457</p>	<p>西・南 茄子のピリ辛 胡麻風味</p> <p>西・南 ライス</p> <p>1/14 1/19</p> <p>寒い時期に欠かせない栄養素。ビタミンCは、12-3月に不 足しやすい。ビタミンCは、コラーゲンの生成を助 けています。ほかにも免疫力の向上に効果的です。</p> <p>ライス ¥501 ライス ¥522</p>	<p>西・南 鶏肉冬野菜炒め</p> <p>西・南 ごぼうサラダ</p> <p>西・南 ライス</p> <p>1/28 2/2</p> <p>食物繊維たっぷりの野菜類には、腸内環境を整える 効果があります。バランスよく組み合わせることで、 食がけの多い季節にも負担が軽減されます。</p> <p>ライス ¥479 ライス ¥500</p>
<p>西・南 スライスオクラ</p> <p>西・南 ライス</p> <p>1/21 1/26</p> <p>豚肉に含まれるビタミンB1は、 エネルギーに変換する働きを 下げるのに効果的です。</p> <p>ライス ¥479 ライス ¥500</p>	<p>西・南 豆たっぷり ヘルシーサラダ</p> <p>西・南 ライス</p> <p>1/21 1/26</p> <p>豚肉に含まれるビタミンB1は、 エネルギーに変換する働きを 下げるのに効果的です。</p> <p>ライス ¥479 ライス ¥500</p>	<p>西・南 鶏肉冬野菜炒め</p> <p>西・南 ごぼうサラダ</p> <p>西・南 ライス</p> <p>1/28 2/2</p> <p>食物繊維たっぷりの野菜類には、腸内環境を整える 効果があります。バランスよく組み合わせることで、 食がけの多い季節にも負担が軽減されます。</p> <p>ライス ¥479 ライス ¥500</p>	<p>西・南 だし巻き</p> <p>西・南 ライス</p> <p>1/28 2/2</p> <p>食物繊維たっぷりの野菜類には、腸内環境を整える 効果があります。バランスよく組み合わせることで、 食がけの多い季節にも負担が軽減されます。</p> <p>ライス ¥479 ライス ¥500</p>

内容により価格が異なる場合がございます。あらかじめご了承ください。



生活習慣の改善

- 血圧計、体組成計等の測定機器設置

健康管理センターに新たに健康測定機器を設置し、測定データを利用することで、一層充実した健康相談・アドバイスが可能に。

⇒ 健康意識を高めるきっかけづくりの提供

- 敷地内禁煙及び禁煙指導の継続的实施

禁煙希望者を募り、禁煙支援を実施。

必要に応じて、禁煙外来を紹介。



平成18年よりキャンパス内全面禁煙





健康管理業務の推進

● 相談業務の充実

産業医、学校医（内科・精神科）、保健師、臨床心理士がそれぞれの専門性を活かし、様々な相談に対応。

- ・健康相談
- ・メンタルヘルス相談
- ・法定の過重労働面談
- ・ストレスチェック後の面談
- ・職場復帰に向けての面談 など

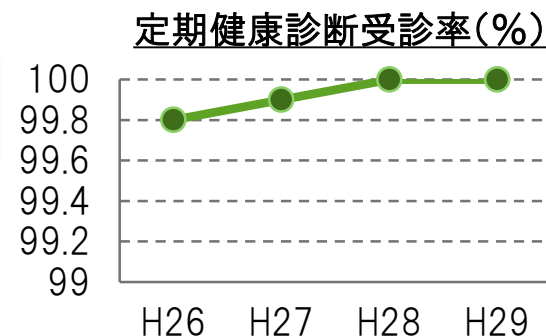
※ 直接相談に出来ない場合も、電話・メールにて受付
⇒ 皆がいつでも気軽に相談出来る場の提供



● 健康診断の受診勧奨

定期健康診断受診率 100%の継続

平成28年より受診率
100%



● 運動、食、生活習慣を踏まえた保健指導

プロジェクト内の取組を活かし、実践・継続しやすい内容を提案。

● 健康管理センターだよりの発行

健康に関する情報を発信し、健康増進、病気の予防・早期発見に繋げる。

● 抗体検査とワクチン接種の実施

教職員・学生共に実施し、個人と集団における感染を予防。





学生の学習・健康・生活等における悩みに対する支援

- 学年ごとの担任教員を配置
- 各クラブに新入生等をサポートする学生（メンター）を配置
- メールで直接学生部長に相談できる相談ホットラインを設置
- 学生部長、教育研究開発センター長等による個別面談の実施





