

熊本大学保健センター年報

令和6年度

令和7年度



熊本大学五高表門(赤門)(国指定重要文化財)

目 次

巻頭言「熊本地震から10年～当時の保健センター対応～」

熊本大学保健センター長 副島 弘文……………	1
沿 革 ……………	3
保健センターの主な業務内容 ……………	6
保健センター関係職員 ……………	7

I. 令和6年度

1) 健康診断業務……………	8
2) 病院実習のための感染症予防対策 ……………	12
3) 日常受診業務（健康相談・応急処置等）……………	13
4) 各種相談業務……………	13
5) 産業医活動……………	15
6) その他……………	15
熊本大学保健センターだよりNo. 52……………	17
「新入生の皆さん、在学生の皆さんへ」熊本大学保健センター長 副島弘文 ……………	17
「大学生のみなさんへ ～カフェイン摂取に注意！～」	
熊本大学保健センター助教 長岡舞子 ……	18
「コーピングリストを作ってみませんか？ ～ストレスを感じたときの対処法～」	
公認心理師 川村 博子 ……………	18
「こんなこと聞いても・・・いいんです！！」	
キャンパスソーシャルワーカー 池田 潤子……………	19
「医学部健康相談室より」看護師 田中 理恵……………	20

II. 令和7年度

1) 健康診断業務……………	21
2) 病院実習のための感染症予防対策 ……………	25
3) 日常受診業務（健康相談、応急処置等）……………	26
4) 各種相談業務……………	26
5) 産業医活動……………	28
6) その他……………	28
熊本大学保健センターだよりNo. 53……………	31
「新入生の皆さんへ」熊本大学保健センター長 副島弘文 ……………	31
「生活リズム手帳新刊の発刊と課題達成アプリの開発」	
熊本大学保健センター助教 長岡舞子……………	32
「「どうしたらいいの？」と思ったら、相談を！」	
キャンパスソーシャルワーカー 池田 潤子……………	33
「心と体を整えて、健康な毎日を」保健師 一ノ宮絵理……………	33

Ⅲ．保健センター業績

学生定期健康診断における予約システム導入および健診会場の集約化についての報告	35
生活リズム手帳を用いた大学生の生活習慣タイプ分類	38
保健センター業績目次 令和6年度－令和7年度	41

..... 巻 頭 言

「熊本地震から 10 年 ～当時の保健センター対応～」

熊本大学保健センター長 副島 弘文

年度末になりますと 1 年間の振り返りをする人も多いかと思います。本原稿を記載する年度末となり、10 年前の 2016 年には熊本地震があったなと思い出しました。

熊本地震は、4 月 14 日 21 時 26 分のマグニチュード 6.5 の前震と、4 月 16 日 1 時 25 分のマグニチュード 7.3 の本震の 2 回が震度 7 を記録しています。マグニチュードからいうと阪神淡路大震災と同レベルのようであり、震度 7 が 2 回生じたというのは史上初とされています。当時の益城町の状況と熊本城の状況が今でも記憶に残っています。前震の時、熊本市の震度は 6 弱でしたが、自身の周りには大きな被害はなさそうでした。前震の時に保健センターの中で話し合っ、地震時、保健センターのスタッフで協力して 24 時間体制を維持することになりました。

ちょうど前震から 34 時間後、本震が生じ、熊本市では震度 6 強でしたが、これはひどく長い揺れだと感じました。家族の安全を確認したのち、私は保健センターに向かいました。途中は山の中と思うくらい信号機も含めて真っ暗の状況でした。黒髪北キャンパスのグラウンドにはビニールシートがたくさんひいてあり、大勢の学生が避難してきていました。武道場、体育館には周辺住民の方と学生が避難してきていました。ピーク時は 1200 名が避難していたようです。前震の時と同じように、救急箱を持って体育館と保健センターを往復して診療を開始しました。病状を聞いたり、処置をしたり、シップを貼ったり、氷を持ってきたりなど行いました。朝になり、看護師さんが来てくれて、交代しました。それから後は、医師 1 名、看護師 3 名のスタッフで、なんとか 24 時間体制を維持しました。快く引き受けてくれた看護師さんたちには、とても感謝しています。

やがて、体育館の中には、医療系学生のボランティアチームと、その他の学生ボランティアチームができて、私が体育館に行くと、必要な患者さんのところへ案内してくれるようになりました。また、ボランティア学生が、午前中だったり午後だったり、ラジオ体操のような運動をしに来てくれていました。避難者の血栓予防と筋力維持を念頭に置いたものだと思われました。また、留学生がお互いに助け合おうという事で、ひとりかふたり待機していて、母国語しかしゃべれない学生たちの困りごとなどの相談を受けて、必要時保健センタースタッフに、依頼をしに来てくれるようになりました。

2016 年は、4 月になってもインフルエンザの患者さんがたくさん出ていました。避難所でインフルエンザ感染を疑う学生をどう対処するかが問題となりました。周辺の病院は全く開いていませんでした。自宅に帰れない状況の学生に避難所にいてもらうことはできませ

るので、保健センター内のベッドに隔離して休ませて様子を見ることにしました。食事は十分な量ではありませんが、配給がありましたのでなんとか耐えました。幸いに 1 泊もしくは 2 泊すると、親族が迎えに来てくれましたので、なんとか保健センターで対応することが出来ました。避難者も少しずつ減り、状況も安定してきたと判断し、4 月 22 日からは、保健センター対応は朝 8 時半から 19 時までとしました。

本震が起こった翌日頃には、ゴールデンウィーク明けまでは休校だと一斉に教職員と学生に通知されましたので、非常に良かったと思います。多くの学生は、休講の期間がはっきりしているので、安心して地元に戻れたと思います。そしてゴールデンウィークが近くなり、講義再開のための準備をする時期となりました。保健センターは障がい学生支援室、学生相談室といっしょに、地震等により困っている学生のメンタル面の支援を行うことにしました。体育館に避難している学生はもちろん、自宅や地元に戻っている学生、教職員に電話で相談を受けると積極的に周知しました。メンタル面で多かった相談は、不眠と怖いということでした。私自身も地震後しばらくは軽い地震でも目が覚めることがあったので気持ちはわかるという思いでした。電話相談を受けて、必要と判断した方には、心理相談や診療をお勧めして、保健センターを受診していただきました。

このようにして、熊本地震に対する保健センター対応を行いました。地震は二度と起こってほしくはないですが、保健センターで一致協力して対応した日々は大変懐かしく、非常にいいチームワークであったと記憶しています。

今後も良好なチームワークで、ホスピタリティー溢れる保健センターであり続けられるようみんなで努力していきます。

沿 革

昭和48年 4月	熊本大学に保健管理センター設置
昭和49年 2月	熊本大学内科学第一教室より徳臣晴比古教授が所長就任 同教室より出田透助教授就任
昭和50年 4月	看護師1名を配置
5月	保健管理センター新庁舎落成
8月	第5回九州地区大学保健管理研究協議会開催
昭和51年 4月	国立療養所豊福園より伊津野良治助手就任 看護師1名を追加配置
昭和52年 1月	伊津野良治助手の転出につき、水俣市立病院より津田富康講師就任
昭和53年 4月	津田富康講師の転出につき、附属病院より伊津野良治講師就任
昭和55年 4月	伊津野良治講師の転出につき、附属病院より岳中耐夫助手就任
昭和56年 4月	岳中耐夫助手の転出につき、附属病院より寺本仁郎助手就任
11月	徳臣晴比古教授退任につき、出田透教授就任
昭和57年 2月	出田透教授が所長に就任
4月	寺本仁郎助手の転出につき、附属病院より植川和利助手就任
6月	出田透所長昇進につき、倉元涼子助手就任
昭和59年 4月	植川和利助手の転出につき、附属病院より上野洋講師就任
昭和60年 4月	倉元涼子助手、講師昇進 上野洋講師の転出につき、附属病院より小川久雄助手就任
昭和61年 4月	小川久雄助手の転出につき、附属病院より松山公士助手就任
昭和62年 1月	第6回九州地区大学保健管理業務に従事する保健婦・看護婦研修会開催
4月	松山公士助手の転出につき、附属病院より藤井裕己助手就任
8月	第17回九州地区大学保健管理研究協議会開催
昭和63年 1月	第7回九州地区大学保健管理業務に従事する保健婦・看護婦研修会開催
9月	藤井裕己助手の転出につき、附属病院より森上靖洋助手就任
平成 2年 4月	森上靖洋助手の転出につき、附属病院より松山公三郎助手就任
6月	倉元涼子講師、助教授昇進
平成 6年 4月	松山公三郎助手の転出につき、附属病院より中尾浩一助手就任
平成 7年 4月	倉元涼子助教授の転出につき、附属病院より本田寿賀助手就任
9月	中尾浩一助手の留学につき、附属病院より平島修助手就任
平成 9年 4月	平島修助手の転出につき、天草地域医療センターより角田隆輔助手就任

平成10年 4月	熊本大学健康管理システム運用開始
8月	第28回九州地区大学保健管理研究協議会開催
11月	第18回九州地区大学保健管理業務に従事する保健婦・看護婦研修会開催
平成11年 3月	学務情報システム運用開始 Web上での学生健康診断個人履歴票の閲覧及びEメールによる健康診断書の受付開始
平成12年 4月	角田隆輔助手の転出につき、附属病院より副島弘文助手就任 各種証明書自動発行機での健康診断証明書発行開始
平成12年 6月	出田透所長退任につき、安藤正幸所長就任（併任）
平成12年11月	熊本大学代謝内科学教室より岸川秀樹教授就任
平成13年 4月	安藤正幸所長退任につき、岸川秀樹所長就任 本田寿賀助手の転出につき、附属病院より工藤（旧姓玉真）祐美助手就任
平成14年10月	臨床心理士（非常勤）2名を配置
平成15年 3月	保健管理センター竣工
平成16年 4月	「熊本大学保健センター」に施設名を変更
平成17年 4月	工藤祐美助手退職につき、附属病院より桂智子助手就任
平成18年12月	副島弘文助手、助教授に昇進
平成19年 4月	副島助教授、准教授に職名変更
平成19年 5月	本荘地区に健康相談室設置、事務補佐員1名（有期雇用職員）を配置。 （H22年より技術補佐員（看護師）へ変更）
平成20年 3月	桂智子助教退職
平成21年 3月	菊池陽子助教就任
8月	第39回九州地区大学保健管理研究協議会開催
平成24年 4月	大江地区健康相談室開設、保健センターから看護師を週半日配置
平成26年 4月	臨床心理士（有期雇用職員）を配置し、本荘大江地区での心理相談開始
平成27年 5月	岸川秀樹教授（センター長）退職
平成27年 7月	副島弘文准教授、センター長に就任
平成28年 4月	熊本地震後、黒髪体育館避難所（熊本市）の救護対応にあたる
平成28年 5月	熊本大学医学部神経精神科より藤瀬昇教授就任
平成29年 1月	藤瀬昇教授保健センター長に就任
平成31年 4月	事務職員1名（有期雇用職員）を配置
令和元年10月	キャンパスソーシャルワーカー1名（有期雇用職員）配置
令和3年 3月	菊池陽子助教退職
令和3年 5月	長岡舞子助教就任
令和7年 3月	藤瀬昇教授保健センター長退任

令和7年 4月 副島弘文准教授、センター長に就任

令和7年 8月 副島弘文准教授、教授に昇進

令和8年3月31日現在

保健センターの主な業務内容

- 1) 健康診断業務
 - 学生定期健康診断
 - 学生定期健康診断尿検査
 - 学生定期健康診断精密検査
 - こころの健康調査及び調査にもとづく学生面談
 - 放射線取扱者（学生および一部の教職員）の健康診断
 - 5月以降入学学生の健康診断
 - 体育会系学生貧血検査及び特別健康診断（希望クラブのみ）
 - 健康診断証明書の発行
- 2) 病院実習のための感染症予防対策
 - 4種ウイルス（麻疹・風疹・水痘・流行性耳下腺炎）抗体検査
 - 及びワクチン接種の指導
 - 結核に関する検査（胸部X線）
 - B型肝炎ワクチン接種
 - インフルエンザワクチン接種
 - 感染症対策証明書発行
- 3) 日常受診業務（健康相談、応急処置等）
- 4) 各種相談業務
 - こころの健康相談
 - なんでも相談
 - 特別健康相談（婦人科）
 - 性に関する相談
- 5) 産業医活動
 - 職場巡視
 - 安全衛生委員会
 - 職員健康診断事後保健指導
 - 職場復帰支援等に関する産業医面接
 - 長時間労働者面接
 - 高ストレス者面接
 - リスクアセスメント対象物健康診断
- 6) その他（講義・出版物・講演会等）
- 7) 研究活動

