

保健管理センターにおける健康教育

— 平成24年度における取り組み —

山口大学保健管理センター

森福織江 梅本智子 藤勝綾香 原田有希子 中原敦子 末富三千代
山本直樹 平野均 森本宏志 奥屋 茂 服部幸夫

要旨

保健管理センターは、各地区で様々な内容の健康教育を実施している。本報告では平成24年度に実施した、学長杯争奪駅伝大会前の安全講習会、体育会との共催による医療講習会、大学祭における食中毒の予防教育、大学生協との共催による食生活相談会など、主に吉田地区で行った取り組みについて紹介する。

キーワード

健康教育, 講習会, 予防, 啓発

1 はじめに

保健管理センターの業務には、学生・職員の健康診断、健康診断証明書の発行、健康相談、応急処置、保健衛生に関する知識の普及、健康器具・健康関連資料の貸し出しや設置、健康管理に関する調査・研究、労働安全衛生に関する業務等がある。なかでも、学生・職員が健康的な生活を送るために、必要な知識の普及や遭遇する健康問題に対処できるライフスキルを身につけてもらうことを目的とした健康教育の実施は、保健管理センターの重要な役割である。健康教育の方法としては、集団指導と個人指導（健康診断時や健康相談時を利用して）とに大きく分けられるが、あらゆる機会を捉えて行うように努めている。

本報告では平成24年度に実施した健康教育の内、学長杯争奪駅伝大会前の安全講習会、体育会との共催による医療講習会、大学祭前の食中毒予防講習会、大学生協との共催による食生活相談会・エイズキャンペーンなど、主に吉田地区での学生に対しての取り組みについて紹介する。

2 学長杯駅伝大会前の安全力Quiz・安全講習会

2.1 安全力Quiz・安全講習会開催の経緯

保健管理センターでは、スポーツ大会・部活動合宿・スポーツ実習等の参加前健康診断（以降スポーツ健診）を、年間約200件実施している。

これまで、学生の課外活動のリスクマネジメントに関する保健管理センターの役割の観点から、スポーツ健診を足がかりに健康面・安全面への数々の提案を学生関係部署へ行ってきた。しかし近年は、体育会系クラブの組織力低下、学生健診未受診、スポーツ健診申込みのルールが守られないなど、学生個人と組織の規範意識や安全意識、安全力の低下による事故災害が懸念されるようになり、新たな対策が必要となった。そこで、平成23年度から、参加人数が最も多い学長杯駅伝大会前に、参加者に対し、救急講習受講経験や救急措置に関する知識をチェックするための「安全力Quiz」の実施、また駅伝大会前の大会補助員を対象とした「安全講習会」を実施することとなった。

2.2 安全力Quizの内容

学長杯駅伝大会前に実施する安全力Quizは、普通救命講習の受講状況と応急措置の基礎知識を問う13問からなり、正誤を問い、誤っている場合はその箇所を下線を引くという形式である。学長杯駅伝大会でのリスクを考えると、参加者全員に知識だけではなく実技を含む安全講習会を受講してもらうことが望ましいと思われるが、人的・時間的に困難なこともあり、安全講習会の対象者は体育会補助員とチーム代表者に限定することとなった。ただし、安全力Quizを参加者全員に解答してもらうことにより、少なくとも知識レベルにおいて、応急措置に関する事項の確認と駅伝大会実施に伴うリスクに関する意識付けを行い、もしもの時、即座に対処できるこころの準備をしてもらうことが期待される。

また、安全力Quizの正答率を講習会前に集計することで、学生の知識レベルを事前に確認でき、講習会での重点項目が明確になる。

2.3 安全講習会の内容

安全講習会の内容は表1の通りである。

表1 安全講習会の内容

●開催日時
平成24年11月20日(火曜日) 18:00~19:00
●場所
共通教育 1番教室
●対象者
チーム代表者・体育会補助員
●講師
保健管理センター講師 山本 直樹
●内容
(1) CPR(心肺蘇生法)及び応急処置の説明
(2) 安全力Quiz解説
(3) AED(自動体外式除細動器)を用いたCPRビデオ供覧
(4) 実技(胸骨圧迫法)
(5) まとめ

