## 別紙1

# 平成30年度 学生一般定期健康診断実施予定表

吉 田 → 実施場所(受付) 百周年時計台記念館2階国際交流ホールⅠ

	▼ 关心场が(文刊)		日月午時前日前必路と海国家文派が一ル1		
実施日	実施時間		対象者(所属)		
4月3日(火)	AM	女子9:30 ~ 10:00男子10:30 ~ 12:00	新 〇 総人・文・教・法・経		
4月4日(水)	AM	女子9:30 ~ 10:00男子10:30 ~ 12:00	生		
4月5日(木)	AM	女子9:30 ~ 10:00男子10:30 ~ 12:00	○ 理・医・薬・農		
4月6日(金)			入 学 式		
4月9日(月)	AM	女子9:30 ~ 10:00男子10:30 ~ 12:00	■ 工(地球·物理·電気電子)-2回生 ■ 教·理·医(医学科)-2回生 ■ 医(人間健康科学科)-2回生以上		
4 <b>7</b> 90(7)	РМ	女子14:00 ~ 14:30男子15:00 ~ 16:30	■ 総人・文・薬・農 - 2回生 ■ 医(医学科) - 3回生以上		
4月10日(火)	AM	女子9:30 ~ 10:00男子10:30 ~ 12:00	■ 農 - 3回生以上 ■ 法·生命 - MC·DC ■ 公共政策大学院		
47/101(X)	PM	女子14:00 ~ 14:30男子15:00 ~ 16:30	■ 工(建築·情報·工化)- 2回生 ■ 法·経 - 2回生 ■ 法 - 5回生以上		
4月11日(水)	AM	女子9:30 ~ 10:00男子10:30 ~ 12:00	■ 理 - MC·DC ■ 法科大学院		
4 <b>7</b> 111( <b>7</b> ( <b>7</b> )	РМ	女子14:00 ~ 14:30男子15:00 ~ 16:30	■ 文 - 3回生以上 ■ 人環 - MC·DC ■ エネ - MC·DC ■ 薬 - MC·DC ■ エ(材エ)- MC·DC		
4月12日(木)	AM	女子9:30 ~ 10:00男子10:30 ~ 12:00	■ 法 - 3回生・4回生 ■ 情報 - MC・DC		
47 12 L(X)	РМ	女子14:00 ~ 14:30男子15:00 ~ 16:30	■ 経 - 3回生以上 ■ 経 - MC·DC ■ 文 - MC·DC		
4月13日(金)	AM	女子9:30 ~ 10:00男子10:30 ~ 12:00	■ 総人-3回生以上 ■ 医 - MC·DC·博士·専門職大学院		
.万10日(亚)	PM	女子14:00 ~ 14:30男子15:00 ~ 16:30	■ 教·理·薬 - 3回生以上 ■ 地環 - MC·DC		
4月16日(月)	AM	女子9:30 ~ 10:00男子10:30 ~ 12:00	■ 農 - MC·DC ■ 経営管理大学院 ■ 総合生存学館		
7/7 IVII(/J/	PM	女子14:00 ~ 14:30男子15:00 ~ 16:30	■ エ(地球・建築・物理・電気電子・情報・工化)-3回生以上 ■ 教 - MC・DC ■ア・ア - 博士一貫		
4月17日(火)	AM	女子   9:30 ~ 10:00     男子   10:15 ~ 11:00	予 備 日		
	РМ	男子 13:00 ~ 15:00			

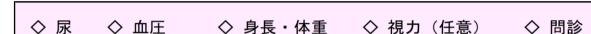
# 宇治 → 実施場所(受付) 木質ホール3階

実施日	実施時間		施時間	対象者(所属)
4月24日(火) Al		女子	9:30 ~ 10:00	■ 字込地区に託左才を学生
		男子	10:15 ~ 11:30	■ 宇治地区に所在する学生

# 杜 ・ 実施場所(受付) 船井交流センター2階

実 施 日	実施時間			対象者(所属)
	AM	女子	9:30 ~ 10:00	
4月26日(木)		男子	10:15 ~ 11:45	■ 桂地区に所在する学生
	РМ	女子	13:15 ~ 13:45	■ 住地区に別任する子王
		男子	14:00 ~ 15:30	

# ■ 学生一般定期健康診断検査項目一覧



◇ 医師問診(有所見者及び希望者)

◇ 胸部 X 線撮影 (下記参照)