保健センター関係職員（令和8年3月1日現在）

保健センター職員	教授（センター長）	副島 弘文（循環器内科医）
	助 教	長岡 舞子（精神科医）
	公認心理師	松内 照美
	公認心理師	林 典子
	キャンパ ^ス ソーシャルワーカー	池田 潤子
	保健師	一ノ宮 絵理
	看護師	木下 麻衣子
	看護師	田中 理恵（医学部健康相談室）
	事務補佐員	山口 鈴奈

学 校 医	助 教	佐々木 瑠美（婦人科）
-------	-----	-------------

保健センター運営委員会委員

保健センター	センター長	副島 弘文
大学院教育学研究科	教 授	大石 康晴
熊本大学病院	教 授	藤瀬 昇
人文社会科学研究部（文学系）	准教授	日高 利泰
人文社会科学研究部（法学系）	准教授	澁谷 洋平
先端科学研究部（理学系）	助 教	前野 万也香
先端科学研究部（工学系）	准教授	緒方 公一
生命科学研究部（医学系）	教 授	竹林 実
生命科学研究部（薬学系）	准教授	鬼木 健太郎
生命科学研究部（保健学系）	教 授	跡上 富美
保健センター	助 教	長岡 舞子
事 務	総務部長	井口 英樹
事 務	学生支援部長	後藤 正三

令和6年度

1. 健康診断業務

1) 令和6年度学生定期健康診断(4月実施)学部・学年別受診率

区分		学生現員			内科受診									胸部デジタル撮影(4月)		
					受診者			受診率			受診者					
		男	女	計	男	女	計	男	女	計	男	女	計			
文学部	1年	65	144	209	49	133	182	75.4	92.4	87.1	49	133	182			
	2年	52	123	175	28	86	114	53.8	69.9	65.1	0	0	0			
	3年	78	122	200	31	81	112	39.7	66.4	56.0	5	10	15			
	4年	80	135	215	41	101	142	51.3	74.8	66.0	2	2	4			
小 計		275	524	799	149	401	550	54.2	76.5	68.8	56	145	201			
教育学部	1年	108	146	254	102	136	238	94.4	93.2	93.7	101	137	238			
	2年	79	158	237	73	155	228	92.4	98.1	96.2	1	0	1			
	3年	81	146	227	74	139	213	91.4	95.2	93.8	0	1	1			
	4年	97	166	263	75	153	228	77.3	92.2	86.7	1	5	6			
小 計		365	616	981	324	583	907	88.8	94.6	92.5	103	143	246			
法学部	1年	106	106	212	97	100	197	91.5	94.3	92.9	96	100	196			
	2年	124	133	257	57	71	128	46.0	53.4	49.8	0	0	0			
	3年	108	107	215	30	79	109	27.8	73.8	50.7	0	0	0			
	4年	125	111	236	83	80	163	66.4	72.1	69.1	0	0	0			
小 計		463	457	920	267	330	597	57.7	72.2	64.9	96	100	196			
理学部	1年	161	52	213	146	48	194	90.7	92.3	91.1	146	47	193			
	2年	172	59	231	96	46	142	55.8	78.0	61.5	0	0	0			
	3年	168	61	229	86	45	131	51.2	73.8	57.2	5	4	9			
	4年	144	55	199	101	46	147	70.1	83.6	73.9	0	1	1			
小 計		645	227	872	429	185	614	66.5	81.5	70.4	151	52	203			
情報融合学環		46	22	68	46	22	68	100.0	100.0	100.0	46	22	68			
小 計		46	22	68	46	22	68	100.0	100.0	100.0	46	22	68			
医学部	1年	115	160	275	106	157	263	92.2	98.1	95.6	105	158	263			
	2年	125	167	292	116	162	278	92.8	97.0	95.2	78	42	120			
	3年	113	151	264	109	149	258	96.5	98.7	97.7	78	26	104			
	4年	88	160	248	81	160	241	92.0	100.0	97.2	57	43	100			
	5年	91	36	127	87	35	122	95.6	97.2	96.1	87	35	122			
	6年	95	33	128	92	33	125	96.8	100.0	97.7	92	33	125			
小 計		627	707	1,334	591	696	1,287	94.3	98.4	96.5	497	337	834			
薬学部	1年	64	58	122	48	51	99	75.0	87.9	81.1	47	49	96			
	2年	54	47	101	44	40	84	81.5	85.1	83.2	0	0	0			
	3年	66	40	106	52	31	83	78.8	77.5	78.3	0	0	0			
	4年	46	38	84	40	36	76	87.0	94.7	90.5	0	0	0			
	5年	27	23	50	26	21	47	96.3	91.3	94.0	26	21	47			
	6年	28	35	63	22	33	55	78.6	94.3	87.3	0	0	0			
小 計		285	241	526	232	212	444	81.4	88.0	84.4	73	70	143			
工学部	1年	415	108	523	348	100	448	83.9	92.6	85.7	346	100	446			
	2年	420	112	532	253	80	333	60.2	71.4	62.6	1	1	2			
	3年	479	115	594	276	84	360	57.6	73.0	60.6	55	16	71			
	4年	575	125	700	365	106	471	63.5	84.8	67.3	0	0	0			
小 計		1,889	460	2,349	1,242	370	1,612	65.7	80.4	68.6	402	117	519			
多言語文化総合教育センター		3	0	3	3	0	3	100.0	0.0	100.0	3	0	3			
小 計		3	0	3	3	0	3	100.0	0.0	100.0	3	0	3			
教養教育		1	4	5	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0			
小 計		1	4	5	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0			
養護教諭特別別科		1	43	44	1	43	44	100.0	100.0	100.0	1	43	44			
小 計		1	43	44	1	43	44	100.0	100.0	100.0	1	43	44			
教育学研究科		33	27	60	24	20	44	72.7	74.1	73.3	19	9	28			
保健学教育部		17	48	65	6	14	20	35.3	29.2	30.8	6	8	14			
自然科学教育部		965	235	1,200	698	200	898	72.3	85.1	74.8	78	18	96			
社会文化科学教育部		144	152	296	37	46	83	25.7	30.3	28.0	16	19	35			
自然科学研究科		1	0	1	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0			
医学教育部		290	147	437	45	36	81	15.5	24.5	18.5	21	15	36			
薬学教育部		98	46	144	48	29	77	49.0	63.0	53.5	11	1	12			
特別支援教育特別専攻科		1	8	9	1	8	9	100.0	100.0	100.0	1	7	8			
小 計		1,549	663	2,212	859	353	1,212	55.5	53.2	54.8	152	77	229			
合 計		6,149	3,964	10,113	4,143	3,195	7,338	67.4	80.6	72.6	1,580	1,106	2,686			
留学生		338	213	551	161	91	252	47.6	42.7	45.7	76	38	114			

＊胸部X線撮影 4月対象者は、「学部1年生」・「熊大入学初年度の学生」及び「2月期胸部X線撮影対象者を除く病院実習予定者」等。 ＊集計の留学生は、内数

＊本年度から4月の健診はMoodleによる予約制を導入。健診の効率化および混雑解消を図ることができたが、受診率は前年度4月と比べ4.39ポイント減少した。

2) 令和6年度 学生定期健康診断 胸部X線撮影 (2月実施)

次年度教育実習対象者及び病院実習対象者(医学部保健学科)に対して、4月からの実習に間に合うよう2月上旬に実施

区分		胸部デジタル撮影(2月)		
		受診者		
		男	女	計
文学部	2年	1	5	6
	3年	6	19	25
	4年	2	1	3
教育学部	1年	95	132	227
	2年	69	144	213
	3年	54	120	174
	4年	0	6	6
理学部	2年	17	5	22
	3年	34	22	56
医学部 (保健学科)	1年	30	116	146
	2年	37	119	156
	3年	31	121	152
工学部	3年	3	0	3
教育学研究科		8	7	15
社会文化科学教育部		1	0	1
合 計		388	817	1,205

3) 令和6年度 学生定期健康診断 尿検査

区分	実施者	卒業予定者		1年次生	
		受診者	異常者	受診者	異常者
文学部		124	6	158	13
教育学部		205	7	218	19
法学部		147	4	181	12
理学部		154	3	173	7
工学部		426	9	395	20
情報融合学環		0	0	55	4
医学部		266	10	241	21
薬学部		82	1	95	4
義護教諭特別別科		0	0	44	0
小 計		1,404	40	1,560	100
教育学研究科		14	1	—	—
保健学教育部		3	0	—	—
自然科学教育部		420	4	—	—
社会文化科学教育部		16	2	—	—
医学教育部		15	0	—	—
薬学教育部		23	0	—	—
特別支援教育特別専攻科		0	0	—	—
小 計		491	7	—	—
合 計		1,895	47	1,560	100

4) 令和6年度 学生定期健康診断 精密検査

	該当者	受検者	受診率	異常なし	放置可	経過観察	要精密	要治療	治療中
①循環器	18	11	61.1%	3	4	3	1	0	0
②甲状腺	1	1	100.0%	0	0	1	0	0	0
③貧血	17	9	52.9%	8	1	0	0	0	0
④リンパ節	—	—	—	—	—	—	—	—	—
⑤代謝内科 (BMI30以上)、他	106	36	33.9%	5	7	19	5	1	0
⑥その他	3	2	66.6%	2	0	0	0	0	0
⑦血液検査 (③～⑥)	126	47	37.3%	14	8	19	5	1	0
⑧胸部X線 (4月・2月)	11	11	100%	6	2	3	0	0	0
⑨尿検査	154	83 (10)	53.8%	57 (7)	0	9	17 (3)	0	0
計	436	200	45.8%	95	22	54	28	2	0

()は、本荘・九品寺・大江地区健康相談室での実施件数で、内数

*リンパ節腫脹は、該当者なし

【血圧再検査について】

- ① 血圧異常者（収縮期血圧 140mmHg 以上、及び 80mmHg 未満、拡張期血圧 90mmHg 以上）。5月～6月の都合の良いときに来所するようその場で連絡票を渡した。

該当者 687 人

受検者 207 人(30.1%)

指導を必要とした者 10 人

- ② 上記①未受検者のうち、Ⅱ度高血圧以上（収縮期血圧 160mmHg 以上、又は、拡張期血圧 100mmHg 以上）の学生については、再度 10 月に封書にて受検を促した。

該当者 72 人

受検者 33 人(45.8%)

指導を必要とした者 5 人

5) 学生定期健康診断時に実施するところの健康調査及び調査にもとづく学生面談

Moodle からの回答に変更。こころの健康調査回答 4,230 人のうち、メンタル不調及び相談希望学生 640 人へメールにて精神科医師・心理士との面談を促した。全体の来談者数 67 人（既に通所中 36 人含む）。

6) 令和6年度 放射線取扱者（学生）の健康診断

担当：副島医師

① 対象学生

4 月期：新たに放射線を取り扱う学生

7 月期：令和5年度1月期及び令和6年度4月期に健康診断を受診した学生
並びに新たに放射線を取り扱う学生

10 月期：新たに放射線を取り扱う学生

1 月期：令和 6 年度 7 月期及び同年度 10 月期に健康診断を受診した学生
並びに新たに放射線を取り扱う学生

② 健康診断実施方法

放射線取扱者健康診断問診票による皮膚・眼及び被爆状況等の問診並びに血液検査

	4月期	7月期	10月期	1月期	計
教育学部	0	0	0	0	0
理学部	39	29	2	18	88
医学科・医学教育部	4	10	4	12	30
保健学科・保健学教育部	3	80	1	125	209
薬学部・薬学教育部	101	156	3	145	405
工学部	76	76	8	68	228
自然科学研究科・教育部	37	153	26	107	323
合計	260	504	44	475	1,283

7) 令和 6 年度 5 月以降入学学生の健康診断 (11 月)

11 月 25 日実施

検査項目	受検者数	異常あり	備 考
身体計測・血圧・内科	人 120	人 13	血圧再検査 2 名 病院紹介（眼科 1 名、皮膚科 1 名、 整形外科 1 名、耳鼻科 1 名、消化器 内科 1 名）
胸部 X 線撮影	120	2	陳旧性肺結核 1 名 肺結核（喀痰抗酸菌塗抹陰性） 1 名 （治療中）
検尿	112	18	異常なし 13 人 異常あり 1 人→病院紹介 未受検 4 人