講習会には30名が参加し、CPRおよび応急処置の説明に引き続き、先に実施した安全力

Quiz結果についてパンフレットを用いて解説を行い、CPRに関するビデオ視聴後実技を行った。ビデオはJ-pulseという厚労省研究班のコンテンツを利用し、実技にはCPRトレーニングボックスを使用した。実技の様子を図1・2に示す。

安全力Quiz解説においては、解答用紙をチーム毎に返却し、その場で間違った内容について確認してもらった。分からなかった問題、間違った問題をチーム間でしっかり復習するとともに、これを機会にCPRや救急処置について知識と技術をレベルアップしておくことも伝えた。



図1 CPR(心肺蘇生法)実技の様子



図2 CPRトレーニングボックスを使用した実技の様子

2.4 安全講習会後のアンケート

今後の講習会開催の参考とするため、講習会終了後にアンケート調査を行った。回収率は96.7%であった。開催時期は「よい」が89.7%、開始時間は「ちょうどよい」が96.6%、講習時間は「ちょうどよい」が89.7%であった。内容については、駅伝関係者が CPR を学ぶ意義について「理解できた」が100.0%、安全力 Quiz 解説について「理解できた」が89.7%、CPR ビデオについて「理解できた」が100.0%、胸骨圧迫法実習について「理解できた」が100.0%であった。講習会に対する意見・感想では、「知っておくべきことなので駅伝だけに限定せずにみんなにやるべきだと思う」、「胸骨圧迫をすることができ、意味のある時間を過ごすことができた」「ビデオの音量が小さかったので少し聞きづらかった」、「実際に体験ができよかった」、「せっかく人形の器械があるのに全体の半数も実際にそれを使って強さや速さを体験できないことがもったいない」などの記載があった。

2.5 今後に向けて

アンケートの結果から、開催時期や時間設定は問題ないと思われた。一方、内容・対象者についてはいくつか改善点が挙げられた。次年度以降は、実技の際は3グループに分かれて実施(① CPR トレーニングボックス ②人体蘇生モデル ③ AED トレーニングキットを順番に体験)する、補助員・チーム代表者以外でも希望者には安全講習会に参加してもらい、体育会補助員を含めた駅伝参加者全員に事前の安全力 Quiz を解答してもらい、等の対応を検討している。

3 医療講習会

3.1 医療講習会の目的

医療講習会は体育会との共同開催で年に1

回実施している。競技能力向上をはじめ、課外活動における事故防止、健康の自己管理も重要な問題であり、幅広くスポーツ医学に関連した知識を習得することを目的としている。

3.2 医療講習会の内容

医療講習会は、体育会担当者と前年度の医療講習会アンケートを参考に、打合せを重ね決定している。過去の医療講習会の内容は表2の通りである。

表2 過去の医療講習会の内容

H7	トレーニングとスポーツ医学-トレーナーの立場から-
H8	競技力向上とメンタルマネジメントについて
H9	競技力向上の心肺機能
H10	スポーツ貧血とその対応-競技能力向上の視点から-
H11	スポーツ障害への対応-整形外科の立場から-
H12	リハビリテーションとスポーツ
H13	スポーツ障害の予防と処置-理学療法士の立場から-
H14	スポーツにおけるサプリメントの適切な使用方法
H15	スポーツによる下肢障害の予防と対策-膝関節障害を中心にして-
H16	運動時での救急対応
H17	スポーツ活動と栄養摂取-競技力向上の視点から-
H18	運動能力における男女差-競技力向上の視点から-
H19	スポーツ障害の予防と処置-スポーツドクターの視点から-
H20	スポーツ活動におけるコンディショニングづくり
H21	スポーツ心理学の視点からの競技力向上
H22	フルマラソン 20代で3時間を切る!! 30代で完走する!! あなたはどちらのスポーツマンを目指しますか?
H23	体育会学生に知ってほしいスポーツ整形外科学

平成24年度は、8月下旬ごろから体育会担当者と打ち合わせを行なった。前年度医療講習会のアンケート結果や、体育会に所属する各学生に幅広く役立つ内容として「メンタルトレーニング」を聴講したいとの希望を参考に、講師候補者を選定した。その後調整を重ね、表3の内容で講習会を実施した。