# ★ 胸部 X 線撮影 必須学生

- ・全ての学部の1回生
- ・修士/専門職学位課程/博士後期課程の1回生
- ・5年一貫制博士課程(アジア・アフリカ/総合生存学館)の1回生および3回生
- ・公共政策教育部(公共政策大学院)の1回生
- ・経営管理教育部(経営管理大学院)の1回生
- ・法科大学院(今年度入学の学生)
- ・医学部(人間健康科学学科を含む)1回生および臨床実習に出る学生
- ・医学研究科等の診療に関わる学生
- ・研究生・科目等履修生・聴講生
- 教育・介護等の実習予定者
- ・40歳以上の学生
- ・前年度の健診で異常所見が見られた学生、または1年に1度撮影の指示がある学生



#### 胸部×線撮影の省略について

- ・以下に該当する者は、問診の際に申し出る必要があります。
- 1) 必須とされている人が、妊娠の可能性などの理由により省略を希望する場合。
- 2) 今年1月以降に胸部X線撮影を受けた者。省略可能な場合があります。

京都大学 環境安全機構 健康管理部門

(2016. 2. 18 改訂)

### 平成30年度 職員一般定期健康診断日程表

#### 別紙1

#### 環境安全保健機構健康管理部門

■本部地区■		実施日数 4日間	
実施 日		所属組織名 (略称)	受付場所•時間
9月4日(火)	総・文書 数研・経	・教育・農・フィ・国高教・学支セ・男女研	百周年時計台記念館2階
9月5日(水)	理•法学	・公共・白眉・情報・学メ・図・物質・ 学融セ	国際交流ホールⅠ
9月6日(木)	人環・高	セ・高研・文・文セ・学堂・エネ・人文研・吉南共	
	工・情・	経・経営・総生・ 北共・基研・野生・博	男性 9:20 ~ 10:35
9月7日(金)	財・国教:	支・学術室・国戦・施・環機・福セ・産本	女性 10:55 ~ 11:45
	企情•教	学支・研推・本(文)共・本(理)共	

■病院地区■		実施日数 6日間	【注】男女の時間帯に注意 してください。
実施日		所属組織名 (略称)	受付場所•時間
9月19日(水)	医•病院	・ウ再・南西共	
9月20日(木)	医•病院	・放生・環機(放同)・こころ	医学部附属病院
9月21日(金)	医•病院	·iPS	第一臨床研究棟1階 エントランスホール
9月25日(火)	医•病院	・iPS・東南	
9月26日(水)	医•病院	•生命•地域•医病共	男性 13:15 ~ 14:15
9月27日(木)	医•病院	・薬・アア・ア資セ	女性 14:30 ~ 16:00

# 実施日 実施日数 2日間 実施日 所属組織名 (略称) 受付場所・時間 10月1日(月) 宇治事務・防研・生研・農・エネ・情・施(共セ) ※ その他 宇治地区を勤務場所とする者 木質ホール3階セミナー室 10月2日(火) 宇治事務・エネ理研・化研・エ・産本 ※ その他 宇治地区を勤務場所とする者 男性 9:00 ~ 10:20 女性 10:30 ~ 11:00

#### ■ 桂 地区■ 実施日数 2日間 所属組織名 (略称) 受付場所•時間 実施日 桂事務・工・産本 船井交流センター2階 10月4日(木) アスレチックルーム ※ その他 桂地区を勤務場所とする者 男性 9:00 ~ 10:20 工事務・工・施(共セ) 10月5日(金) ※ その他 桂地区を勤務場所とする者 女性 10:30 ~ 11:00

- ※男性、女性の時間帯にご注意をお願いします。
- ※ 割り当ての日程に受検出来ない者については、上記4地区のいずれかの日に受検して下さい。
- ※ 学際融合教育研究推進センターなど部局を跨る場合、総合専門業務室については、それぞれの受入部局の日 あわせて受検して下さい。