8) 令和 6 年度 体育系学生の貧血検査及び特別健康診断（希望時）

○貧血検査（血液一般・血清鉄）

受検者 5 人（全員異常なし） 10 月 10 日実施

○体育系クラブの特別健康診断は、希望なし

9) 令和 6 年度 健康診断証明書発行

	日本語	英文
保健センター	122 枚	3 枚
ポータル証明書発行システム	821 枚	56 枚
合 計	943 枚	59 枚

2. 病院実習のための感染症予防対策

病院実習が必要な医学部医学科・保健学科、薬学部薬学科、教育学部養護教育コースにおいて、各施設より求められた基準に基づき感染症予防対策を実施している。

1) 4種ウイルス（麻疹・風疹・水痘・流行性耳下腺炎）の抗体検査及びワクチン接種

抗体検査については、希望者（全学対象）に対して学内で実施（外注）。費用は、自己負担。（5/14：88人、10/10：25人、その他医学部医学科・保健学科、薬学部、教育学部養護教育コースが学部学科主体で実施 364人）。ワクチン接種については、外部医療機関受診を指導。

2) 結核に関する検査（胸部X線）

4月の定期健康診断時に胸部X線受検を義務化

3) インフルエンザワクチン接種

医学部医学科と保健学科が、学部学科主体で実施。医学部健康相談室看護師が応援。教育学部及び薬学部薬学科は、学部（外注）にて実施。

4) B型肝炎ワクチン接種

学部学科の依頼で実施。経費は、学部又は学生負担。

スクリーニング検査の結果確認およびワクチン接種案内作成。医学部、薬学部には出向いてワクチン接種（3回）実施。実施後、抗体検査結果の確認。

【対象学科とワクチン接種者数】

- ・医学部医学科：1回目 109名、2回目 108名、3回目 107名
- ・医学部保健学科（看護・放射線・検査専攻）：1回目 151名、2回目 151名、3回目 151名
- ・教育学部養護教育コース：1回目 31名、2回目 31名、3回目 31名
- ・薬学部薬学科：1回目 41名、2回目 41名、3回目 41名

※学内でワクチン接種できなかった学生に対しては、外部医療機関での接種を指導

5) 1)～4)の指導

入学時に4種ウイルスワクチン接種記録の入力作業及び入学後に必要なワクチン接種の指導。全ての対策が完了するまで、継続的な個別指導

6) データ管理と感染症対策証明書発行

感染症対策データを保健センター内サーバーにて管理

令和6年度 感染症対策証明書発行枚数 2,956枚

3. 日常受診業務（健康相談・応急処置等）

令和6年度 日常受診一覧

担当：内科医師（副島）及び看護師

* 学生区分は、留学生を優先して集計

* 本荘地区(医学科健康相談室)は水曜午後・木曜・金曜、九品寺地区（保健学科健康相談室）は月曜・火曜・水曜の午前、大江地区（薬学部健康相談室）は第1火曜午後に、看護師が在室

区 分		内科	創傷	外傷	整形	耳鼻	皮膚	婦人	眼科	歯科	検査	相談 (看護師 対応)	休養	感染対策 (実習用)	その他	小計	往診	専門医 紹介
学部生	保健センター	466	70	33	26	5	23	15	9	2	92	39	79	270	507	1,636	22	112
	医学科健康相談室	74	6	0	3	0	0	2	0	0	35	0	74	1,702	6	1,902	0	3
	保健学科健康相談室	12	3	0	0	0	0	3	0	0	13	0	15	858	1	905	0	0
	薬学部健康相談室	3	0	0	0	0	0	0	0	0	8	0	0	0	0	11	0	0
大学院生	保健センター	59	15	5	5	0	4	0	0	0	13	9	6	7	77	200	1	20
	医学科健康相談室	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	0	0	0	2	0	0
	保健学科健康相談室	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	6	0	6	0	0
	薬学部健康相談室	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	2	0	0
留学生	保健センター	105	14	10	11	3	14	12	12	1	34	3	4	0	100	323	1	60
	医学科健康相談室	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	保健学科健康相談室	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	薬学部健康相談室	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
職員他	保健センター	94	14	7	16	2	7	1	5	1	5	2	18	23	68	263	2	24
	医学科健康相談室	2	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	0	0	5	0	0
	保健学科健康相談室	2	0	0	0	0	2	0	0	0	0	0	1	0	0	5	0	0
	薬学部健康相談室	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0
小 計	保健センター	724	113	55	58	10	48	28	26	4	144	53	107	300	752	2,422	26	216
	医学科健康相談室	76	7	0	3	0	0	2	0	0	35	2	76	1,702	6	1,909	0	3
	保健学科健康相談室	14	3	0	0	0	2	3	0	0	13	0	16	864	1	916	0	0
	薬学部健康相談室	5	0	0	0	0	0	0	0	0	9	0	0	0	0	14	0	0
合 計		819	123	55	61	10	50	33	26	4	201	55	199	2,866	759	5,261	26	219

4. 各種相談業務

令和元年度から、保健センターにもキャンパスソーシャルワーカーが配置され、大江・本荘キャンパス（薬学部、保健学科、医学科）にも毎週出向している。概ね万遍なく全部局の学部生及び大学院生のさまざまな相談に対応している。令和2年5月に学生向けのメールによるメンタル相談窓口を開設し、メールでの相談にも対応している。また、状況に応じて Zoom での面談も実施している。

1) 令和6年度 こころの健康相談（精神科医師）

担当：藤瀬医師、長岡医師

	延べ数			実数		
	男	女	計	男	女	計
学部生	393	372	765	80	100	180
院生	198	114	312	29	19	48
留学生	75	49	124	7	11	18
職員	144	125	269	33	31	64
外部（卒業生等）	1	0	1	1	0	1
合計	811	660	1471	150	161	311

2) 令和6年度 こころの健康相談（心理師）

担当：川村、関（8月～）

	延べ数			実数		
	男	女	計	男	女	計
学部生	248	215	463	46	52	98
院生	134	90	224	18	16	34
留学生	0	0	0	0	0	0
職員	10	0	10	3	0	3
外部（卒業生等）	0	0	0	0	0	0
合計	392	305	697	67	68	135

3) 令和6年度 キャンパス相談（キャンパスソーシャルワーカー）

担当：久保（4月～9月）、池田（1月～3月）

学生区分	延べ数	実数	受付場所	延べ数	実数
学部生	320	146（69）	保健センター	440	178（73）
留学生	24	8（7）	本荘（医学）	0	0
院生	125	41（1）	本荘（保健）	5	4（2）
職員	2	1（1）	大江（薬学）	26	14（3）
合計	471	196（78）	合計	471	196（78）

（ ）内は新規利用者

相談内容区分	延べ数
履修・修学	207
進学・就職	50
生活（経済）	11
人間関係	15
健康	19
心理・性格	11
その他	158
合計	471

相談者	延べ数
本人	413
家族	12
教員	15
職員	8
学生支援室	6
学生相談室	9
関係機関	8
その他	0
合計	471

対応	延べ数
面談	220
学内訪問	15
学外訪問	1
電話	113
メール	122
その他	0
合計	471

4) 令和 6 年度 特別健康相談

担当：学校医（婦人科：佐々木瑠美医師）・・・延べ数 学生 12 人、職員 1 人

5) 令和 6 年度 性に関する相談

担当：看護師・・・延べ数 学生 3 人

5. 産業医活動

本学 4 カ所の事業場のうち、3 事業場を保健センター医師が担当しており、令和 6 年度は、藤瀬医師が黒髪事業場、副島医師が本荘大江事業場、長岡医師が京町事業場を担当

【主な産業医活動】

- ・衛生管理者と共に各事業場の職場巡視を行い、作業環境改善などのための助言指導（各事業場に 12 回／年）
- ・各事業場の安全衛生委員会に出席・助言指導
- ・職場健診の判定、放射線取扱者に対する被爆判定・指導
- ・特殊健診（有機物など有害物質取扱者）の判定、特定業務健診（有害業務従事者）の判定

産業医面接・健康相談数（下表の通り）

（人：延べ数）

	黒髪	京町	本荘大江	大学病院
長時間労働者面接指導	18	0	11	0
ストレスチェック面談	17	2	5	0
職場復帰支援等に関する産業医面接 （関係者打合せ・就業に関する相談を含む）	40	0	12	0
健康診断事後保健指導	0	0	5	0
合 計	75	2	33	0

6. その他

1) 講義等

- ・教育学部および文学部 精神保健学／精神疾患とその治療 前期 8 回 藤瀬医師・長岡医師
- ・新入生総合教養講座（飲酒、喫煙、薬物乱用等）オンライン Moodle にて配信 藤瀬医師と副島医師
- ・医学教育部（修士・博士）分担講義 前期 5 回 副島医師
- ・医学科分担講義 2 回 藤瀬医師
- ・キャリア科目「ダイバーシティの風を起こす」後期 1 回 藤瀬医師
- ・薬学部学生臨床実習（外来）担当 全 8 回 副島医師

2) 出版物

- ・熊本大学保健センターだより（年 1 回発行）令和 7 年 3 月発行
- ・熊本大学保健センター年報（令和 4 年度・令和 5 年度分）令和 6 年 9 月発行

3) 学内講演会・研修会への講師派遣

- ・救急蘇生・AED講習会（黒髪地区、大江地区、本荘地区計3回開催）講師：副島医師
- ・京町事業場メンタルヘルス講演会「マインドフルネス」講師：長岡医師（10/4）

4) 障がい学生支援室・学生相談室との連携

- ・藤瀬医師が障がい学生支援室長、副島医師が同副室長を兼務しており、長岡医師を含む3名が障がい学生支援室運営委員会委員である。
- ・障がい学生支援室・学生相談室との専門職ミーティング（月1回1時間）に、藤瀬医師、長岡医師、川村心理師、久保キャンパスソーシャルワーカー（～8月）、池田キャンパスソーシャルワーカー（1月～）が参加
- ・障がい学生支援室定期ミーティング（週1回1時間）に藤瀬医師と副島医師が参加（2月から長岡医師も参加）
- ・合理的配慮検討会アドバイザー（随時）
- ・学生相談室主催の学生支援検討会（4回）
- ・九州地区国立大学法人障害者支援に関する大学間連携プログラムに参加協力（8/21）
- ・令和6年度障害者支援に関する大学間連携情報交換会に参加（12/3）
- ・学生相談室主催「復学予定者オリエンテーション(復学者カフェ)」に参加協力（9/12、3/14）

5) 学内委員会等活動

委員会	藤瀬医師	副島医師	長岡医師
学生委員会	○		
環境安全センター運営委員会	○		
中央安全衛生委員会	○	○	○
中央安全衛生委員会化学物質管理専門委員会		○	
事業場の安全衛生委員会	○	○	○
放射線障害防止委員会	○	○	
遺伝子組み換え生物等第二種使用等安全委員会	○		
人権委員会	○		
安全衛生に関する意見交換会		○	○

6) 学内ハラスメント相談員

長岡医師、木下看護師

7) 休日の救護対応

職員採用試験（7/7）、祝日授業（7/15、10/14）、オープンキャンパス（8/3：黒髪地区）紫熊祭（11/2、11/3、11/4）、熊本大学スケッチ大会（中学生対象）（11/9）、総合型選抜（GLC）入試（10/12、10/13）、学校推薦型選抜Ⅰ及びⅡ（11/23、2/8）大学入学共通テスト（1/18、1/19）、

8) 職員に対するインフルエンザワクチン接種

労務課の依頼で実施。ワクチン代は自己負担。（11/27、12/5、12/16 合計761人接種）



保健センターのホームページ <https://hcc.kumamoto-u.ac.jp>

保健センターへの直通電話 096-342-2164

新入生の皆さん、在学生の皆さんへ

保健センター 副島弘文

新入生の皆さん、ご入学おめでとうございます。また、在学生の皆さんも新たな気持ちで新学期に臨まれているものと思います。

大学生活を始めるにあたって、熊本に引越しをしてきた学生さんが多いと思います。例年約 70%の新入生が県外者で、さらに、県内出身でも引越しをした学生さんも少なくないと思います。新学期は不慣れなことが多いこともあり、元気はつらつの学生さんがいる一方で、体調を壊す学生さんがいるのも事実です。

学内には多くの施設がありますので、それを上手に利用してできるだけスムーズに学生生活が進むようにしてもらえたらと思います。大学の中のどこにどのような施設があってどんな時に利用するのがよいか早めに確認しておくことをお勧めします。

