

立命館保健センター 教職員向けニュースレター

# 健やか立命

## ヘルシーキャンパス～ウォーキングチャレンジ～

「健やか立命」の2018年度第3号をお届けします。

今年の暑さは例年以上で各地で猛暑日が続く、熱中症で搬送された方も非常に多かったようです。今号がお手元に届く頃には、少しは秋風が吹いているでしょうか。そろそろ夏の疲れが出てきたと感じている方もおられるかもしれません。

今号の表面は、学生や教職員の健康増進をはかり、大学から社会へ健康づくり活動を広げていくプロジェクトのご案内です。教職員の皆様にもぜひご参加いただき、大学全体で盛り上げていきましょう！

裏面は、日本渡航医学会でシンポジストを務めた作田保健師の報告です。現在保健センターが力を入れている留学する学生の支援について講演してきました。

学内で行うインフルエンザワクチン接種の日程もご確認ください。

ヘルシーキャンパスという言葉はみなさまご存知でしょうか？ヘルシーキャンパス運動は、「大学から人々と社会の身体的・精神的な健康を創造すること」を目的とし、その運動を通じて、大学に関わる人々の健康づくりや、大学を拠点として「健康を大切にできる文化」を社会に広げていこうとする運動です。海外では英国やアメリカで複数の大学が協働して健康づくり活動を社会に広げていく事例がすでにあります。日本の大学では2017年に京都大学がこれを提案し、ヘルシーキャンパス宣言がされ、すでに具体的な活動を行っています。大学の街、京都でその趣旨に賛同しヘルシーキャンパス運動に取り組んでいこうとする動きがあります。立命館大学でも、ヘルシーキャンパス宣言に向けて準備をすすめています。立命館大学から健康を大切にできる文化を社会に広げていくための一助を担えるよう、保健センターも日々取り組んでいきたいと思っています。

さて、「ヘルシーキャンパス京都ネットワークウォーキングチャレンジ2018」のお知らせ

昨年、京都大学で学生・教職員を対象に実施され大盛況だった企画が、今年はヘルシーキャンパス京都ネットワーク（HCKN）参加大学共催で行われることになりました！対象はHCKNに所属する大学の学生・教職員です。個人またはグループ（2～5名）でのエントリーも可能です。1日の歩数を毎日4週間計測し、参加者全員で目標に掲げた歩数、距離を達成できるようチャレンジします。実施は11月、エントリー開始は10月を予定しています。一人あたりの平均歩数が8,000歩を越えた人/グループには“Kyoto Walkers”の称号を授与し、抽選で賞品をプレゼントします。今年の秋は楽しみながらウォーキング習慣を身につけてみませんか？



イベントの詳細は、9月下旬にウォーキングチャレンジHP、立命館保健センターHPでお知らせします。皆さんの参加をお待ちしております。

## OIC 健康キャンパス・プロジェクト

今秋、大阪いばらきキャンパスでは大阪府共催で2つの健康セミナーと検診を行います。「女性特有のがんを知る」セミナーと子宮頸がん検診、歯科医師による「お口の健康」セミナーと歯科検診を下記日程で開催します。対象は本学学生・院生ですが、参加枠に余裕があれば教職員もセミナーや検診を受けていただくことが可能です。

①女性特有のがんを知るセミナー AS252教室  
9月27日（木）12:20～12:50 定員100名

②検診車での子宮頸がん検診 空のプラザ 南  
10月5日（金）12:00～17:00 定員40名

③お口の健康セミナー AC231教室  
11月8日（木）12:20～12:50 定員100名

④お口のチェック 歯科検診 保健センター内  
11月8日（木）13:30～17:00 定員36名

第3次大阪府健康増進計画ではライフステージ



に応じた取組みを推進しており、若い世代の生活習慣課題をふまえて『健康キャンパス・プロジェクト』を大学と連携しながら展開されます。立命館としてもヘルシーキャンパス宣言に向けた健康増進の新しい取組みとして左記の取組みを計画しました。いずれも定員に満たない場合は教職員も参加可能ですので、関心のある方は詳細をOIC保健センターにお問合せください。

### 目次：

ヘルシーキャンパス  
～ウォーキングチャ  
レンジ～

OIC 健康キャンパ  
ス・プロジェクト

日本渡航医学会シン  
ポジウムを終えて

学生・教職員・学園  
関係者対象インフル  
エンザワクチン接種  
のご案内

立命館保健センター 衣笠（志学館1F）  
TEL 内線 511-2171 外線 075-465-8232  
〒603-8577 京都市北区等持院北町56-1

立命館保健センター BKC（ウエストW1F）  
TEL 内線 515-7241 外線 077-561-2635  
〒525-8577 滋賀県草津市野路東1丁目1-1

立命館保健センター OIC（A棟南W1F）  
TEL 内線 513-2357 外線 072-665-2110  
〒567-8570 大阪府茨木市岩倉町2-150



学生・教職員の皆様の  
健康づくりのパートナー

ホームページもご覧下さい。  
<http://www.ritsumeji.ac.jp/mng/gl/hoken/>

## 日本渡航医学会シンポジウムを終えて 保健師 作田恭子

2018年7月21日～22日、愛媛県松山市で開催された第22回日本渡航医学会学術集会に参加してきました。今回のテーマは「さあ、海外へ！地方から発信する渡航医学の意義」です。看護部会企画の「青年期に対するTRAVEL HEALTH対策～グローバル時代の健康支援～」のシンポジストとして大学生の渡航支援について話をする機会を与えてもらいました。立命館保健センターではトラベルクリニックを2015年度から開設し、積極的な留学支援を行っています。そのため、この学会には毎年参加し、渡航医学の知識を得ると共に、海外へ留学する学生や海外から来日する学生への医療支援の重要性につき、この学会の場に訴え続けています。



本学の留学先もインドやアフリカなど多岐に渡り、今後も留学する学生数は増加していくと予測され、TRAVEL HEALTH がますます重要になってきています。渡航先での日常生活の注意点や感染症予防のためのワクチン接種の必要性を理解できるよう、安全に渡航するための教育を充実させていくことが重要です。学生の自発的な健康管理能力の向上を支援するために、今後も看護職として関わっていきたくと思っています。



## 学生・教職員・学園関係者対象インフルエンザワクチン接種のご案内

本年度も例年通り、教職員定期健康診断時にインフルエンザワクチン予防接種を行います。また、定期健康診断の終了後にも右記の日程にて、学外の医療機関の協力を得てインフルエンザワクチン予防接種を実施します。定期健診時に予防接種を受けられなかった方は、こちらをご利用下さい。どちらのキャンパスで接種いただいても結構です。ワクチンがなくなり次第終了となる可能性がありますので、予めご了承ください。

なお、本年度の料金は決まり次第お知らせ致します。昨年度は3,000円～3,500円でした。



### 【朱雀 キャンパス】

実施日	受付時間	実施場所	料金
11月 29日（木）	12：30～16：00	多目的室1・2（大・小）	未定

### 【衣笠 キャンパス】

実施日	受付時間	実施場所	料金
11月 26日（月）		以学館地下多目的ホール 1・2	未定
11月 27日（火）	13：30～16：30		
11月 28日（水）			

### 【びわこ・くさつ キャンパス】

実施日	受付時間	実施場所	料金
11月 19日（月）		ユニオンホール	未定
11月 20日（火）	14：30～16：30		
11月 21日（水）			
11月 22日（木）			

### 【大阪 いばらき キャンパス】

実施日	受付時間	実施場所	料金
11月 13日（火）	12：30～16：30	イベントホール	未定
11月 14日（水）			