# 検査項目一覧

# 別紙2

職員一般定期健	康診断(従来型)	有害業務健康診断(第1期)
検査項目	備考	対象者 / 検査項目等
<ul><li>【法定項目】</li><li>① 既往歴及び業務歴の調査 … 問診</li><li>② 自覚症状及び他覚症状</li></ul>	<ul><li>③ 腹囲の検査</li><li>● 35歳、40歳以上の者</li></ul>	対 象 者 ■ 有害業務従事状況登録システム登録者
の有無の検査 … 問診 ③ 身長、体重、腹囲 視力及び聴力の検査	③ 聴力の検査	検査項目(血液検査)  左記検査項目の⑥~⑨のとおり
4 胸部エックス線検査	<ul> <li>35歳、40歳、45歳以上の者</li> <li>1,000Hzの30dB及び4,000Hz の40dBで純音を用いてオージ オメータで検査</li> </ul>	※ 血液検査は、35歳、40歳以上で職員一般 定期健康診断を受検する者は、検査項目が 重複するため不要(省略)
<ul><li>⑤ 血圧の測定</li><li>⑥ 貧血検査 (赤血球数及び血色素量)</li></ul>	<ul><li>④ 胸部エックス線検査</li><li>● 医療及び教育に従事する者 40歳以上の者及び5歳毎の</li></ul>	特記事項 ※下記取扱者は、年間100日以上 の付帯条件なし
<ul><li>ア 肝機能検査 (GOT・GPT・γ-GTP)</li><li>8 血中脂質検査</li></ul>	節目年齢の者(20歳、25歳、 30歳及び35歳)	HFRS
(LDLコレステロール・ HDLコレステロール・ トリグリセライド)	<ul><li>⑥~⑨の検査を受ける者</li><li>● 35歳、40歳以上の者</li></ul>	<ul><li>※ 従事前血液検査が終了している者</li><li>※ ただし、本年9月1日以降に、従事前 血液検査を受ける者は、今回は省略</li></ul>
<ul><li>⑨ 血糖検査</li><li>⑩ 尿検査(蛋白・糖)</li><li>⑪ 心電図検査</li></ul>	<ul><li>① 心電図検査</li><li>● 35歳、40歳以上の者</li><li>● 安静時標準12誘導</li></ul>	となります。 ※ 血液検査は上記と同じ
【法定外項目】	①①の検査については、40歳 以上の事前予約者(希望者) 限定	H B・B ヒト血液等取扱者 ※ 血液検査は左記⑥~⑨に加えて
(3) 便潜血検査 ※法定外項目については、京都大学 の教職員に限定する。 職員に準ずる者の受検は認めない。	<ul><li>① 胃の検査</li><li>■ 造影剤(バリウム等)使用の間接撮影</li></ul>	HBs抗原·抗体検査実施

注) 年齢は平成30年4月1日現在

# H30年度 第Ⅱ期 有害業務従事者問診票審査結果一覧表

派遣職員等含む	判定区分			問診票提出数
事業場	D1	D2	D3	问砂奈佐山剱
吉田	45	74	189	308
宇治	9	15	54	78
桂	3	9	18	30
病院	392	217	1749	2358
大津	0	0	0	0
犬山	10	8	32	50
総計	459	323	2042	2824

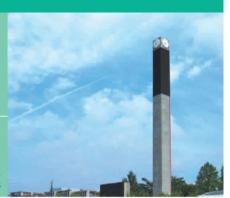
<sup>※</sup>非該当者はカウントしない

# 京都大学 環境安全保健機構 健康管理部門

# ews Letter

- 目次 ●「いつもと違う!?」: 職場のメンタルヘルス
  - 早期の治療が大切! ~帯状疱疹~
  - ●ヘルシーキャンパス便り
  - ●健康管理部門からのお知らせ
  - 保健診療所について

柱モニュメント -撮影 井上 育子



# 「いつもと違う!?」:職場のメンタルヘルス

こころの病気の特殊性は、自分が病気だと思 わない場合がしばしばあることです。体の病気 は、悪化すればどこかが痛かったり苦しかった りすることが多く、病気と悟り、自ら医院の門 を叩くことになるでしょう。こころの病気の場 合、それとは逆に、病気が重いほど自分が病気 とは思わない傾向があるようです。病気と思わ ないのですから、ご自身で医療の助けを求めよ うとはされません。

ですので、家族や友人や職場の仲間の観察と 助言・助力が、こころの病気では、大変役に立 ちます。皆さんの身の回りに、こころの病気に かかった人がいないか注意を払い、万一そのよ うな方がおられましたら、適切な助言と助力を お願いしたいと思います。特に、職場の上司と 言われる方は、部下の健康に注意を払うことも 職務の一部ではないでしょうか。

こう書きますと、まじめな上司の方々は、 「そうか、そのためには精神医学の勉強をしな くては!」とお考えになるかもしれません。勿 論、そこまでしていただければ更に良いでしょ うが、お忙しい皆さんに、精神医学の知識まで は求められません。職場のメンタルヘルスにお いて、皆さんにお願いしたいことは、精神医学 の知識を身につけ誰かに診断を下すことではあ りません。そうではなくて、「いつもと違う」 同僚、部下に、気付いていただきたいのです。

この気付きが、精神医療では、決定的に重要な 役割を果たします。

また、「いつもと違う」同僚、部下に、気付 くためには、「いつもの同僚、部下」を知って いなくてはなりません。仕事の出来栄えだけで はなく、同僚、部下の普段の姿や人となりに も、日頃からほんの少し目を配っていただきた いと思います。

では、「いつもと違う」同僚、部下に気付い た場合、どうすればよいのでしょうか。ご本人 との関係にもよりますが、緊急事態でない限 り、まずは「声をかけてみる」ことでしょう。 そこから先は、病状や諸事情により、対処の仕 方は変わってきます。ご本人のプライバシー や、こころの病気には偏見が伴いやすいことな どにも、配慮が必要でしょう。その中で、精神 科医の意見を参考にしたいとお考えの時は、 我々の勤務する京都大学保健診療所にお気軽に ご相談ください。 (准教授·武本 —美)