表3 平成24年度医療講習会の内容

●開催日時

平成24年12月4日(火曜日) 18:00~19:30

●場所

経済学部 第二大講義室

●対象者

体育会所属37サークル(111名)

●講師

公益財団法人 山口県体育協会
やまぐちスポーツ医・科学サポートセンター
小松 健一先生

●講演タイトル

「実力発揮のためのメンタルトレーニング」

当日は奥屋保健管理センター副所長の講師紹介から始まり、小松先生にスポーツ心理学者の仕事内容、スポーツメンタルトレーニングとは？、現場における実践例の紹介などスライド・映像を用いてとても分かりやすくお話しいただいた。講演途中には、会場の学生とのやり取りや、隣の席の人と向かい合って簡単なゲームをしたり、体を動かしたりと終始、笑いや歓声が絶えなかった。また、スポーツ心理テストである心理的競技能力診断検査を記入することで、「今の自分を知る」という作業を行うことができ、参加した学生にとって大変有意義な講習会であったと思われる。講習会の様子を図3～5に示す。



図3 講習会の様子①



図4 講習会の様子②



図5 講習会の様子③

3.3 医療講習会後のアンケート

今後の開催の参考とするため、講習会終了後にアンケート調査を行った。参加者111名全員からの提出があり、集計作業は体育会担当者が行った。開催時期は「よい」が40.5%

「ふつう」が50.0%，開催時刻は「よい」が43.2%，「ふつう」が50.0%，講義の長さは「ちょうどよい」が74.8%，講義の質は「よい」が82.9%であった。

自由記述の感想においては，多くの学生が「普段の練習に取り入れたい」「参加型の講習会で退屈することなく話が聞けた，楽しかった」「スポーツだけでなく日常生活にも役立つ内容」など高評価であったが，「テスト前だったので他の時期に開催してほしい」「週末に大会を控えており練習時間と重なった」「事前に内容がわかるようにしてほしい」「もっと参加できる人数を増やしてほしい」等，運営に関する要望も挙げられた。

3.4 今後に向けて

アンケートの結果から，運営方法についていくつか改善が必要と思われた。来年度も体育会担当者と調整をしながら，充実した講習会となるように準備を行っていききたい。なお医療講習会は，体育会と保健管理センターの共同開催であるが，あくまでも学生が主体性をもって準備を進めていけるようサポートしていくつもりである。

4 大学祭前の食中毒予防講習会

4.1 食中毒予防講習会の目的

大学祭前の食中毒予防講習会は模擬店出店者を対象に行っている。地域にも開かれた大学祭において食中毒事故が発生するリスクを常に念頭におき，食中毒事故の発生を防止するためには，一人一人の意識が大変重要であることを理解してもらい，適切な予防行動がとれるようになることが講習会の目的である。また，開放的な気分になりやすい大学祭においては，未成年の飲酒・アルコールの一气飲み等も問題となるため，その啓発も重要な目的である。

4.2 食中毒予防講習会の実施状況

平成24年度の講習会の実施状況は表4の通りである。

表4 平成24年度の実施状況

●七夕祭	
日時	平成24年6月5日 18:15～
場所	共通教育1番教室
担当者	保健師 森福 織江
●姫山祭	
日時	平成24年10月4日 18:00～
場所	保健管理センター健康診断室
担当者	保健師 藤勝 綾香
●常盤祭	
日時	平成24年10月23日 18:00～
場所	工学部 C11 講義室
担当者	看護師 末富 三千代

4.3 食中毒予防講習会の内容

講習会の内容は，主に表5の通りである。

表5 食中毒予防講習会の内容

- ① 食中毒の基礎知識
- ② 食中毒予防3原則
- ③ 調理から購入までの具体的な流れ
- ④ 大学祭で実際に模擬店を出店する際の注意点
- ⑤ 自己管理のチェックポイント
- ⑥ 急性アルコール中毒・アルコールハラスメントに関する啓発

4.4 今後に向けて

幸いなことにこれまでの大学祭において，食中毒事件は発生していない。ただしその発生リスクを考えれば，講習会参加の重要性を模擬店出店者に理解してもらうために，模擬店出店には講習会出席を義務づけ，守れない団体は出店させないなどの厳しい対応が必要であるとも考えられる。しかしながら，現在は大学祭担当者により対応が異なるため，改