私たちが勤務している保健センターは、熊本大学の学生及び教職員の健康を守るための組織です。重要文化財である旧第五高等学校表門（赤門）から入って約 60 メートル先の右側にある建物の 1 階にあります。内科医・精神科医・保健師・看護師・公認心理師・キャンパスソーシャルワーカーが勤務しています。

めまい、頭痛、ものもらい、風邪症状、動悸、呼吸苦、腹痛、生理痛、下痢、打撲、火傷、虫刺されなどの診療を多くしています。必要に応じ内服薬を処方しており、専門病院を紹介することもあります。また、健康相談も受け付けていますので、健康診断結果についての疑問、あるいは健康に関わる疑問などにもお答えします。

また、心のトラブルにも多くのスタッフが携わり、ケアを行う体制が整っています。窓口に来られない人は、保健センターのメールアドレスや受付電話番号に連絡してみてください。心のトラブルケアには短時間でも保健センターを受診して気楽に話をしてみることが大切です。秘密は守られます。

皆さんが、スムーズに学生生活を送れますように、また何かトラブルがあっても上手にリカバーできますようにサポートしていきます。



大学生のみなさんへ ～カフェイン摂取に注意！～

保健センター助教 長岡舞子

新入生の皆さん、ご入学おめでとうございます。保健センターでは学生さんのメンタル相談を行っています。最近の相談内容の傾向でもあります、カフェイン摂取について、情報提供したいと思います。

～カフェイン、知らぬ間に取りすぎていませんか～

コーヒーやエナジードリンクを飲んでいる方も多いかと思いますが、実はカフェインは意外な食品にも含まれています。

☑ カフェインが含まれる主な飲食物

- コーヒー、紅茶、緑茶
- エナジードリンク、炭酸飲料
- チョコレート（特にダークチョコ）
- 一部の痛み止めやかぜ薬

カフェインを過剰に摂取した場合には、中枢神経系の刺激によるめまい、心拍数の増加、興奮、不安、震え、不眠症、下痢、吐き気等の健康被害をもたらすことがあります。また、痛み止めやかぜ薬にもカフェインが含まれている場合があるため、知らないうちに過剰摂取してしまうこともあります。

- ● カフェインの1日摂取目安量
- 成人の適量：1日400mgまで（コーヒー約3杯分）とされていますが、カフェインの代謝は個人差がおおきく、そのためこの量は目安となります。

保健センターを受診される学生さんにも、勉強のためや、夜更かし後の眠気さましのためなどの理由で、カフェインは身近に摂取されています。そこで、4月の健康相談時、また、メンタル相談時に熊本大学の学生におけるカフェイン摂取の実態調査を行うこととしました。結果のご報告は保健センターのホームページでお知らせする予定です。カフェイン摂取に関するご相談などありましたら、遠慮なくご相談ください。また、アンケートへ皆さんのご協力をお願いいたします。



コーピングリストを作ってみませんか？

～ストレスを感じたときの対処法～

心理師 川村 博子

新入生のみなさん、ご入学おめでとうございます。あたらしい生活がはじまりましたが、心と体の調子はいかがですか？ 大きめのストレスを感じたりしていないでしょうか。

「ストレス」というと「嫌なこと」に対する反応を想像しがちですが、おもしろいことに合格・進学

など「うれしいこと」にも人間の心はストレス反応を起こすと言われています。いま現在のみなさんは、いろいろな面でストレスの影響を受けやすい時期といえます。

ストレスや不安で気持ちが落ち込むことは人間として当たり前のことですが、適当なところで持ち直せると安心ですね。そのために、自分の「コーピングリスト」を作ってみることはどうでしょう？ 些細なことで構わないので、自分がリラックスできる瞬間を意識してみてください。たとえば、ため息をついた瞬間に気持ちがほぐれていることに気がついたら、「ため息をつく」をコーピングとして意識してやってみる、自然のものが好きな人であれば、学内の大きな木（驚くほど大きな古い木がたくさんありますよね）からエネルギーをもらうつもりで触れてみる、など。わざわざ時間を取らなくても、ほんの少しの積み重ねが自分自身に力を与えてくれるかもしれません。（リストにして眺めてみるだけでも励まされます）

保健センターでは、こころの健康相談（カウンセリング）を行っています。心理面のちょっと困っていることについて話し合い、その人にとっての解決の糸口をさがっていきます。「このくらいのことで相談なんて…」と考えてしまうと思いますが、「これくらいのことなんだな」と確認するようなつもりでお気軽にご相談ください。もちろん、外部に対して秘密厳守です。電話やメールで予約ができます。ご希望があれば、電話相談、遠隔相談（ZOOM）も行っていますので、ご相談ください。

みなさんの学生生活が豊かなものとなりますように、祈念いたします。



こんなこと聞いても・・・いいんです！！

キャンパスソーシャルワーカー 池田 潤子

新入生のみなさん、ご入学おめでとうございます。

なんだか、入学早々、資料をたくさんもらって、何からやったらいいんだ？頭が混乱する～という人、「保健センターに相談員がいる」ということだけ頭の片隅に置いておいて下さい。

皆さんは今、どんな気持ちでしょうか？どんな状況にいらっしゃるのでしょうか？夢と希望、不安、心配、いろいろな気持ちが出ては消え、出ては消え、新しい人生の一步を踏み出されたところではないでしょうか？

私は保健センターでキャンパスソーシャルワーカーをしています。キャンパスソーシャルワーカーって何？とよく言われます。相談員というとなんとなく想像が付きやすいかもしれませんね。カウンセラーがその人の心の中の障害物に働きかけるなら、ソーシャルワーカーはその人を取り巻く環境にある障害物はなんだろうって一緒に探していきます。

熊本大学には3人のキャンパスソーシャルワーカーがいます。学生相談室に1人、学生支援室に1人そして保健センターに1人です。

なにか困ったこと、わからないことがあったら、どこのソーシャルワーカーのところでもいいので、たずねてみてください。どこに行けばいいか？何をしたらいいか？一緒に考えたり、教えたりしてくれますよ。また、黒髪キャンパスは遠いなあとされている医学部、薬学部、保健学科のみなさん、週に1日（午前中）は各キャンパスに私が出張していますので、空き時間を利用してお越しください。

さあ、いよいよ大学生活の始まりです。新しい人、新しいこと、新しい環境、新しいってことは初めてってこと、わからなくて当たり前です。こんなことって思わずに何でも（学校以外でも生活や人間関係のことも含めて）聞いてご自分の経験にしてみましょう。



医学部健康相談室より

看護師 田中 理恵

新入生の皆さん、ご入学おめでとうございます。新しい生活が始まり、初めての授業や活動など緊張感のある日々を過ごしておられるのではないのでしょうか。毎日の活動を十分に楽しめるよう、朝目覚めた時に感じる休まった感覚（睡眠休養感）が得られる睡眠を意識して体調を整えてみてください。

セルフケアでの体や心の調子に不安を感じた時、友人・家族に相談しにくい事などありましたら、保健センターや健康相談室スタッフに話をお聞かせください。保健センターには医師をはじめ、保健師、看護師、心理師、キャンパスソーシャルワーカーがおり、困り事が少しでも軽減できるようお手伝いさせていただきます。

私は本荘北地区（教育図書棟内）・南地区（保健学科内）の健康相談室で看護師をしています。ちょっとした怪我の手当や体調不良時の対応、実習に向けた感染対策の案内などを行っていますので、お気軽にご相談ください。

保健センターHP（医学部・薬学部の方へ）QRコード➡



令和7年度

1. 健康診断業務

1) 令和7年度学生定期健康診断(4月実施)学部・学年別受診率

区分		学生現員			内科受診									胸部デジタル撮影(4月)		
		R7.4.23現在			受診者			受診率			受診者					
		男	女	計	男	女	計	男	女	計	男	女	計	男	女	計
文学部	1年	78	141	219	56	127	183	71.8	90.1	83.6	55	127	182			
	2年	48	130	178	23	110	133	47.9	84.6	74.7	1	0	1			
	3年	61	130	191	28	72	100	45.9	55.4	52.4	4	13	17			
	4年	80	130	210	38	96	134	47.5	73.8	63.8	0	4	4			
	小 計	267	531	798	145	405	550	54.3	76.3	68.9	60	144	204			
教育学部	1年	106	160	266	91	150	241	85.8	93.8	90.6	90	150	240			
	2年	101	132	233	100	129	229	99.0	97.7	98.3	0	0	0			
	3年	79	156	235	74	151	225	93.7	96.8	95.7	0	0	0			
	4年	95	160	255	79	143	222	83.2	89.4	87.1	0	0	0			
	小 計	381	608	989	344	573	917	90.3	94.2	92.7	90	150	240			
法学部	1年	104	138	242	87	116	203	83.7	84.1	83.9	86	116	202			
	2年	121	104	225	49	75	124	40.5	72.1	55.1	0	0	0			
	3年	93	120	213	31	50	81	33.3	41.7	38.0	0	0	0			
	4年	121	115	236	66	84	150	54.5	73.0	63.6	0	0	0			
	小 計	439	477	916	233	325	558	53.1	68.1	60.9	86	116	202			
理学部	1年	165	56	221	144	49	193	87.3	87.5	87.3	143	48	191			
	2年	174	52	226	119	45	164	68.4	86.5	72.6	0	0	0			
	3年	169	56	225	98	42	140	58.0	75.0	62.2	4	1	5			
	4年	138	57	195	96	51	147	69.6	89.5	75.4	0	1	1			
	小 計	646	221	867	457	187	644	70.7	84.6	74.3	147	50	197			
情報融合学環	1年	50	17	67	50	16	66	100.0	94.1	98.5	50	16	66			
	2年	45	22	67	33	22	55	73.3	100.0	82.1	0	0	0			
	小 計	95	39	134	83	38	121	87.4	97.4	90.3	50	16	66			
医学部	1年	102	170	272	92	160	252	90.2	94.1	92.6	93	160	253			
	2年	111	167	278	108	161	269	97.3	96.4	96.8	75	36	111			
	3年	119	156	275	116	154	270	97.5	98.7	98.2	84	39	123			
	4年	110	153	263	108	150	258	98.2	98.0	98.1	79	27	106			
	5年	60	39	99	59	39	98	98.3	100.0	99.0	59	39	98			
	6年	96	37	133	93	37	130	96.9	100.0	97.7	93	37	130			
	小 計	598	722	1,320	576	701	1,277	96.3	97.1	96.7	483	338	821			
薬学部	1年	45	51	96	41	50	91	91.1	98.0	94.8	40	50	90			
	2年	52	50	102	46	46	92	88.5	92.0	90.2	1	0	1			
	3年	53	46	99	32	29	61	60.4	63.0	61.6	0	0	0			
	4年	68	39	107	49	34	83	72.1	87.2	77.6	0	0	0			
	5年	21	27	48	19	26	45	90.5	96.3	93.8	19	26	45			
	6年	35	23	58	26	22	48	74.3	95.7	82.8	0	0	0			
	小 計	274	236	510	213	207	420	77.7	87.7	82.4	60	76	136			
工学部	1年	423	99	522	388	90	478	91.7	90.9	91.6	386	90	476			
	2年	394	99	493	211	83	294	53.6	83.8	59.6	0	1	1			
	3年	496	122	618	269	87	356	54.2	71.3	57.6	69	12	81			
	4年	599	121	720	376	94	470	62.8	77.7	65.3	1	0	1			
	小 計	1,912	441	2,353	1,244	354	1,598	65.1	80.3	67.9	456	103	559			
多言語文化総合教育センター		1	3	4	1	3	4	100.0	100.0	100.0	1	3	4			
小 計		1	3	4	1	3	4	100.0	100.0	100.0	1	3	4			
養護教諭特別別科		0	40	40	0	40	40	0.0	100.0	100.0	0	40	40			
小 計		0	40	40	0	40	40	0.0	100.0	100.0	0	40	40			
教育学研究科		39	29	68	28	22	50	71.8	75.9	73.5	14	11	25			
保健学教育部		26	40	66	13	13	26	50.0	32.5	39.4	4	6	10			
自然科学教育部		1,037	262	1,299	727	211	938	70.1	80.5	72.2	60	15	75			
社会文化科学教育部		148	147	295	29	53	82	19.6	36.1	27.8	13	28	41			
自然科学研究科		1	0	1	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0			
医学教育部		291	150	441	53	32	85	18.2	21.3	19.3	23	14	37			
薬学教育部		101	46	147	46	21	67	45.5	45.7	45.6	3	2	5			
特別支援教育特別専攻科		1	6	7	1	6	7	100.0	100.0	100.0	1	6	7			
小 計		1,644	680	2,324	897	358	1,255	54.6	52.6	54.0	118	82	200			
合 計		6,257	3,998	10,255	4,193	3,191	7,384	67.0	79.8	72.0	1,551	1,118	2,669			
留学生		372	210	582	171	99	270	46.0	47.1	46.4	71	39	110			

