

## 新たな社会的ニーズに対応した学生支援プログラム 「生涯健康を目指した学生健康支援プログラム」



意見交換会(東海・北陸地区)

2010. 3. 10. 岐阜大学

### 学生憲章

学び、究め、貢献する  
岐阜大学

1. 本をたくさん読み、学んでいく上での土壌を作ろう。
2. 文学と芸術を愛し、人間と自然への理解を深めよう。
3. 専門職業人として、高度な専門知識を身につけよう。
4. 自分の考えを論理的な文章にまとめ、発表できるようにしよう。
5. 国際語である英語をマスターし、十分に意思疎通できる実力をつけよう。
6. IT技術により、正しい情報の受信と発信ができるようにしよう。
7. 長い人生を生きるための体力をつけ、健康を守ろう。

### 教育基本戦略

自ら考え、行動し、広い視野  
をもった人材を養成する

- ・ 教養教育を重視し、自然、社会、人間についての理解力を高める。
- ・ 教養教育の実施責任体制を明確にする。
- ・ 論理的に考え、発表する能力を育てる。
- ・ 芸術や文学などを通して、人と自然に対する深い理解と倫理観を養う。
- ・ 異文化を理解するための教育をさらに深め、国際的な視野と見識をそなえた学生を育てる。
- ・ 英語力を確実にするため、外部資格 (TOEIC、TOEFL、英検など) を学習目的に加える。
- ・ 生涯健康教育として、運動習慣をつけると同時に、禁煙教育を徹底する。教職員は、禁煙し、学生に範を示す。

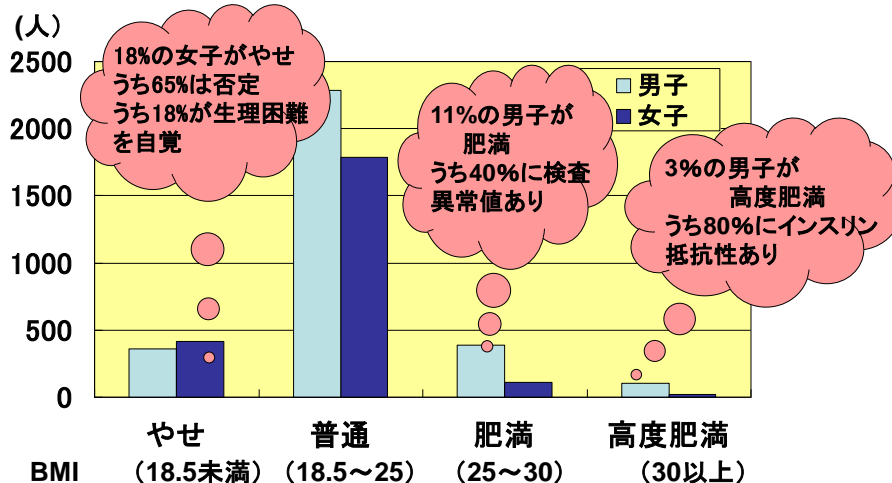
## 生涯健康教育の重要性

将来の予測される健康障害を予防することが可能に

学生時代に可能な健康支援の対象	→	予防が期待できる疾病など
肥 満	→	糖尿病、動脈硬化 など
やせ・生理不順	→	不妊・骨粗鬆症 など
喫 煙	→	慢性呼吸器疾患、癌 など
メンタルヘルス失調	→	社会適応不良 など
睡眠障害	→	うつ、気分障害 など
口腔内ケア不良	→	歯周病・各種生活習慣病