# 早期の治療が大切! ~帯状疱疹~

たいじょうほうしん

「帯状疱疹」は、子どもの頃などにかかって体に潜伏 みずほうそう していた水疱瘡のウイルスが、免疫の働きの低下など

により活性化して発症する病気で す。発症する年齢は、50 歳以上 に多いですが若い世代にもみられ ます。

症状は、体の片側の皮膚に痛みや かゆみ 痒みが生じ、その後1週間以内に 赤い発疹が出て帯状に広がり、や



がて発疹の上に水泡がみられるのが一般的です。発疹 がよく出来る場所は、胸部から背中、腹部、腕、顔、 頭部などです。発熱や頭痛をはじめ全身的な症状が現 れたり、発疹が消えた後も神経痛(帯状疱疹後神経痛) が残ったりすることもあります。

帯状疱疹は、早期の治療により、症状の重症化や神経 痛が残るリスクを減らすことができます。上述のよう な経過で発疹がみられたら、できるだけ早く、皮膚科 を受診してください。 (助教・岡林 里枝)

# ヘルシーキャンパス便り

今年もウォーキングチャレンジ開催します! 昨年の10月、総勢800人を越える本学の教職員と学生が参加し、盛況のうちに終了したウォーキングチャレンジ。毎日8000歩という目標達成に向けて、多くの方が普段以上に歩数を意識した期間となりました。今年は京都市内10以上の大学と連携し、11月の開催を目指して準備を進めています。参加目標人数は 4000 人! 今年の 8 月中に公式サイトがオープン予定です。

健康を維持するためには毎日の 習慣が何より大切。このイベン トが、皆さんの健康や生活を考 えるきっかけになることを願っ



ています。ご期待ください。 (特定助教・島本 大也)

# 健康管理部門からのお知らせ ~教職員の皆さんへ~

健康診断の結果は、生活規制と医療についての組み合わせで表現されます。 事後措置(制限の内容)は医師(学校医・産業医等)の診察の上で決定されます。 D3区分以外は観察対象となり、翌年度の健康診断にて医師問診を受けて頂きます。

#### ■ 健康診断の判定区分

	区分	制限の内容(A~Dと1~3の組み合わせで表現されます)	
	А	療養のために休業していただきます。	
<b>开</b> :千田如	В	業務や授業の内容や時間を制限します。	
生活規制	С	標準を超える業務や授業(夜勤や時間外勤務、出張など)を制限します。	
	D	業務や授業に特に制限はありません。	
1 治療を受けて下さい。		治療を受けて下さい。	
医療	2	専門家による経過観察や保健指導を受けてください。	
	3	医療等は特に必要ありません。	

#### 保健診療所について

内科・神経科の診察を行っております。学生は検査・ 投薬の実費のみ(神経科は専門科診察料も)、職員は 自己負担3割で利用可能です。

定期健診の結果についての疑問や相談したいこと がある場合も受診出来ます。結果通知用紙を持って、 保健診療所(吉田)・宇治分室・桂分室のいずれかに ご来院ください。



# 京都大学 環境安全保健機構 健康管理部門 News Letter 第 25 号

2018年8月25日発行

編 集/松崎 慶一 井上 育子 発行者/京都大学 環境安全保健機構 健康管理部門 〒606-8501 京都市左京区吉田本町 Tel 075(753)2400

https://www.hoken.kyoto-u.ac.jp デザイン・印刷/(株)三星社

# 京都大学 環境安全保健機構 健康管理部門

# News Letter

vol.26

目次 ●栄養の表示について知ろう

- ~パランスの良い栄養摂取のために~
- 海外渡航時の注意事項、予防接種
- 健康管理部門からのお知らせ
- 保健診療所について

船井哲良記念講堂 撮影 井上育子



# 栄養の表示について知ろう ~バランスの良い栄養摂取のために~

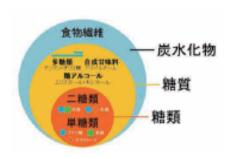
春は新生活の季節です。今年から一人暮らし を始める方や、今までと違った環境に引っ越し たという方も多いでしょう。新生活になると生 活リズムが変わり、食事や睡眠などが不規則に なってしまう方が多くいます。特に食事につい ては自分で決めないといけないことが大きく増 え、バランスを崩してしまう人が多いのではな いでしょうか。

# 栄養成分表示を調べよう

私たちが普段何気なく食べているお弁当やジュースには、必ず下記のような「栄養成分表示」がされています。これは食品表示法という法律で決められていることで、エネルギー(kcal)、たんぱく質(g)、脂質(g)、炭水化物(g)、食塩相当量(g) の5つの表示が義務づけられています。