＊胸部X線撮影 4月対象者は、「学部1年生」・「熊大入学初年度の学生」及び「2月期胸部X線撮影対象者を除く病院実習予定者」等。 ＊集計の留学生は、内数

＊昨年度から4月の健診については Moodle による予約制にて実施。学生数増員により昨年度4月と比較して受診者数はやや増加したが受診率は0.6ポイント減少した。

2) 令和7年度 学生定期健康診断 胸部X線撮影 (2月実施)

次年度教育実習対象者及び病院実習対象者（医学部保健学科）に対して、4月からの実習に間に合うよう2月上旬に実施

区分		胸部デジタル撮影(2月)		
		受診者		
		男	女	計
文学部	1年	1	0	1
	2年	4	15	19
	3年	11	28	39
	小 計	16	43	59
教育学部	1年	78	145	223
	2年	96	116	212
	3年	54	127	181
	4年	2	7	9
	小 計	230	395	625
理学部	2年	16	8	24
	3年	29	9	38
	小 計	45	17	62
医学部（保健学科）	1年	22	125	147
	2年	30	123	153
	3年	32	113	145
	小 計	84	361	445
工学部	3年	1	3	4
教育学研究科		6	7	13
合 計		382	826	1,208

3) 令和7年度 学生定期健康診断 尿検査

実施者 区分	卒業予定者		1年次生	
	受診者	異常者	受診者	異常者
文学部	124	7	160	21
教育学部	204	21	228	43
法学部	117	2	173	19
理学部	160	7	185	14
工学部	482	21	416	34
情報融合学環	0	0	58	6
医学部	277	16	244	16
薬学部	78	4	90	5
多言語文化総合教育センター	0	0	2	0
養護教諭特別科	0	0	40	3
小 計	1,442	78	1,596	161
教育学研究科	23	1	—	—
保健学教育部	9	1	—	—
自然科学教育部	459	16	—	—
社会文化科学教育部	23	3	—	—
医学教育部	15	0	—	—
薬学教育部	28	1	—	—
特別支援教育特別専攻科	0	0	—	—
小 計	557	22	—	—
合 計	1,999	100	1,596	161

4) 令和7年度 学生定期健康診断 精密検査

	該当者	受検者	受診率	異常なし	放置可	経過観察	要精密	要治療	治療中
①循環器	44	32	72.3%	6	14	11	0	1	0
②甲状腺	—	—	—	—	—	—	—	—	—
③貧血	12	5	41.7%	4				1	
④リンパ節	5	2	40.0%	1	1				
⑤代謝内科（BMI30以上）、他	122	41	33.6%	1	14	20	5		1
⑥その他	1	1	100.0%				1		
⑦血液検査（③～⑥）	140	58	41.4%	13	9	27	7	1	1
⑧胸部X線（4月）	9	9	100.0%	6	1	1		1	
胸部X線（2月）	2	2	100.0%	2					
⑨尿検査	267	168 (15)	62.9%	84 (14)	1	11 (1)	66		6
計	602	318	52.8%	117	40	70	79	4	8

（ ）は、本荘・九品寺・大江地区健康相談室での実施件数で、内数

*胸部 X 線 4 月期の要治療 1 名は、気胸のため手術。

【血圧再検査について】

- ① 血圧異常者（収縮期血圧 140mmHg 以上、及び 80mmHg 未満、拡張期血圧 90mmHg 以上）。5 月～6 月の都合の良いときに来所するようその場で連絡票を渡した。

該当者 430 人

受検者 111 人(25.8%)

指導を必要とした者 14 人

- ② 上記①未受検者のうち、Ⅱ度高血圧以上（収縮期血圧 160mmHg 以上、又は、拡張期血圧 100mmHg 以上）の学生については、再度 10 月に封書にて受検を促した。

該当者 50 人

受検者 8 人(16.0%)

指導を必要とした者 1 人

5) 学生定期健康診断時に実施するこころの健康調査及び調査にもとづく学生面談

こころの健康調査回答 2,567 人のうち、メンタル不調及び相談希望学生 404 人へは、アンケート回答画面に精神科医師・心理士との面談を促す画面を表示した。全体の来談者数 54 人（既に通所中 20 人含む）。

6) 令和7年度 放射線取扱者（学生）の健康診断

担当：副島医師

① 対象学生

4 月期：新たに放射線を取り扱う学生

7 月期：令和 5 年度 1 月期及び令和 6 年度 4 月期に健康診断を受診した学生

並びに新たに放射線を取り扱う学生

10 月期：新たに放射線を取り扱う学生

1 月期：令和 6 年度 7 月期及び同年度 10 月期に健康診断を受診した学生

並びに新たに放射線を取り扱う学生

② 健康診断実施方法

放射線取扱者健康診断問診票による皮膚・眼及び被爆状況等の問診並びに血液検査

	4月期	7月期	10月期	1月期	計
教育学部	0	0	0	0	0
理学部	15	26	5	16	62
医学科・医学教育部	5	12	0	11	28
保健学科・保健学教育部	4	94	0	139	237
薬学部・薬学教育部	92	149	0	136	377
工学部	56	70	14	68	208
自然科学教育部	34	187	11	126	358
合計	206	538	30	496	1270

7) 令和 7 年度 5 月以降入学学生の健康診断 (11 月)

11 月 17 日実施

検査項目	受検者数	異常あり	備 考
身体計測・血圧・内科	人 159	人 8	血圧再検査 4 名 病院紹介 (泌尿器科 1 名、皮膚科 1 名、耳鼻科 1 名、消化器内科 1 名)
胸部 X 線撮影	162	0	
検尿	161	17	異常なし・経過観察 11 人 異常あり 1 人→病院紹介 未受検 5 人

8) 令和 7 年度 体育系学生の特別健康診断 (希望時)

○体育会系学生の特別健康診断：希望なし

9) 令和 7 年度 健康診断証明書発行

	日本語	英文
保健センター	62 枚	1 枚
ポータル証明書発行システム	904 枚	42 枚
合 計	966 枚	43 枚

2. 病院実習のための感染症予防対策

病院実習が必要な医学部医学科・保健学科、薬学部薬学科、教育学部養護教育コースにおいて、各施設より求められた基準に基づき感染症予防対策を実施している。

1) 4種ウイルス（麻疹・風疹・水痘・流行性耳下腺炎）の抗体検査及びワクチン接種

抗体検査については、希望者（全学対象）に対して学内で実施（外注）。費用は、自己負担。（5月13日69人、10月16日45人、その他医学部医学科・保健学科、薬学部、教育学部養護教育コースが学部学科主体で実施373人）。ワクチン接種については、外部医療機関受診を指導。

2) 結核に関する検査（胸部X線）

4月の定期健康診断時に胸部X線受検を義務化

3) インフルエンザワクチン接種

医学部医学科・保健学科は、学科主体で実施し、保健センター看護職および医学部健康相談室看護師が応援。教育学部及び薬学部薬学科は、学内で外注にて実施。

4) B型肝炎ワクチン接種

学部学科の依頼で実施。経費は、学部又は学生負担。

スクリーニング検査の結果確認およびワクチン接種案内作成。医学部、薬学部には出向いてワクチン接種（3回）実施。実施後、抗体検査結果の確認。

【対象学科とワクチン接種者数】

- ・医学部医学科：1回目93名、2回目93名、3回目91名
- ・医学部保健学科（看護・放射線・検査専攻）：1回目143名、2回目142名、3回目142名
- ・教育学部養護教育コース：1回目29名、2回目29名、3回目29名
- ・薬学部薬学科：1回目61名、2回目57名、3回目58名

※学内でワクチン接種できなかった学生に対しては、外部医療機関での接種を指導

5) 1)～4)の指導

入学時に4種ウイルスワクチン接種記録の入力作業及び入学後に必要なワクチン接種の指導。全ての対策が完了するまで、継続的な個別指導。

6) データ管理と感染症対策証明書発行

感染症対策データを保健センター内サーバーにて管理

令和7年度 感染症対策証明書発行枚数 753枚

3. 日常受診業務（健康相談・応急処置等）

令和7年度 日常受診一覧

担当：内科医師（副島）及び看護職

* 学生区分は、留学生を優先して集計

* 本荘地区(医学科健康相談室)は水曜午後・木曜・金曜、九品寺地区（保健学科健康相談室）は月曜・火曜・水曜の午前、大江地区（薬学部健康相談室）は第1火曜午後に、看護職が在室

区 分		内科	創傷	外傷	整形	耳鼻	皮膚	婦人	眼科	歯科	検査	相談	休養	感染 対策	その他	小計	往診	専門医 紹介
学部生	保健センター	446	65	40	18	3	22	9	15	2	59	3	82	262	561	1,587	13	87
	医学科健康相談室	211	3	0	0	0	0	0	0	0	22	0	197	1,438	10	1,881	1	3
	保健学科健康相談室	16	1	0	0	0	1	3	0	0	15	0	14	1,019	8	1,077	0	2
	薬学部健康相談室	8	0	0	0	0	0	0	0	0	6	3	1	6	2	26	0	2
大学院生	保健センター	71	3	6	2	0	0	0	2	0	4	2	5	1	84	180	2	56
	医学科健康相談室	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	保健学科健康相談室	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	薬学部健康相談室	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0
留学生	保健センター	84	3	8	12	8	16	1	5	2	14	2	1	1	123	280	1	58
	医学科健康相談室	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	2	0	1
	保健学科健康相談室	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	薬学部健康相談室	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
職員他	保健センター	50	14	9	10	1	8	2	7	0	2	0	8	15	52	178	5	13
	医学科健康相談室	2	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	5	0	0
	保健学科健康相談室	2	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	4	0	1
	薬学部健康相談室	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
小 計	保健センター	651	85	63	42	12	46	12	29	4	79	7	96	279	820	2,225	21	214
	医学科健康相談室	214	3	0	1	0	1	0	0	0	23	0	198	1,438	10	1,888	1	4
	保健学科健康相談室	18	2	0	0	0	1	3	0	0	15	0	15	1,019	8	1,081	0	3
	薬学部健康相談室	9	0	0	0	0	0	0	0	0	6	3	1	6	3	27	0	2
合 計		892	90	63	43	12	48	15	29	4	123	10	310	2,742	841	5,221	22	223

4. 各種相談業務

令和元年度から、保健センターにもキャンパスソーシャルワーカー（社会福祉士）が配置され、大江・本荘キャンパス（薬学部、保健学科、医学科）にも毎週出向している。概ね万遍なく全部局の学部生及び大学院生のさまざまな相談に対応している。令和2年5月に学生向けのメールによるメンタル相談窓口を開設し、メールでの相談にも対応している。また、状況に応じてZoomでの面談も実施している。令和7年度は精神科医1名の体制となったため、教職員への精神科医師受診を制限し対応している。

1) 令和7年度 こころの健康相談（精神科医師）

担当：長岡、田口（3月～）

	延べ数			実数		
	男	女	計	男	女	計
学部生	188	223	411	61	83	144
院生	83	58	141	24	15	39
留学生	12	1	13	6	1	7
職員	24	10	34	7	6	13
外部（卒業生等）	0	0	0	0	0	0
合計	307	292	599	98	105	203

2) 令和7年度 こころの健康相談（心理師）

担当：川村（～2月）、関（～7月）、松内（2月～）、林（3月～）

	延べ数			実数		
	男	女	計	男	女	計
学部生	190	176	366	53	75	128
院生	64	25	89	17	11	28
留学生	4	2	6	2	2	4
職員	28	36	64	11	10	21
外部（卒業生等）	0	0	0	0	0	0
合計	286	239	525	83	98	181

3) 令和7年度 キャンパス相談（キャンパスソーシャルワーカー）

担当：池田

学生区分	延べ数	実数
学部生	848	206（20）
留学生	0	0
院生	197	43（5）
職員	6	2（0）
合計	1051	251（25）

受付場所	延べ数	実数
保健センター	1019	225（20）
本荘（医学）	5	4（3）
本荘（保健）	2	2（0）
大江（薬学）	25	20（2）
合計	1051	251（25）