健康に関する研究、健康データベースの構築と分析、活用

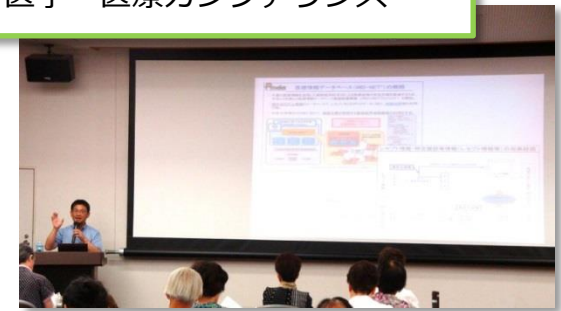
- 運動、食、生活習慣が心身の健康に与える影響についての研究
- パーソナル・ヘルス・レコード（PHR）データベースの構築、PHR活用アプリの開発
- PHR活用したアプリによる健康増進についての研究



健康をテーマにしたセミナー等の開催

- 県民向けに健康に関する講演会、セミナーを開催
 - ・健康をテーマにした市民講座（各教室主催）
 - ・最新の医学・医療カンファランス（生涯研修センター 年9回）
健康に関するテーマで開催
- 出前授業
 - 小・中・高校生に教員が出向き、健康に関する授業を実施
- 教職員向けのメンタルヘルスセミナーの開催（健康管理センター）

医学・医療カンファランス



各種団体による健康企画への支援

- 各種団体主催の健康をテーマにしたイベントへの講師派遣、ブース出展等



自治体・団体等との連携

- 県「わかやま健康づくりチャレンジ運動」への参加

＜ヘルシーキャンパス宣言を行い、

県「わかやま健康づくりチャレンジ運動」へ登録＞

取組メニューに示された30項目をひとつでも多く
実施出来るよう取り組み

すでに達成している取組

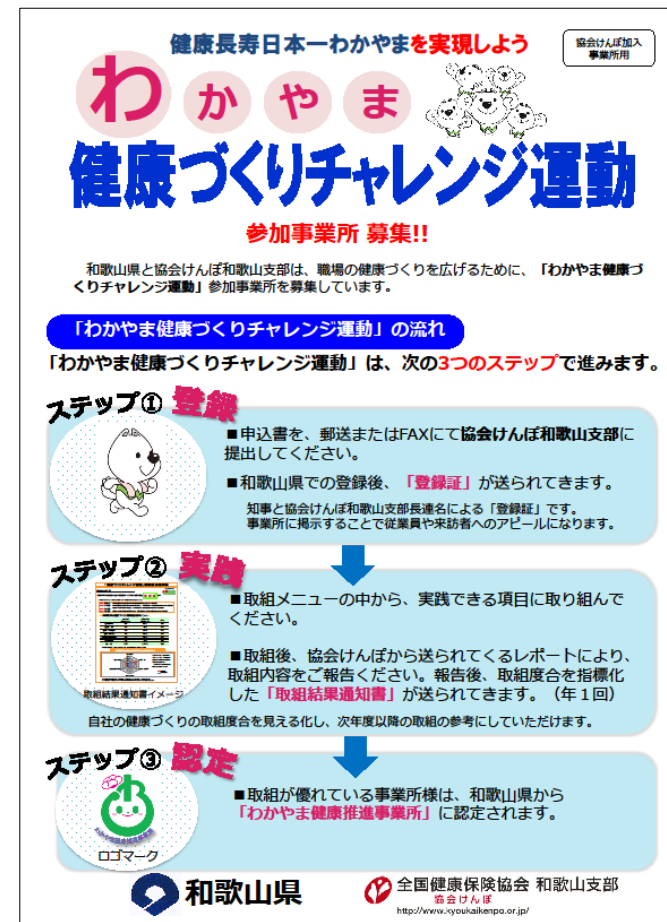
- ・ 定期健康診断受診率95%以上（本学 100%）
- ・ 事業所内での受動喫煙防止（本学は敷地内全面禁煙）

など

今後新たに取り組むもの

- ・ 健康測定機器の設置
- ・ カロリーや塩分等を考慮したメニュー内容の食事を社員食堂や弁当等で提供

など



健康長寿日本一わかやまを実現しよう 協会けんぽ加入事業所用

わかやま健康づくりチャレンジ運動

参加事業所 募集!!