栄養成分表示 (100g当たり)				
エネルギー	22kcal			
たんぱく質	0.8g			
脂 質	0.6g			
炭 水 化 物	3.3g			
食塩相当量	0.1g			

最近色々なところで注目されている「糖質」 は炭水化物の一部で、炭水化物から食物繊維を 除いた値となっています。「糖類」は(糖質に 含まれる)単糖類・二糖類の総称であり、「糖 類ゼロ」でも「糖質」が含まれている場合があ ることにも注意しましょう。



# 食事のバランス

「日本人の食事摂取基準」など、栄養については様々な基準が公開されています。成分表示表から食品に含まれる栄養成分を知ることは大切ですが、1つの基準だけを達成していてもバランスの良い食事は出来ません。食事のパランスを意識する1つの方法として、肉や乳製品は「赤」(たんぱく質・カルシウム)、ご飯やパター「黄」(炭水化物・脂質)の3つに分類する三色食品群という考え方があります。大学の生協食堂のメニューカードやレシートには「おって、食堂を利用する際にチェックしてみてください。

多くの人にとって、過度なダイエットや筋力 トレーニングは必要ありません。日常生活で食 べる食事に少しだけ注意するだけで、健康的な 生活が送れます。栄養成分表や三色食品群の考 え方をよく理解して、バランスの取れた食事を 心がけましょう。

(助教・松崎 慶一)

# 海外渡航時の注意事項、予防接種

本学では国際交流や留学、 観光などの目的で、学生の みなさんが海外波航をする 機会が増えています。海外 波航時に注意すべきことは



たくさんありますが、ここでは健康管理における 注意点を述べたいと思います。

海外波航が決まったら、まずは「厚生労働省検疫 所 FORTH のホームページ」(http://www.forth.go.jp/) を閲覧し、渡航先の健康に関する情報を確認しま しょう。このサイトでは海外で流行している感染 症などの情報や、国・地域別の気候と気をつけた い病気などを確認できます。出発までに何度か確 認して渡航中も最新情報を入手することをお勧め します。

次に確認すべき項目として予防接種があります。 必要な予防接種は渡航先、滞在期間、活動内容な どによって変わります。予防接種の種類によって は 2 回から 3 回接種する必要なものもあります。 渡航先が決まったら、少なくとも出発 3 カ月以上 前から予防接種実施機関や検疫所で接種ワクチン の種類と日程を相談して予防接種を早めに受けま しょう。京都大学の保健診療所では破傷風、狂犬病、 A型肝炎、髄膜炎菌感染症のワクチン接種を行う ことが出来ます。

また、年齢相応の予防接種がすべて終了しているかについて母子手帳などで確認しておくことも 大切です。例えば、麻疹の予防接種について WHOでは10代や成人で2回接種を受けていない 人は海外渡航前に受けることを検討すべきとして います。

本稿に述べたことは、教育推進・学生支援部 国 際教育交流課が提供する e ラーニング教材 (海外 留学における健康管理と安全対策 e-Learning) で 詳しく解説しています。必ず渡航前に受講するよ うにしてください。



# 健康管理部門からのお知らせ ~学生の皆さんへ~

4月は学生定期健康診断があります。健康診断は健康状態の把握と病気の予防のために受ける必要があり、奨学金申請や就職活動の際に必要な健康診断書の発行時にも必要となります。必ず、受検しましょう。結果は6月3日以降、自動発行機での印刷が可能です。自分の結果は必ず確認し、健康に気をつけるようにしましょう。なお、健診結果から病気の存在が疑われる場合、健康管理部門からの「呼び出し」を行います。通知があった場合、必ず保健診療所を受診してください。

#### 保健診療所について

内科・神経科の診察を行っております。学生は検査・ 投薬の実費のみ(神経科は専門科診察料も)、職員は 自己負担3割で利用可能です。

定期健診の結果についての疑問や相談したいこと がある場合も受診出来ます。結果通知用紙を持って、 保健診療所(吉田)・字治分室・桂分室のいずれかに ご来院ください。



# 京都大学 環境安全保健機構 健康管理部門 News Letter 第 26 号

2019年3月25日発行

編 集/松岭 座 井上育子

発行者/京都大学 環境安全保健機構 健康管理部門 〒606-8501 京都市左京区吉田本町 Tell 075(753)2400

https://www.hoken.kyoto-u.ao.jp デザイン・印刷/(株)三星社

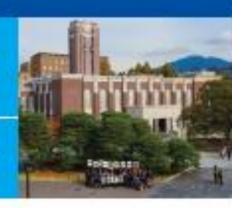
# 京都大学 環境安全保健機構 健康管理部門

# **N**ews Letter

2019年3月

特別号

●ヘルシーキャンパストライアルのご紹介



# 「レジトレ!」 開発研究のご案内

# 大学生活は、ストレスへの耐性を培う絶好の タイミング



値さん、大学生活いかがお過ごしでしょうか、楽し いことばかりでなく、日々いろんなストレスにさらさ れていることでしょう。酸騒をため込んで首が回らな くなったり、定期試験もあるし、論文書きが進まなか ったり、パイトを覚えるのが意外に難しかったり、等 来の自分、気になる彼・彼女との関係は・・・と楽じ たり、いろんなストレスがありますよね。