善が必要と思われる。なお、講習会開催時にやむを得ない事情で参加できない団体については、保健管理センターの方で個別に説明を実施している。

5 食生活相談会

5.1 食生活相談会について

大学生協との共同開催の形で、年に2～3回実施している。食生活相談会を実施するにあたり、大学生協からの機器の貸し出し依頼から始まったものだが、最近では保健管理センタースタッフも参加して、健康教育の場として積極的に関与している。食生活相談がメインだが、学生の関心を高めるために各種測定コーナーを設け、保健管理センターとしては、測定機器による検査結果の説明なども行っている。

5.2 食生活相談会の実施状況

平成24年度の実施状況は表6の通りである。

表6 生活相談会の実施状況

● 1回目	
日時	平成24年7月11日 13:30～16:30
場所	第一学生食堂（ボーノ）
担当者	梅本 森福 藤勝 原田
● 2回目	（エイズデーキャンペーン同時開催）
日時	平成24年11月28日 13:30～16:30
場所	第一学生食堂（ボーノ）
担当者	梅本 森福 藤勝 原田

5.3 食生活相談会の内容

食生活相談会の内容は表7の通りである。

表7 食生活相談会の内容

- ① 栄養士による食生活相談
- ② 身長・体重・体脂肪測定
- ③ 骨密度測定
- ④ 血圧測定

- ⑤ 血のめぐり検査（非観血的貧血検査）
- ⑥ 呼気中一酸化炭素濃度測定
- ⑦ ストレスチェック
- ⑧ アルコールパッチテスト
- ⑨ お肌チェック
- ⑩ 泥酔体験（泥酔メガネによる歩行）

保健管理センターでは、主に②～⑥について担当している。これまで保健管理センターを利用したことがない学生に対し、測定をきっかけにセンターの利用を勧めたり、測定結果から簡単な保健指導を行っている。11月下旬の相談会では、時期的なことも考慮して12月1日の世界エイズデーに合わせた「エイズデーキャンペーン」も同時開催している。これまでは、保健管理センター前にてキャンペーンを行っていたが、掲示の閲覧がセンター利用者に限られるため、平成23年度から食生活相談会に合わせて実施し、多くの学生にとってHIV感染を自分とは無関係なことではなく、身近なこととして考えるきっかけになるようにと毎年企画している。なお、食生活相談会参加者は時期によって異なるが、30～40人である。食生活相談会の様子を図6～9に示す。



図6 食生活相談会ポスター（生協作成）



図7 エイズデー掲示①



図8 エイズデー掲示②



図9 骨密度測定の様子

5.4 今後に向けて

大学生協との共同開催で、ボーンの一隅に測定コーナーを設置させていただくことで、学生を身近に感じることができ、普段、保健管理センターで学生対応する時とは違った気づきがあった。今後も大学生協との共同開催

を継続していきたい。その際は、生協学生委員とも意見交換を行い、学生のニーズにあった企画を検討していきたい。

今後の課題としては、実施時期によっては参加学生が少ないこともあるので、開催の周知方法についての検討が必要と思われた。

6 おわりに

平成24年度に実施した保健管理センターにおける健康教育の取り組みについて紹介した。この他にも、学生・職員向けに防災訓練日に合わせた「救命体験コーナーの設置」を行ったり、関係部署と連携して各種講習会を実施している。また、常盤地区・小串地区においても学生・職員に向けて、キャンパスの特色や必要に応じた健康教育を実施している。

今後も学生・職員の健康問題やニーズをとらえて、有効かつ必要とされる健康教育を実施できるように努めていきたい。今後ともご支援をお願いできればと思っている。

(保健管理センター 保健師)

【参考文献】

森福織江, 森本宏志他, 2012, スポーツ健診時の安全対策の取り組みについて—安全力 Quiz および安全講習会の実施について—, 第42回中国四国保健管理研究集会報告書, 43-47.

東京都教育委員会, 2008, 部活動中の重大事故防止のためのガイドライン～ 日常の活動に潜む危険を予見し回避するための安全対策. (http://www.kyoiku.metro.tokyo.jp/pickup/seisaku/sport_guidelines.pdf)

J-PULSE, 厚生労働科学研究補助金. (<http://j-pulse.umin.jp/>)