## 岐阜大学学生の体重指数(BMI)

$$\text{BMI} = \text{体重(kg)} \div [\text{身長(m)}]^2$$



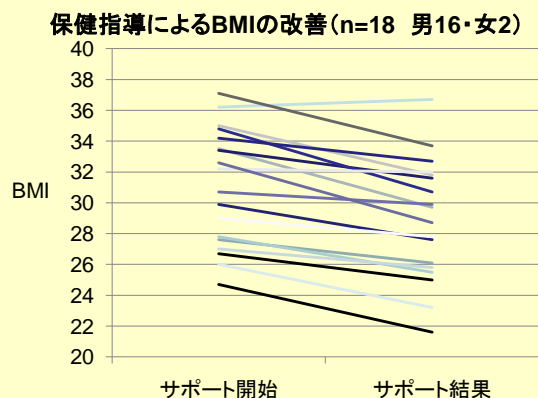
## 新入生全員採血検査の結果

- BMIと体脂肪率、腹囲には強い相関があった
- 壮年期・中年期の代表的検診項目である総コレステロール、空腹時血糖値、尿酸値はBMIとの相関は強くなかった
- 空腹時インスリン値・HOMA-R値とGPT値は、BMI25以上で有意に増加しており、肥満者の多くに脂肪肝、インスリン抵抗性が存在することが強く示唆された
- メタボリック症候群の診断基準を満たすのはわずかであった
- 二次性高血圧、家族性高LDL血症、二次性肥満が疑われる頻度は壮年期・中年期より高く注意が必要と思われた

## 保健指導・栄養指導

保健師と管理栄養士によるサポートを受けた者の内、ランダムに18名の結果を抽出

4~10カ月のサポート



サポート前後のBMIの比較: Mean(SD)

サポート開始	サポート結果	t値	
31.2(3.81)	28.9(3.92)	6.88	p<.0001

## 運動サポートの導入

平成19年度:エアロバイク5台・マシーン9台などを導入

平成21年度:非常勤理学療法士(PT)を採用  
フィットネス・ルームを改善

運動サポートを開始

⇒水曜日は参加登録型のサポート日  
(貸切時間を設けた)

⇒金曜日は自由にPTに相談できる日

## 運動サポートの風景



エアロバイクは男女ともに人気



PTがマシンの使い方を指導



血圧や体重、体脂肪を測りながら



女子学生がスクワットを体験

## 各種セミナーの開催

第1回:「肩こり対策」	(平成20年12月)
第2回:「興味ある職業を探す」	(平成21年6月)
第3回:「自分にあった職業を探す」	(平成21年6月)
第4回:「興味ある職業を探す <sup>2回目</sup> 」	(平成21年10月)
第5回:「アロマレッスン」	(平成21年11月)
第6回:「お料理教室Ⅰ」	(平成21年12月)
第7回:「お料理教室Ⅱ」	(平成21年12月)
第8回:「就職試験・クレペリン対策」	(平成21年12月)
第9回:「アロマレッスン <sup>2回目</sup> 」	(平成22年1月)

## セミナーの風景



肩こり対策：肩甲骨の動きを確かめる



職業興味検査の解説



職業適性検査の実施中



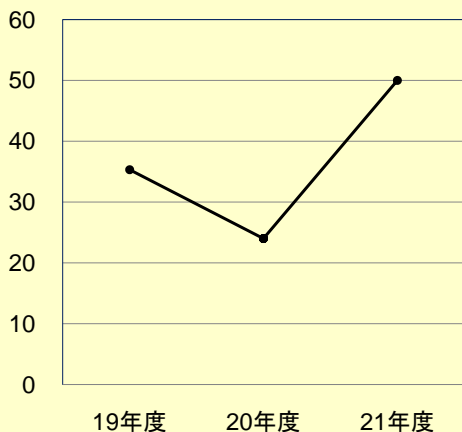
アロマレッスン：ルームスプレーを作製



# 禁煙サポート



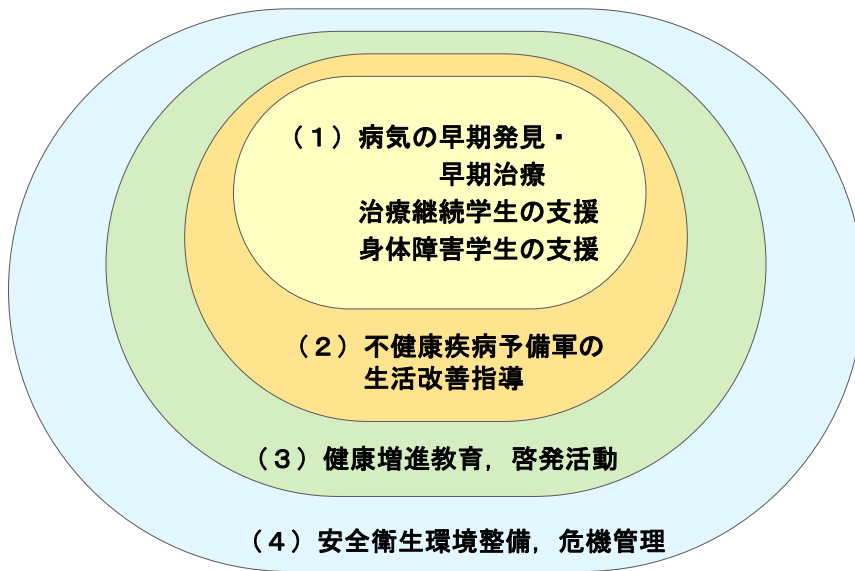
禁煙成功率(%)