こんなストレスなくなってしまえばいいのに!そう 思うこともあるでしょう。しかし、どう考えてもスト レスゼロの大学生活なんで、無理な話ですよね。それ に、実は多少のストレス、つまりプレッシャーがあっ たほうが、集中力ややる気が高まって、能力を発揮し やすくなるという良い面もあります。だけど、ストレ スが大きすぎたり長く続いたりすると、こころもから だも破難してきますから、うまく調整することが必要 です。こんなふうに、大学生活は将来に備えてストレ スへの耐性とストレスからの関機力を培う物好のチャ ンスといえます。

# ストレスからの回復力「レジリエンス」

ストレスにうまく対処できるこころの力、それが 「レジリエンス」と呼ばれるものです。真の「こころ の打たれ強さ」とは、ストレスに対して「我慢し続け る」ことでもなく、ストレスを「ゼロ」にすることで もありません。ストレスと上手く付き合って、適切に 休むこともしながら、こころのパワーを回復させる打 たれ強さ、それが「レジリエンス」なのです。

# レジリエンスの集大成「戦知行動療法」

それではどうやってレジリエンスを身につけること ができるのでしょうか?多くの場合、私たちは、日常 のいろんな問題に対処していく中で、それを身につけ ていきます。しかし、ストレスの種類によってどんな 対処法が適切か、変わってくることは想像できますよ ね。気晴らしした方がいいときもあれば、自分の考え 方をよく振り返った方がいいときもある。アイディア をたくさん出して問題を解決した方がいいときもあれ ば、自己主張した方がいいときもある。



そういったスキルの集大成を襲知行動産法といいます。これは、専門的なカウンセリングで要供され、ストレスによって維持される不安や更要な気分に効果的であることが明らかとなっています(1)。



# アブリで認知行動療法をやってみよう

私たちは、大学生の省さんが開知行動療法をもっと 身近にして、手軽な方法でレジリエンスを高めること を目指しています。そのために、スマートフォン課知 行動療法アプリ「レジトレ!」を医学研究科健康増 進・行動学分野の古川裏裏教授と協力して開発してい



ます。これは、も ともとうつ病の患 者さんでその有効 性が示された「こ ろろアブリ」を元 にしています(2)。 スマートフォンア ブリを適知行動検 のスキルは、健康

な大学生でも、レジリエンスを身につけるのに有効と 考えられます



# アプリ開発研究、協力者大募集!

(1回生の募集は秋から開始します)

現在、健康科学センターでは、「レジトレ!」の効果研究を行っています(2019年春の募集は2回生以上)、登録いただいた大学生・大学院生の方の中から、エントリーアンケートの結果をもとに対象となった方には、レジトレ!で実際に認知行動療法を体験していただくことができます。

レジリエンス、認知行動療法がどんなものか試して みたい、効果研究がどういったものか体験してみたい といった大学生・大学院生の方を破違いたします。

# レジトレ 京大



から、エントリーアンケートにアクセスできます。ご 機能があれば、ぜひご腐力をお願いします。

80.0

LBuffer AG, Chapman JE, Forman EM, Beck AT. The empirical status of cognitive-behavioral therapy: A review of meta-analyses. Clinical Psychological Psycholo

2.Mantani A, Kate T, Furukawa TJI, Horikashi M, Hiroe T, Chino B, et al. Smartphone Cognitive Bahavioral Therapy as an Adjunct to Pharmacetherapy for Refractory Degrassian/Randomized Centrol of Trial. Journal of Medical Internet Research; 2017.