（ ）内は新規利用者

相談内容区分	延べ数
履修・修学	864
進学・就職	36
生活（経済）	5
人間関係	60
健康	26
心理・性格	49
その他	11
合計	1051

相談者	延べ数
本人	581
家族	7
教員	165
職員	49
学生支援室	10
学生相談室	5
関係機関	9
その他	225
合計	1051

対応	延べ数
面談	252
学内訪問	36
学外訪問	5
電話	91
メール	434
その他	233
合計	1051

4) 令和 7 年度 特別健康相談

担当：学校医（婦人科：佐々木瑠美医師）・・・延べ数 学生 7 人

5) 令和 7 年度 性に関する相談

担当：看護師・・・延べ数 学生 2 人

5. 産業医活動

本学 4 カ所の事業場のうち、3 事業場を保健センター医師が担当している。令和 7 年度は、副島医師が黒髪事業場、本荘大江事業場（～12 月）を担当。長岡医師が本荘大江事業場（1 月～）、京町事業場を担当

【主な産業医活動】

- ・衛生管理者と共に各事業場の職場巡視を行い、作業環境改善などのための助言指導（各事業場に 12 回／年）
- ・各事業場の安全衛生委員会に出席・助言指導
- ・職場健診の判定、放射線取扱者に対する被爆判定・指導
- ・特殊健診（有機物など有害物質取扱者）の判定、特定業務健診（有害業務従事者）の判定
産業医面接・健康相談（下表の通り）

（人：延べ人数）

	担当医	黒髪	京町	本荘大江	大学病院
長時間労働者面接指導	副島医師	25		20	
	長岡医師			1	
ストレスチェック面談	副島医師	14		2	
	長岡医師	5			
職場復帰支援等に関する産業医面接 （関係者打合せ・就業に関する相談を含む）	副島医師	41		6	
	長岡医師	6	1	2	
健康診断事後保健指導	副島医師			5	
	長岡医師				
合 計		91	1	36	0

6. その他

1) 講義

- ・教育学部および文学部 精神保健学／精神疾患とその治療 前期 8 回 長岡医師（2 回担当）
- ・新入生総合教養講座（飲酒、喫煙、薬物乱用等）オンライン Moodle にて配信 副島医師
- ・医学教育部（修士・博士）分担講義 前期 5 回 副島医師
- ・キャリア科目「ダイバーシティの風を起こす」後期 1 回 副島医師

2) 出版物

- ・熊本大学保健センターだより（年 1 回発行）令和 8 年 3 月発行
- ・生活リズム手帳 令和 8 年 3 月発刊

3) 学内講演会・研修会への講師派遣

- ・救急蘇生・AED講習会（黒髪地区、大江地区、本荘地区計3回開催）講師：副島医師

4) 障がい学生支援室・学生相談室との連携

- ・副島医師が障がい学生支援室長、長岡医師が同副室長を兼務しており、障がい学生支援室運営委員会委員でもある。
- ・障がい学生支援室・学生相談室との専門職ミーティング（月1回1時間）に、長岡医師、川村心理師、池田キャンパスソーシャルワーカーが参加
- ・障がい学生支援室定期ミーティング（週1回1時間）に副島医師、長岡医師が参加
- ・合理的配慮検討会アドバイザー（随時）
- ・学生相談室主催の学生支援検討会（4回）
- ・九州沖縄地区国立大学法人障害者支援に関する大学間連携情報交換会に参加（10月24日）
- ・FD・SD研修会に参加（10月16日）

5) 学内委員会等活動

委員会	副島医師	長岡医師
学生委員会	○	
環境安全センター運営委員会	○	
中央安全衛生委員会	○	○
中央安全衛生委員会化学物質管理専門委員会	○	
事業場の安全衛生委員会	○	○
放射線障害防止委員会	○	○
遺伝子組み換え生物等第二種使用等安全委員会	○	
人権委員会	○	
安全衛生に関する意見交換会	○	○
ダイバーシティ戦略会議	○	

6) 学内ハラスメント相談員

長岡医師、木下看護師

7) 休日の救護対応

職員採用試験（6/29）、祝日授業（4/29、7/21、10/13、11/24）

オープンキャンパス（8/2：本荘、黒髪地区）、総合型選抜Ⅰ・Ⅱ（10/25）

紫熊祭（11/2、11/3、11/4）、熊本大学スケッチ大会（小中学生対象）（11/8）

学校推薦型選抜Ⅰ及びⅡ（11/22、2/7）大学入学共通テスト（1/17、18）

8) その他の救護対応

土木学会全国大会（9/11、9/12）

教育学部附属中学校における総合的な学習の時間（探究学習）（9/17）

前期試験（2/25、26）、後期試験（3/12）

9) 職員に対するインフルエンザワクチン接種

労務課の依頼で実施。ワクチン代は自己負担。

(11月13日、12月1日、12月4日、合計1034人)



保健センターのホームページ <https://hcc.kumamoto-u.ac.jp>

保健センターへの直通電話 096-342-2164

新入生の皆さんへ

保健センター長 副島弘文

新入生の皆さん、熊本大学へのご入学おめでとうございます。

受験を勝ち抜いた皆さんに、無限の可能性を秘めたキャンパスライフが始まります。新しい環境に慣れるには、これまで培ってきた経験を活かし、期待と不安が入り混じる気持ちにうまく対処してください。キャンパスライフを存分に楽しんでください。

私たちが勤務している保健センターは、熊本大学の学生及び教職員の健康を守るための施設です。重要文化財である旧第五高等学校表門（赤門）から入って約 60 メートル先の右側にある 2 階建ての建物の 1 階にあります。4 月には保健センターで学生定期健康診断を受けることになりますので、その時に場所を覚えてください。

保健センターには、内科医・精神科医・保健師・看護師・公認心理師・キャンパスソーシャルワーカーが勤務しています。風邪、頭痛、生理痛、お腹の調子が悪いなど体調不良を感じたら早めに相談してください。打撲や火傷などの外傷にも対応しています。費用負担はなく、必要に応じ内服薬及び外用薬も出しています。また、夜眠れない、心配でたまらないことがある、気持ちが落ち込んでいるといった内容の相談にも専門スタッフが対応しています。窓口に来られない人は、保健センターのメールアドレスや受付電話番号に連絡して相談予約ができます。心のトラブルケアでは、短時間であっても保健センターを受診して気楽に話をしてみることが大事です。

このように保健センターは心と身体の両方のトラブルに対処できる施設です。皆さんが心と身体のことでも困ったことがあったら、遠慮せずに訪ねてきてください。もちろん病院と同じで秘密は守られます。健康面の素朴な疑問も受け付けていますので相談ください。

これからの数年間のキャンパスライフが皆さんにとって実り大きなものとなりますよう、保健センタースタッフ一同、心から願っています。





生活リズム手帳新刊の発刊と課題達成アプリの開発

保健センター助教 長岡舞子

ご入学おめでとうございます。

大学生活は自由度が高く、自分で時間を管理する力がとても大切になります。授業、レポート、アルバイト、サークル活動など、新しい環境の中で「やるが多すぎて何から手をつけてよいかわからない」「つい後回しにしてしまう」という経験をする方も少なくありません。熊本大学保健センターでは、こうした困りごとをサポートするために、生活リズム手帳を発刊し、学生の課題達成の支援を行ってきました。そのなかで、課題達成するのに必要な生活習慣に注目し、発達障害の学生のための課題達成アプリを工学系の学生さんと一緒に開発しました。発達障害の傾向がある、なしで課題達成にどのような違いがあるのかを調査するのが今年の目標です。4月頃から参加者を募集したいと考えています。発達障害の有無にかかわらず、最終的には課題達成に有効な報酬系（ゲーム、アバターが達成とともに変化する）機能を付け、修学の役に立つアプリを開発していきます。

このアプリは、

- 1日のTo Do リストを入力し、優先順位をつける
- 24時間のスケジュールに落とし込む
- 時間になるとやるべきことを通知でお知らせ
- 睡眠時間も記録し、生活リズムを整える
- 課題がうまく進まなかったときは理由を振り返る

といった機能を通して、「やるべきことを見える化」し、「行動に移しやすくする」ことを目的としています。

特に、

- 時間管理を苦手と感じている方
- 課題を後回しにしがちな方
- 生活リズムを整えたい方
- 忘れ物が多いと感じている方

におすすめです。

メールにて参加を呼びかけますのでぜひご参加ください。

アプリアイコン



この手帳アプリは、単なるスケジュール帳ではなく、自分の生活パターンを知り、少しずつ整えていくためのサポートツールです。必要に応じて保健センターのスタッフが、個別対応も致します。新しい大学生活を、安心してスタートするために自分に合った生活リズムを一緒につくっていきませんか？



「どうしたらいいの？」と思ったら、相談を！

キャンパスソーシャルワーカー 池田潤子

新入生のみなさん、ご入学おめでとうございます。

在学生のみなさん、新年度が始まりましたね。

大学生活は自由な反面、すべてが自己責任になります。楽しいことがたくさんある一方で、不安や孤独を感じることがあるかもしれません。「自分で何とかしなきゃ」という気持ちも大切ですが、「人を頼ってみよう」という気持ちも、同じくらい大切な選択です。

たとえば、こんな状況になるときがあるかもしれません。

- ・朝起きられない日が続いている
- ・欠席が増えてきている
- ・課題がたまってきている
- ・お金のやりくりがうまくいかない
- ・先生に相談しづらいと感じている
- ・人間関係で悩んでいる



一人で悩んでいて解決しないときは、ぜひ相談に来てください。話すことで気持ちや考えが整理できたり、「そんなやり方があったのか」と新しい視点が見つかることもあります。「こんなこと、相談していいのかな…」と遠慮せず、気軽に相談に来てくださいね。

保健センター以外に、医学科、薬学部、保健学科の各健康相談室でも相談できます。



医学部・薬学部健康相談室の開室状況は
こちら➡



心と体を整えて、健康な毎日を

保健センター保健師 一ノ宮絵理

新しい学期が始まり、授業やアルバイト、サークル活動など、毎日が忙しくなる時期ですね。そんな中で、睡眠不足や食事の偏り、運動不足になっていませんか？生活リズムが乱れると、体調だけでなく気持ちにも影響します。

保健センターでは、みなさんの健康をサポートするために、体調不良時の受診、怪我の応急処置、こころの健康相談、生活リズムの相談などを行っています。

「ちょっと疲れている」「最近眠れない」「食欲がない」そんな小さなサインも、放っておくと大きな不調につながる場合があります。早めに相談することで、回復も早く、学びや生活を楽しむ余裕が生まれます。



保健師からのおすすめポイント

- 朝ごはんを食べよう。パンやバナナなど、簡単でOK！
- 毎日同じ時間に起きよう。土日でもできるだけ同じリズムで。
- 週1回でも体を動かそう。お散歩やストレッチで気分転換♪



保健センターは、あなたの「困った」に寄り添う場所です。お気軽にご相談ください。



保健センター業績

第 62 回全国大学保健管理研究集会
一般研究発表会(ポスターディスカッション)

**学生定期健康診断における予約システム導入および
健診会場の集約化についての報告**

熊本大学保健センター¹、熊本大学学生支援部学生生活課²

木下麻衣子¹、猪島幸²、田代邦子¹、長岡舞子¹、副島弘文¹、藤瀬昇¹

【背景】

本学は、学生数約 1 万人で、キャンパスは主に 3 地区に分かれている。これまで学生定期健康診断は学部や学年等で区分し実施してきたが、混雑してしまうことが長年の課題だった。

また、保健センターが所在する黒髪地区以外の、薬学地区、医学地区での実施の際は保健センターを閉室する必要がある、加えて情報管理、各地区への物品運搬・設営、会場確保などの問題もあった。

そこで混雑解消および学生の利便性向上、健康診断の効率化を図るために予約システム導入と健診会場の集約を行うこととした。

【方法 1】

- ・本学で運用されている学習管理システム Moodle を用いて予約システムを作成した。
- ・健診項目のうち胸部 X 線については、学年や実習の有無などで対象が変わるため、予約フォームは、性別および胸部 X 線撮影の有無で 4 つに分けた。
- ・各予約フォームの予約数は、前年度の受診者数と比べ +5 % 以上で設定した。
- ・予約枠については、15 分ごとに作成し、1 枠に男性 36 名、女性 31 名を上限とし