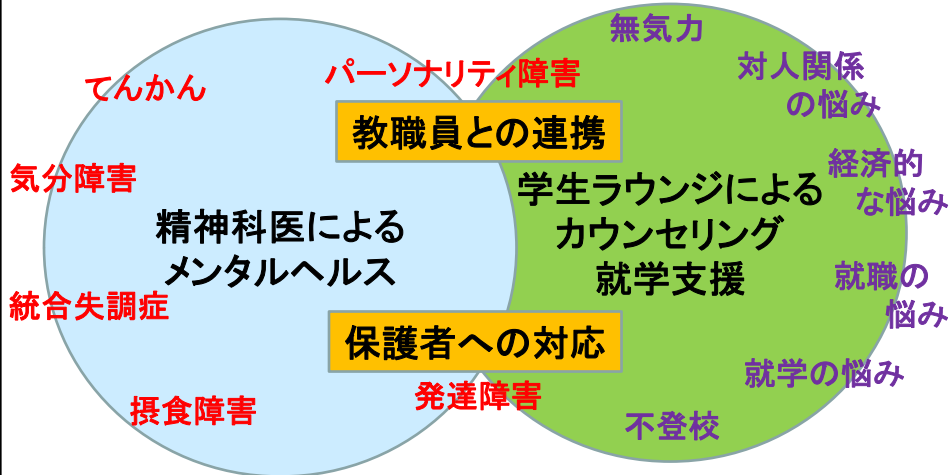
健診で喫煙者をキャッチ  
 継続的禁煙指導  
 ニコチンパッチは  
 成功するまで支給

サポート人数	
19年度	34
20年度	25
21年度	20

## 生涯健康に着目した学生支援業務の広がり



## 生涯健康を目指した学生健康支援プログラム による心理サポートの拡大



## 生涯健康教育がめざすもの

### ・生涯健康教育の実現

- ・自己管理能力の養成
- ・社会で指導的立場の際に役立つ能力養成

### ・心身ともに健康な状態で学業を修める支援

- ・健康相談, 精神疾患に対応
- ・学生ラウンジ, スクールカウンセラー (教員に対する支援も)
- ・心のサポート (予備軍からの対応)
- ・障害学生, 留学生, 社会人など多様なニーズに対応

### ・安全, 安心のキャンパスライフ

- ・事故予防, 防止, 啓発教育
- ・感染症など健康リスクの把握と対応判断



- ・新たなニーズに対応する安全教育 (インフルエンザ・薬物など)

## 生涯健康教育の取り組みから 得られたもの

### ・科学的根拠に基づいた健康管理の重要性(大学生の知見)

大学生の病態は、壮年・中年とはちがう  
かくれ生活習慣病予備軍(新入生全員採血検査から)  
大学生だからこそ、生活習慣病予備軍の予防ができる  
科学的根拠に基づいた健康管理モデルの提言(EBH)

### ・環境(文化)が変化して健康をめざす

喫煙開始の低下、禁煙率の向上  
健康診断受診率の向上、健康管理を見直すきっかけに

### ・スタッフの多様化による能力向上と経験知の蓄積

経験の蓄積による経験知の蓄積  
医療専門職がその専門性を発揮

### ・海外との情報交換

ハワイ大学、南フロリダ大学、ロンドン大学、メルモ大学  
American College Health Association で発表予定

## 成果物と今後の課題

### ・社地域貢献・地域との連携

- 岐阜県大学保健管理研究会をリード  
「大学生のための健康ナビ  
-キャンパスライフの健康管理-」出版

### ・大学の国際化に対する対応

- 英語による診察・保健指導
- HP、web入力調査票などを英語版作成

### ・新たな学生のニーズに対応

- 社会人学生
- 発達障害, 身体障害, 疾病を持つ学生
- 指導教員、家族へのサポート