#### 保健整理所について

保健診療所には地下1階オープンラボや2階 のヘルスプロモーションライブラリなどで随 時イベントが行われています。

ヘルシーキャンパストライアルのサポートや 説明会なども開催されますので一度お立ち寄 りください。



#### 京都大学 東京安全保護機構 使素管理部門 News Letter 特別 号 2013年3月41日開発

稿: 海水油商等外

知的者/京原大学 国演文全部機構機 健康保証的で で608-6601 京都市会会図書画本的 で608-060(2000) M387/WWW.M8670(2000) アプインの研入機工業材

# 参加登録期間:10月31日(水)まで! ぜひご参加ください!!

# Walk to the mon

楽しくウォーキング習慣を身につけるとともに、 皆で一緒に健康増進をはかることを目的としています。 "Walk to the moon" 「みんなで月まで歩こう」

全参加者の合計歩数で地 球から月まで歩くことを 目指します。

期間を通した1人あたりの1日の平均歩数が8,000歩を超えた個人またはチームには抽選で賞品をプレゼントする予定です。



1日80,00歩〜10,000歩を目 標にすると、2,000人28日間 で月まで行くことができます。

地球から月まで 384,000km=480,000,000歩 (1歩=0.8mとして計算)

ウォーキングチャレンジ2018HP

参加登録サイト

# ウォーキングチャレンジ2018

#### 【宇体要領】

AND THE RESERVE OF THE PARTY OF	
対象者	京都大学に在籍する学生、教職員(今年は京都市内の大学と一緒に実施する予定です)
	詳細はウォーキングチャレンジ2018のウェブサイト( <u>https://wc2018.hckn.org/</u> )をご覧ください。
参加登録期間	2018年10月18日(木)正午~10月31日(水)
ウォーキング期間	2018年11月1日(月)〜11月30日(日)を予定。 後日、ヘルシーキャンパスフォーラムにて表彰式を予定
步数計測方法	お手持ちのスマートフォンで、毎日の歩数を計測いただきます。 歩数登録は、京都市の配信するスマートフォンアプリ 「いきいきアプリ」をご利用いただきます。
参加登録方法	詳細は <u>https://wc2018.hckn.org/</u> menu「参加方法」をご覧ください。 参加登録はこちら( <u>https://wc2018.hckn.org/terms/</u> )から。
主催	ヘルシーキャンパス京都ネットワーク

京都大学環境安全保健機構 健康管理部門



# HEALTHY

FESTIVAL

12月16日 🔳 13:00~16:00

京都大学 国際科学イノベーション棟 5階 シンポジウムホール

お中込みは こちらから 自日参加可能

第1部 13:00~14:00(当日参加可能)

### 開会接拶

京都大学環境安全保健機構 機構長 吉崎武尚

### 来曹操拶

京都市 副市長 村上圭子

ヘルシーキャンパスの概要、活動進捗報告 京都大学環境安全保健機構 健康管理部門 部門長 石見 拓

立命館大学 保健センター 所長 伊東 宏

京都看護大学 学長 豊田久美子

京都大学 ヘルシーキャンパス・プロモーター

# ウォーキングチャレンジ2018表彰式

会場にお越しいただいた、ウォーキングチャレンジ 2018参加者で、1日平均8000歩以上歩いた人の中 から、一部の景品が独選で当たります!

#### 第1部 開会挨拶

立命館大学 保健センター 所長 伊東 宏

# 第2部:ウォーク・ザ・キャンパス

14:05~15:05 (先着50名様·事前登録制)

ヘルシーポイントを集めて

豪華景品をゲット!

京都大学機内をチームで巡りながら、 『ヘルシークイズ』に挑戦!優勝チーム OMRON にはオムロン音波式電動搬プラシをプレ ゼントします。

\*第2部 開会式にて表彰・景品授与します

# ブース・体験コーナー 12:30~13:00, 14:00~16:00

ウォーキングレッスン 14:05~15:05 (先着15名様・事前登録制)

普段の歩き方を見直してみましょう。動きやすい 服装でお越し下さい。

# プース出展(当日参加可能)

身近なヘルシーを提案します!

- 健康機器の体験
- ヘルシーフードの試食
- 大学での健康づくりの歌組み紹介(以下一例)



主備:ヘルシーキャンパス京都ネットワーク 主管:京都大学環境安全保健機構構造管理部門、京都大学ヘルシーキャンパス・プロモーター 共催:京都市、京都大学生完協問組合 協関企業:総合メディカル(株)、オムロンヘルスケア(株)、メドビア(株)、(株)NTTデータ開西、(株)キャノン

### 第2部 14:05~16:00

#### ホール

14:05

ウォーク・ザ・キャンパス (先着50名・事前登録制)

- -アイスプレイキング
- 一ムで得点を繋います
- -本部構内へ (15:00まで)
- -優勝チームには景品があります

15:15

ワークアウト(当日参加可能)

- 開師:内部千鶴子 簡単なエクササイズを行います 動きやすい服装でお起し下さい

15:40

陳想 (当日参加可能)

15:50

第2部開会式

- ウォーク・ザ・キャンパス表彰
- 開会接続

京都大学環境安全保護機構 健康管理部門 石見 拓

16:00 閉会

ブース・休験コーナー 14:05~15:05 ウォーキングレッスン (先着15名・事前登録制)