た。

- ・健診会場入り口に予約確認ブースを設け、学生にはスマホで予約画面を提示してもらった。
 - ・健診日は 1.5 日増やした。
 - ・胸部 X 線検診車の 1 日の配車日数を 2 台から 1 台に減らし、その代わり日数を 6 日から 10 日へ増やした。
- 薬学・医学地区の学生に対しては次のような配慮を行った。
- ・健診会場となる黒髪地区まで、約 3.3km 離れた場所に位置しているため、優先的に受診予約できるよう、黒髪地区の学生より予約開始を 2 日早く設定した。
 - ・実習や授業等で予約での受診が難しいとの意見があった学科、学年については専用日を設け、予約なしで指定の日時に受診できるようにした。

【方法 2 (健診案内画面)】

Moodle の予約フォームの画面 (図 1) にある 4 つの予約フォームのうち自身が対象となるフォームをクリックすると、日時が記載された画面 (図 2) が表示される。希望する日時をクリックし、下方にある「私の投票を保存する」をクリックすると予約が完了する。予約確認は、次回から同じ予約フォ

ームを開くと確認可能となっている。また、健診期間中の予約変更は何度でも可能とした。

図1 Moodleの予約フォーム画面



図2 予約フォーム画面詳細

予約フォーム：👤🚗 男性★胸部レントゲンあり
Appointment: MEN★Subject to chest X-ray

【予約方法/Appointment】
希望の日時を選択し、「私の投票を保存する」をクリックし、以下が表示
「あなたの投票が保存されました。」

あなたの投票: 4/24 (水) 13:45

予約後表示される

☒ 4/24 (水) 13:45 ☐ 4/24 (水) 14:00 (上限到達)
回答: 20 回答: 20
制限: 20 制限: 20

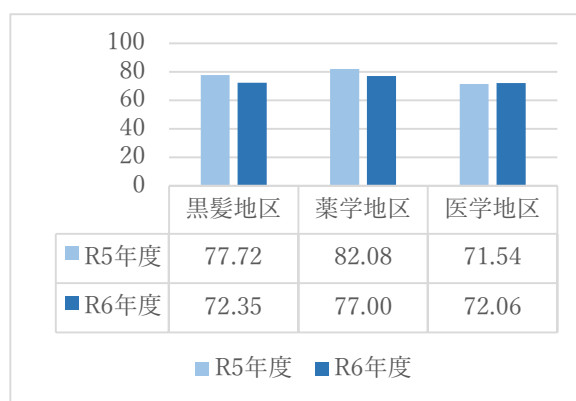
私の投票を保存する 私の投票を削除

【結果】

- ・全期間（14日間）を通して大きな混雑なく健診が実施できた。
- ・健診後半、「予約を忘れていた、予約枠が埋まっていて予約できない」という問い合わせが来るようになったため、予約設定数を増やし対応した（男性120名、女性30名）。

- ・予約確認の際、自身が胸部X線の対象であることを把握していない学生が散見された。
- ・胸部X線非対象者の受診者数が、予約数を上回っている日があった。
- ・受診者数については、前年度と比較して276人減少し、受診率は4.39%減少した。
- ・受診率の変化を従来の健診地区別でみると、黒髪地区で5.37%減少、薬学地区で5.08%減少、医学地区で0.52%増加した（図3）。

図3 従来の健診地区別受診率



【考察】

今回、既存の学習管理システムを用いたことにより、費用をかけず予約システムを導入することができた。また、学生からは「予約はスムーズにできた」との声もあり、Moodleを用いた予約システム導入に大きな問題はなかったと考えられる。

健診会場集約については、業務が効率化したことに加え、薬学・医学地区での健診で一部外注していた費用を削減することができた。

受診率の低下の要因としては、①学生が予約を忘れていたこと、②男性の胸部X線

対象の予約設定数が少なかったこと、③胸部 X 線に関し、誤った予約フォームから予約した可能性が考えられた。

今回は単年度の比較となっており、今後の経過を見ていく必要があると考える。

【まとめ】

予約システム導入および健診会場の集約により、健診の効率化および混雑解消を図ることができた。受診した学生からは「授業の空き時間に受診できて助かる」「混雑しなくてとても良かった」などの声が聞かれ、利便性については一定の改善を図ることができたと思われる。来年度以降の受診率向上へ向け、今後更なる工夫が必要と考えられた。

【参考文献】

- 1) 神主京子、上ノ山友子、黒田毅、他. 新潟大学の保健管理業務における IT 化の現状.
CAMPUS HEALTH 2016 ; 53 (2) : 27-32.
- 2) 黒田毅、神主京子、佐藤千代子、他. 健康診断予約システム導入の効果について
CAMPUS HEALTH 2012 ; 49 (1) : 130-131.
- 3) 林田雅希、山崎浩則、前田真由美、他. 学生定期健康診断における予約制の導入
CAMPUS HEALTH 2009 ; 46 (1) : 103-105.

生活リズム手帳を用いた大学生の生活習慣タイプ分類

熊本大学保健センター

長岡舞子 木下麻衣子 一ノ宮絵理 池田潤子

川村博子 山口鈴奈 副島弘文

1. はじめに

大学生は授業・アルバイト・サークルなどを自ら時間管理する必要がある。一方で、SNS や夜更かしによる生活リズムの乱れが生じやすく^{1) - 7)}、抑うつや不安などの健康問題と関連することが報告されている⁸⁾。

2. 目的

当センターで考案した生活リズム手帳を用いて大学生の生活習慣を記録し、生活リズムや心理状態の特徴を探索的に把握する。

3. 対象と方法(症例の提示)

対象は熊本大学の学生 7 名。期間は 4 週間。生活記録をもとに行動・心理特徴を分析し、類型化した、記述的・探索的研究である。記録項目として、生活リズム手帳を用いて、起床就寝、食事、登校、アルバイト、娯楽 (YouTube 等)、SNS 対応 (LINE 等) などの活動項目を記入していただいた。本研究は匿名加工情報を用い、全参加者の書面同意を得て実施した。

4. 結果

記録データをもとに 3 つのタイプに分類

①予定詰め込み型 3 例

特徴: 予定の優先順位を付けずに、詰め込みすぎる (学業課題、バイト、サークル活動)。そのため、休息不足、疲労が蓄積する。

問題点: 動画視聴などの息抜きを夜中にとる (消極的な休息となり、寝る時間を圧迫する)。就寝時間は朝方になることもある。パフォーマンス低下、自己効力感低下をきたした。

結果② 課題先延ばし型 2 例

特徴: 課題を始めるのは夜→朝方までかかる。取り掛かるまで、昼ごろから、YouTube 視聴など、逃避行動をとることが多い。時間感覚がなく、締め切りの朝までに完成させればいいと考え、一夜漬けが多い。午前中、用事がないと睡眠をとることが多い。先延ばし癖を自覚している。夜間活動が増加するため、生活リズムが崩壊する。

結果③ 対人関係過剰型 2 例

特徴: SNS 返信に多くの時間を費やす。くよくよと相手がどう思うかに時間を使い、自分がしなくてはいけないことよりも返事を優先させる。時間が自分のものではなくなる。返信が適切であったかに気を取られ、

不眠となることが多い。学業課題の計画が立てられない。

問題点：不安により自立した生活が困難となる。

5. 考察

本研究は探索的な症例記録に基づき、生活リズムの類型化を試みた、仮説生成を目的としたケースシリーズ研究である。

対策① 予定詰め込み型

手帳、アプリを利用し、予定の視覚化を行う。詰め込みすぎを自覚し（認知療法）、詰め込みすぎた時のモニタリングを見つける（不眠、食事の時間が不規則になる）。見積もり時間を意識する。優先順位付けスキルの学習として、タスクを「緊急・重要マトリクス」で分類し、調整する習慣を支援する。休息の再定義と“能動的な休息”の導入を行う。リフレッシュの質（散歩等）を上げ、夜間の無目的なスクリーン視聴からの転換を促す。週1日のリセット日を設ける。

対策② 課題先延ばし型

朝時間の活性化（朝は図書館へ行く）場所を変える（行動療法）、気分によらず、取り掛かる行動様式を徹底する。課題、1週間のタスクを視覚化する（小目標の設定）。時間管理スキルを磨く。支援室、ソーシャルスキルワーカーの支援と併用が望ましい。

対策③ 対人関係過剰型

不安への認知行動療法を行う。「返信を遅らせたら嫌われるかもしれない」といった自動思考を修正する。SNS使用時間の設定、友人にその周知、セルフアサーション（自己主張）のスキル訓練、「返信は今ではなく、〇時にまとめて返す」など、自分のリズムを守る方法を練習、睡眠の確保、自分の時間と

いう感覚を養う。また、心理士、医師の支援を検討する。

時間と SNS の関係

近年の大学生の時間と SNS との関係においては、学生の時間に関する意識の変化を感じる。SNS の返信をすぐにしないといけない、相手もそれを期待している。SNS の返事、自己開示の方法で、個人を分析する新しい習慣があること、SNS 上での自分の立ち位置、SNS がアイデンティティの確立に影響を与える。時間管理の視点はこれらを意識して支援する。

6. まとめ

本研究で得られた3タイプ分類は、仮説的枠組みであり、妥当性検証研究（別集団での再現性、量的調査）が今後必要である。本研究は、生活リズム手帳により時間管理の傾向を可視化した。本研究から、生活リズムの乱れは単にスケジュール管理の問題にとどまらず、心理的背景や行動パターンの違いに根差していることが示唆された。CBT 的介入によって、各タイプに応じた支援が可能であり、心理職やケースワーカーとの連携による包括的支援の必要性が有効であると考えられた。

7. 参考文献

- 1) Woods, H.C. and H. Scott, #Sleepyteens: Social media use in adolescence is associated with poor sleep quality, anxiety, depression and low self-esteem. J Adolesc, 2016. 51: p. 41-9.
- 2) 山本隆一郎、野村忍, Pittsburgh Sleep Quality Index を用いた大学生の睡眠問題調査. 心身医学, 2009. 49: p. 817-825.
- 3) 加藤杏、井上果子, 大学生の一人暮らしに関する捉え方が適応に及ぼす影

- 響. 横浜国立大学大学院教育学研究
科教育相談・支援センター 研究論集,
2017. 第17号.
- 4) 市川知美, 若年女性における一人暮
らしの生活環境が生活習慣に及ぼす
影響. 広島女学院大学生生活科学部紀
要, 2012. 第19号.
- 5) 城佳子, 大学生の睡眠習慣と睡眠感・
精神的健康との関連. 日本健康心理
学会, 2019. 32(日本健康心理学会
第32回記念大会プログラム).
- 6) Royant-Parola, S., et al., [The use of
social media modifies teenagers'
sleep-related behavior]. *Encephale*,
2018. 44(4): p. 321-328.
- 7) Allgower, A., J. Wardle, and A.
Steptoe, Depressive symptoms,
social support, and personal health
behaviors in young men and women.
Health Psychol, 2001. 20(3): p. 223-
7.
- 8) 長岡舞子 副島弘文 藤瀬昇 生活
リズム手帳の考案と学生生活支援
の取り組み *Campus Health* 2025
(In press)

【原著論文】

(英文)

1. Mori S, Soejima H, Hokamaki J, Tsujita K. Clinical disease activity is a major determinant of plasma D-dimer elevation in outpatients with rheumatoid arthritis: A hospital-based cross-sectional study. *Mod Rheumatol*. 2024;34(2):313-321.
2. Ogata F, Hanatani S, Nakashima N, Yamamoto M, Shirahama Y, Ishii M, Tabata N, Kusaka H, Yamanaga K, Kanazawa H, Hoshiyama T, Takashio S, Usuku H, Matsuzawa Y, Yamamoto E, Soejima H, Kawano H, Hayashi H, Oda S, Hirai T, Tsujita K. Human epididymis protein 4 is a useful predictor of post-operative prognosis in patients with severe aortic stenosis. *ESC Heart Fail*. 2024;11(5):2924-2932.
3. Fujisue K, Ito M, Matsuzawa Y, Arima Y, Takashio S, Sueta D, Araki S, Hanatani S, Yamanaga K, Yamamoto M, Kaneko S, Yamamoto E, Matsushita K, Soejima H, Tsujita K. Open-label, single-center, single-arm study evaluating the efficacy and safety of elobixibat for chronic constipation in patients with heart failure. *Circ Rep*. 2024;6(3):55-63.
4. Kanazawa H, Takashio S, Hoshiyama T, Ito M, Kaneko S, Kiyama T, Kawahara Y, Sumi H, Tsuruta Y, Kuyama N, Hirakawa K, Ishii M, Tabata N, Yamanaga K, Fujisue K, Hanatani S, Sueta D, Arima Y, Araki S, Matsuzawa Y, Usuku H, Nakamura T, Yamamoto E, Soejima H, Matsushita K, Tsujita K. Clinical outcomes of catheter ablation for atrial fibrillation, atrial flutter, and atrial tachycardia in wild-type transthyretin amyloid cardiomyopathy: a proposed treatment strategy for catheter ablation in each arrhythmia. *Europace* 2024;26(6):euae155.
5. Nagaoka M, Nagaoka K, Kajitani N, Yoshiura K, Yoshimaru Y, Watanabe T, Setoyama H, Fujise N, Takebayashi M, Tanaka Y. The Role of an Elevated Fibrosis-4 Index in Neurocognitive Decline and Brain Volume Reduction in Older Adults With Metabolic Dysfunction-Associated Steatotic Liver Disease. *Geriatr Gerontol Int*. 2025;25(12):1903-1910.
6. Nagaoka M, Nagaoka K, Kajitani N, Yuki S, Koyama A, Yoshiura K, Honda K,