和歌山県と協会けんぽ和歌山支部は、職場の健康づくりを広げるために、「わかやま健康づくりチャレンジ運動」参加事業所を募集しています。

「わかやま健康づくりチャレンジ運動」の流れ

「わかやま健康づくりチャレンジ運動」は、次の3つのステップで進みます。

ステップ① 登録



- 申込書を、郵送またはFAXにて協会けんぽ和歌山支部に提出してください。
- 和歌山県での登録後、「登録証」が送られてきます。
知事と協会けんぽ和歌山支部長連名による「登録証」です。事業所に掲示することで従業員や来訪者へのアピールになります。

ステップ② 実践

- 取組メニューの中から、実践できる項目に取り組んでください。
- 取組後、協会けんぽから送られてくるレポートにより、取組内容をご報告ください。報告後、取組度を指標化した「取組結果通知書」が送られてきます。（年1回）
自社の健康づくりの取組度合を見る化し、次年度以降の取組の参考にしていただけます。

ステップ③ 認定

- 取組が優れている事業所様は、和歌山県から「わかやま健康推進事業所」に認定されます。

 和歌山県  全国健康保険協会 和歌山支部
協会けんぽ
http://www.nyouseikaikengo.or.jp/

セミナー等の開催 自治体・団体等との連携



県の「わかやま健康づくりチャレンジ運動」取組メニュー

必須項目

取組メニュー		ポイント	和医大	
			現状	取組予定
健診等	1 経営者自身が健診を受診し、かつ従業員に対して実施する「定期健康診断」の受診率が95%以上である	10	○	
	2 40歳以上の従業員の「健康診断データ」を医療保険者に提供する → 公立学校共済・協会けんぽに提供	5	○	
	3 医療保険者が実施する「特定保健指導」の受入を応諾する	15	○	
	4 健診の結果、要精密検査や要治療と判定された従業員に対し、医療機関への受診を促す取り組み又は制度がある	10	○	
	5 従業員にがん健診の受診を促す取り組み又は制度がある	10	○	
運動	6 始業前などにラジオ体操(自社独自の体操)を実施する	5		
	7 就業時間や休憩時間にストレッチングを実施する	5		
	8 運動イベントの実施や社外の運動イベントへの参加を行う	10	○	
	9 職場でノーマイカー通勤やクラブ活動の促進など従業員へ運動を促す取り組みを行う	10		○
	10 和歌山県が実施する「健康づくり運動ポイント事業」に参加する	20		○
食・禁煙等	11 カロリーや塩分等を考慮したメニュー内容の食事を社員食堂や弁当等で提供する	10		○
	12 自社の自動販売機に特保飲料やノンカロリー飲料を入れる	5		
	13 口腔ケア(歯科検診、歯ブラシ支給など)への取り組みを行う	5		
	14 禁煙キャンペーンや禁煙手当の支給など喫煙者を減らす取り組みを行う	10	○	
	15 事業所内で受動喫煙防止対策を行う	20	○	
メンタル	16 ノー残業デーを定期的に設定する等、超過勤務削減のための取り組みを行う(もしくは全従業員の月平均超過勤務時間が10時間未満)	10		
	17 ストレスチェックを実施する(認定については、従業員が50人以上の事業所のみ必須)	10	○	
	18 過重労働防止対策を行う、もしくは超過勤務時間が月45時間を超える従業員がいない	10		
	19 年次休暇の取組促進に向けた環境・雰囲気づくりを行う	10	○	
	20 従業員同士のコミュニケーション向上に寄与するイベント等の取組を行う	10	○	
健康促進環境	21 従業員の健康管理(健康づくり)を担当する者を定め、従業員の健康づくりをサポートする	10	○	
	22 事業所内に従業員が測定できる血圧計等の健康測定器を設置する	10		○
	23 職場の健康課題や労働環境の改善に向けた計画を策定し、具体的な数値目標を定めている	10		
	24 従業員に健康(運動・栄養・禁煙・メンタルヘルス等)をテーマとしたセミナーを開催するなど健康教育を行う	10	○	
	25 従業員に健康をテーマとした情報提供(回覧・メール・朝礼等)を定期的に(少なくとも1ヶ月に1回)を行う	10		○
その他	26 従業員の健康管理に関連する法令について重大な違反をしていない	10	○	
	27 感染予防対策(消毒液・マスク支給・インフルエンザ予防接種の費用補助等)を行う	10	○	
	28 経営者が健康宣言を行い、「わかやま健康づくりチャレンジ運動登録証」を社内外に対し発信(掲示)している	5		○
	29 健康管理(健康づくり)担当者が協会けんぽ和歌山支部のメールマガジンを登録する	5		○
	30 その他健康づくりに関する自社での取組	最高20		○