ブース・体験コーナー 16:00までお楽しみ いただけます

# アクセス



# ヘルシーキャンパス京都 ネットワークとは

「大学から 学生・教職員をはじめとした全ての人々と社 会の健康を創造する」ために、京都市内の大学や関係機 間が連携・協力するネットワークです。

京都の大学から全国・世界へ「健康を大切にする文化」 を広げていくことを目指します。

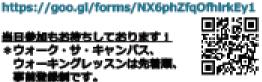
**| 加大学(2018年11月時点、50音順)** 京都外国語大学・京都外国語短期大学 健康サポートセンター 保健室 京都看護大学、京都産業大学 保健管理センター 京都女子大学 健康管理センター診療所 京都精華大学、京都大学、 佛教大学 健康管理センター、立命館大学

# 参加申し込み・お問い合わせ

#### 参加申し込み

下記、webサイト、QRコードよりご登録ください。

当日参加もお待ちしております! \*ウォーク・サ・キャンパス、 ウォーキングレッスンは先着際、 事前登録制です。



### お問い合わせ

ヘルシーキャンパスフォーラム2018: ヘルシーフェスティバル 運営事務局

Email: kyotouniv.hcp@gmail.com

主備:ヘルシーキャンパス京都ネットワーク

主管:京都大学環境安全保健機構機構整理部門、京都大学ヘルシーキャンパス・プロモーター 共催:京都市、京都大学生活協同組合 協関企業:総合メディカル(株)、オムロンヘルスケア(株)、メドビア(株)、(株)NTTデータ同西、(株)キャノン

# ヘルシーキャンパス 栄養イベント

『京大の筋肉』森谷先生が語る

# 食事と運動



日時

平成31年 2月12日 (火)

17:00 受付・開場 17:30 開演 19:00 終了予定

会場

京都大学 吉田キャンパス 国際科学イノベーション棟5階 シンポジウムホール



2006年現役が選ぶ「自慢の講義」京大代表!!!!

演者

森谷 敏夫

京都大学名誉教授。京都產業大学・中京大学客員教授



タイトル

『本当のところ「糖質制限」ってどうなの?』



# 申込方法・お問い合わせ先

- 右のQRコード又は下記URLからWebにアクセスの上お申し込みください。
- 申込期間:12/1~1/31迄 (先着200名)

http://www.hoken.kyoto-u.ac.jp/nutrition/

※定員になり次第締め切りとさせていただきます。

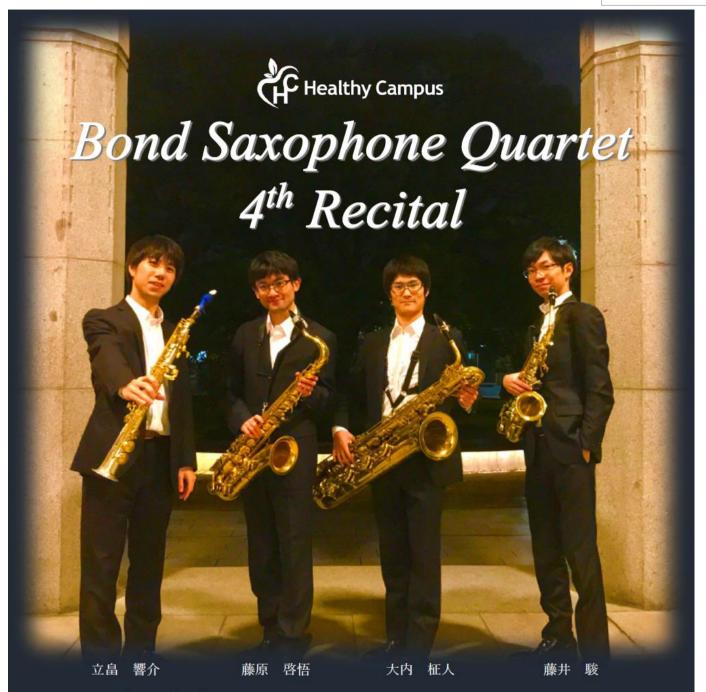


nutrition@hoken.kyoto-u.ac.jp

主催: 京都大学 環境安全保健機構 健康管理部門

共催: ヘルシーキャンバス京都ネットワーク





3.18 MON. 17:30 (open 17:20)

会場:京都大学保健診療所 1F 多目的室 入場料:無料 <曲目>

I.S.バッハ:主よ、人の望みの喜びよ arranged by Bond Saxophone

長生 淳:彗星 E.Morricone:ニューシネマパラダイスメドレー 他







発行日 : 2020年 1月 20日

編集:松崎慶一雜賀真梨

発行者 : 京都大学 環境安全保健機構 健康管理部門

〒606-8501 京都市左京区吉田本町

TEL 075(753)2400

HP: http://www.hoken.kyoto-u.ac.jp/