- Miyagawa Y, Boku S, Fujise N, Takebayashi M. The mediating role of instrumental activities of daily living between cognitive function and depressive symptoms in community-dwelling older adults: the Arao study. *BMC Psychiatry* 2025;25(1):674.
7. Nagaoka M, Nagaoka K, Kajitani N, Yoshiura K, Yoshimaru Y, Watanabe T, Setoyama H, Fujise N, Takebayashi M, Tanaka Y. The Role of an Elevated Fibrosis-4 Index in Neurocognitive Decline and Brain Volume Reduction in Older Adults With Metabolic Dysfunction-Associated Steatotic Liver Disease. *Geriatr Gerontol Int.* 2025;25(12):1903-1910.
 8. Matsushita K, Kojima S, Hirakawa K, Tabata N, Ito M, Yamanaga K, Fujisue K, Hoshiyama T, Hanatani S, Sueta D, Kanazawa H, Takashio S, Arima Y, Araki S, Usuku H, Suzuki S, Yamamoto E, Nakamura T, Soejima H, Kaikita K, Tsujita K. Prognostic impact of diabetes mellitus on in-hospital mortality in patients with acute myocardial infarction complicating renal dysfunction according to age and sex. *Hellenic J Cardiol.* 2025;82:15-25.
 9. Matsushita K, Kojima S, Hirakawa K, Tabata N, Ito M, Yamanaga K, Fujisue K, Hoshiyama T, Hanatani S, Sueta D, Kanazawa H, Takashio S, Arima Y, Araki S, Usuku H, Suzuki S, Yamamoto E, Nakamura T, Soejima H, Kaikita K, Tsujita K. Differential impact of diabetes mellitus on in-hospital mortality based on the circadian variation in acute myocardial infarction. *Hellenic J Cardiol.* 2025;83:92-95.
 10. Nozuhara A, Yamamoto E, Komorita T, Sueta D, Fujisue K, Oike F, Ishii M, Usuku H, Hanatani S, Araki S, Soejima H, Matsuzawa Y, Izumiya Y, Tsujita K. Prognostic Significance of Peripheral Monocyte Counts in Patients With Chronic Heart Failure. *Circ Rep.* 2025;7(10):913-921.
 11. Tsuruta Y, Kanazawa H, Tsurusaki Y, Matsunaga K, Sumi H, Kaneko S, Hoshiyama T, Shirahama Y, Kuyama N, Yamamoto M, Yamashita T, Oike F, Hirakawa K, Tabata N, Ishii M, Kusaka H, Hanatani S, Arima Y, Matsuzawa Y, Usuku H, Yamamoto E, Izumiya Y, Soejima H, Kidoh M, Oda S, Hirai T, Tsujita K. The usefulness of catheter ablation even in patients with myocardial impairment: Myocardial extracellular volume assessed by preablation planning computed tomography

cannot predict atrial fibrillation recurrence. Heart Rhythm 2025;6(12):1936-1948.

12. Masutani N, Ogawa H, Soejima H, Okada S, Masuda I, Waki M, Jinnouchi H, Saito Y, Morimoto T. Long-Term Effects of Low-Dose Aspirin on Gastrointestinal Symptoms and Bleeding Complications in Patients with Type 2 Diabetes. Am J Cardiovasc Drugs. 2025;25(1):95-112.
13. Murata T, Nagaoka M, Sakamoto M, Nagamine T, Fujise N. Serum Prolactin Levels as an Intra-Individual Biomarker for Guiding OROS-Methylphenidate Therapy: Three Case Reports American Journal of Therapeutics. Am J Ther. 2026 in press. doi: 10.1097/MJT.0000000000002125
14. Yoshimaru Y, Nagaoka K, Setoyama H, Mizuta T, Toyota T, Maeda D, Kurano S, Tanaka K, Inada H, Narahara S, Iio E, Nagaoka M, Nakai Y, Watanabe T, Uoshima H, Tateyama M, Tanaka M, Tanaka Y. Impact of etiological shifts and the rising burden of non-B non-C hepatocellular carcinoma on surveillance and prognosis: insights from a 20-year retrospective observational study. Hepatol Res. 2026 in press doi:10.1111/hepr.70161.

(和文)

1. 長岡舞子 副島弘文 藤瀬昇 生活リズム手帳の考案と学生生活支援の取り組み CAMPUS HEALTH 202562(2).

【総説】

1. 藤瀬昇. うつ病とフレイル. フレイル・ロコモのグランドデザイン. 日本医学会連合領域横断的連携活動事業 (TEAMS 事業) (「フレイル・ロコモ対策会議」編). 日本医事新報社(東京), p. 374-378 (2024)
2. 藤瀬昇. 地域における高齢者のうつ病予防の取組み. 熊精協会誌. No. 201, p. 4-8, 2024 年 10 月号

【学会発表】

『受賞』

Maiko Nagaoka The Best Presenter Award in International Session Steatotic liver disease without habitual alcohol drinking and structural brain imaging in

community-dwelling older adults of city A International Session Symposium 2 第
32 回日本消化器関連学会週間 JDDW2024 神戸, 2025 年 10 月

『招待講演』

副島弘文、森本剛、岡田定規、松本知沙、中山雅文、榊田出、陣内秀昭、脇昌子、斎藤能彦、
小川久雄 Japanese Primary Prevention of Aspirin for Diabetes (JPAD)研究 第 40 回
日本糖尿病合併症学会シンポジウム 1 動脈硬化生疾患 都センターホテル 東京,
2025 年 11 月 14 日

『一般演題』

(海外)

1. Katsuya Nagaoka, Maiko Nagaoka, Naoto Kajitani, Tomoyuki Imai, Seiji Yuki, Etsuko Iio, Yoko Yoshimaru, Minoru Takebayashi, Yasuhito Tanaka. Association Between Metabolic Dysfunction-associated Steatotic Liver Disease and Dementia-Related Brain Structure in Elderly People Living in Japan: The Arao Cohort Study AASLD San Diego USA, 2024 年 11 月
2. Katsuya Nagaoka, Maiko Nagaoka, Naoto Kajitani, Yoko Yoshimaru, Takehisa Watanabe, Hiroko Setoyama, Hirofumi Soejima, Noboru Fujise, Minoru Takebayashi, Yasuhito Tanaka. Elevated M2BPGi is Associated with Increased White Matter Hyperintensities, Cognitive Impairment, and Slower Gait Speed in Older Adults with MASLD Asian Pacific Association for the Study of the Liver (APASL) 北京, 2025 年 3 月
3. Katsuya Nagaoka, Maiko Nagaoka, Naoto Kajitani, Yoko Yoshimaru, Takehisa Watanabe, Hiroko Setoyama, Hirofumi Soejima, Noboru Fujise, Minoru Takebayashi, Yasuhito Tanaka. Elevated M2BPGi as a Non-Invasive Marker for Brain White Matter Changes in Older Adults with MASLD: A Cross-Sectional Study American Association for the Study of Liver Disease (AASLD) ワシントン D.C. 2025 年 11 月 (国内)
1. Maiko Nagaoka, Katsuya Nagaoka, Yasuhito Tanaka. Elevated FIB-4 scores in older adults with MASLD are associated with cognitive impairment: a cross-sectional study International Japan Joint Symposium3
第 60 回 日本肝臓学会総会 熊本城ホール 熊本, 2024 年 6 月
2. Maiko Nagaoka, Katsuya Nagaoka, Yasuhito Tanaka. Steatotic liver disease without

habitual alcohol drinking and structural brain imaging in community-dwelling older adults of city A International Session Symposium 2 神戸ポートピアホテル 神戸, 2024 年 11 月 1 日

3. 長岡克弥 長岡舞子 梶谷直人 遊亀誠二 徳永堯之 飯尾悦子 吉丸洋子 渡邊丈久 瀬戸山博子 藤瀬昇 竹林実 田中靖人 荒尾地域在住高齢者における非アルコール性脂肪性肝疾患と大脳白質低吸収域：荒尾コホート研究 (JPSC-AD) 第 10 回 肝臓と糖尿病・代謝研究会 淡路島夢舞台国際会議場 淡路, 2024 年 7 月 6 日
4. 長岡舞子 久保裕恵 副島弘文 藤瀬昇 生活リズム手帳を用いた学生生活支援について第 54 回 九州地区大学保健管理研究協議会 オンデマンド開催, 2024 年 7 月 8 日-26 日
5. 長岡舞子 紙谷司 一木崇弘 Marie Diener-West 藤瀬昇 身体活動と心理的ウェルビーイングの関連：自殺多発地域における横断的研究 第 7 回日本臨床疫学学会総会 早稲田大学 東京, 2024 年 11 月 2 日
6. 木下麻衣子 猪島幸 田代邦子 長岡舞子 副島弘文 藤瀬昇 学生定期健康診断における予約システム導入および健診会場の集約化についての報告 第 62 回全国大学保健管理研究集会 神戸国際会議場 神戸, 2024 年 10 月 16 日-17 日
7. Maiko Nagaoka, Katsuya Nagaoka, Yasuhito Tanaka. MASLD and Cognitive Function: Links Between M2BPGi and DM in Community-Dwelling Older Adults in Arao-City 第 61 回日本肝臓学会 東京, 2025 年 6 月
8. 長岡舞子 木下麻衣子 一ノ宮絵理 池田潤子 川村博子 山口鈴奈 副島弘文生活リズム手帳を用いた大学生の生活習慣タイプ分類 第 55 回 九州地区大学保健管理研究協議会 久留米大学 久留米, 2025 年 8 月 20 日、21 日

【講演】

1. 長岡舞子 子どものメンタルヘルス～生活リズムで何が変わるのか～ 水前寺共済会館グレースシア 熊本, 2024 年 9 月 28 日
2. 長岡舞子 令和 6 年度 京町事業場メンタルヘルス講演会 「マインドフルネス」 熊本, 2024 年 10 月 4 日
3. 藤瀬昇. メンタルヘルスケア. 令和 6 年度熊本県庁新任所属長等研修. 熊本県庁行政棟新館 2F 研修室 熊本, 2024 年 6 月 3 日

4. 藤瀬昇. ストレスと心身の健康～ストレスの影響～. くまもと県民カレッジ講座「心の健康コース」第1回, くまもと県民交流会館パレア会議室7 熊本, 2024年10月21日
5. 藤瀬昇. 高齢者のうつ病予防と治療. うつ病・自殺予防に対する地域医療連携を考える会（ヴィアトリス製薬主催）. 熊本県立こころの医療センター2階会議室 熊本, 2024年10月22日
6. 藤瀬昇. ラインケア研修（1）（2）. 令和6年度ラインケア研修会（オンデマンド動画）. 熊本県総務部総務私学局総務厚生課 2024年11月
7. 長岡舞子 大人のための研修会 「心の声に寄り添う暮らし」～生活リズムから始める子どものメンタルケア～ 熊本県立劇場 熊本, 2025年10月18日
8. 長岡舞子 「子どもと大人の生活リズム」～メンタルヘルスの視点から～ くまもと県民交流館 熊本, 2025年11月20日
9. 藤瀬昇. うつ病の診断と治療（基礎編）-自殺予防も含めて-. 令和6年度熊本県かかりつけ医うつ病対応力向上研修. 熊本県医師会館 熊本, 2025年3月1日