# SHR

Shiga Health Report

No.103

2026
October



Photo: Yuji Yamamoto

コラム

## カウンセリングと万華鏡

令和8年度 学生定期健康診断の成績について

ウォーキングチャレンジ2026

保健管理センターの相談日

SHIGA UNIVERSITY
保健管理センター

表1 血圧測定 （対象者：全回生）

| 回生 | 学部 | 性別 | 対象者数 | 受検者数 | 受検率 | 1回目測定 | | 2回目測定 | | 事後措置 | | | 管理区分 | | | 結果未判明 | 紹介後医療機関 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | 者数 | 有所見率 | 者数 | 有所見率 | 要呼出者数 | 再検実施者数 | 医療機関紹介者数 | 管理不要 | 経過観察 | 医療管理 | | |
| 1回生 | 教育 | 男 | 112 | 111 | 99.1% | 32 | 28.8% | 13 | 11.7% | 13 | 12 | | 12 | | | | |
| | | 女 | 125 | 125 | 100.0% | 11 | 8.8% | 2 | 1.6% | 2 | 1 | | 1 | | | | |
| | 経済 | 男 | 286 | 283 | 99.0% | 67 | 23.7% | 26 | 9.2% | 26 | 10 | | 9 | | 1 | | |
| | | 女 | 138 | 138 | 100.0% | 4 | 2.9% | 0 | 0.0% | | | | | | | | |
| | DS | 男 | 106 | 105 | 99.1% | 13 | 12.4% | 4 | 3.8% | 4 | 1 | | 1 | | | | |
| | | 女 | 53 | 53 | 100.0% | 1 | 1.9% | 0 | 0.0% | | | | | | | | |
| 2回生以上 | 教育 | 男 | 334 | 314 | 94.0% | 77 | 24.5% | 35 | 11.1% | 35 | 31 | | 30 | 1 | | | |
| | | 女 | 405 | 398 | 98.3% | 8 | 2.0% | 2 | 0.5% | 2 | 2 | | 2 | | | | |
| | 経済 | 男 | 1,014 | 642 | 63.3% | 96 | 15.0% | 48 | 7.5% | 49 | 20 | | 20 | | | | |
| | | 女 | 486 | 372 | 76.5% | 8 | 2.2% | 2 | 0.5% | 2 | 1 | | 1 | | | | |
| | DS | 男 | 276 | 207 | 75.0% | 24 | 11.6% | 11 | 5.3% | 11 | 4 | | 5 | | | | |
| | | 女 | 95 | 71 | 74.7% | 2 | 2.8% | 0 | 0.0% | | | | | | | | |
| 総計 | | | 3430 | 2819 | 82.2% | 343 | 12.2% | 143 | 5.1% | 144 | 82 | 0 | 81 | 1 | 1 | 0 | |

表2 尿検査 （対象者：全回生）

| 回生 | 学部 | 性別 | 対象者数 | 受検者数 | 受検率 | 検査結果 | | | | | 事後措置 | | | | | | 管理区分 | | | 結果未判明 | 紹介後医療機関 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | 陽性件数 | | | 者数 | 有所見率 | 要再検者数 | 再検実施者数 | 陽性件数 | | | 紹介者数 | 医療機関 | 管理不要 | 経過観察 | 医療管理 | |
| | | | | | | 糖 | 蛋白 | 潜血 | | | | | 糖 | 蛋白 | 潜血 | | | | | | |
| 1回生 | 教育 | 男 | 112 | 111 | 99.1% | | 6 | | 6 | 5.4% | 6 | 6 | | | | | | 6 | | | |
| | | 女 | 125 | 125 | 100.0% | 1 | 6 | 2 | 8 | 6.4% | 7 | 7 | | | | | | 7 | | 1 | |
| | 経済 | 男 | 286 | 282 | 98.6% | 1 | 12 | 2 | 15 | 5.3% | 14 | 8 | | 1 | | | | 7 | | 1 | |
| | | 女 | 138 | 137 | 99.3% | | 5 | 1 | 6 | 4.4% | 6 | 4 | | 1 | | 1 | | 4 | | | |
| | DS | 男 | 106 | 105 | 99.1% | | 3 | 2 | 5 | 4.8% | 5 | 4 | | | 1 | | | 3 | | | |
| | | 女 | 53 | 53 | 100.0% | | 2 | 1 | 3 | 5.7% | 3 | | | | | | | | | | |
| 2回生以上 | 教育 | 男 | 334 | 314 | 94.0% | 6 | 12 | 1 | 16 | 5.1% | 14 | 14 | | | | | | 14 | | 2 | |
| | | 女 | 405 | 394 | 97.3% | | 8 | 8 | 14 | 3.6% | 13 | 11 | | | | 1 | | 9 | 2 | 1 | |
| | 経済 | 男 | 1,014 | 637 | 62.8% | 3 | 19 | 3 | 23 | 3.6% | 22 | 11 | | 1 | | | | 10 | | | |
| | | 女 | 486 | 355 | 73.0% | 1 | 2 | 7 | 10 | 2.8% | 10 | 6 | | 1 | | | | 7 | | | |
| | DS | 男 | 276 | 207 | 75.0% | 1 | 2 | 1 | 4 | 1.9% | 4 | 2 | | | 1 | 1 | | 1 | | | 1 |
| | | 女 | 95 | 67 | 70.5% | | 2 | 4 | 5 | 7.5% | 5 | 3 | | | 1 | | | 2 | 1 | | |
| 総計 | | | 3430 | 2787 | 81.3% | 13 | 79 | 32 | 115 | 4.1% | 109 | 76 | 0 | 4 | 3 | 3 | | 70 | 3 | 5 | 1 |

表3 胸部X線検査 （対象者：1回生と希望者）

| 回生 | 学部 | 性別 | 対象者数 | 受検者数 | 受検率 | 検査結果 | | | 事後措置 | | | | 管理区分 | | | 結果未判明 | 紹介後医療機関 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | 有所見 | | 有所見率 | 要呼出者数 | 内容（件数） | | | 管理不要 | 経過観察 | 医療管理 | | |
| | | | | | | 肺結核 | その他 | | | 内科診察 | 医療機関紹介 | | | | | | |
| 1回生 | 教育 | 男 | 112 | 111 | 99.1% | | | 0.0% | | | | | | | | | |
| | | 女 | 125 | 125 | 100.0% | | 1 | 0.8% | | | | | | | 1 | | |
| | 経済 | 男 | 286 | 283 | 99.0% | | 2 | 0.7% | 2 | 2 | 1 | | 1 | | 1 | | |
| | | 女 | 138 | 138 | 100.0% | | 2 | 1.4% | 2 | 1 | 1 | | | | | 1 | |
| | DS | 男 | 106 | 105 | 99.1% | | | 0.0% | | | | | | | | | |
| | | 女 | 53 | 53 | 100.0% | | | 0.0% | | | | | | | | | |
| 2回生以上 | 教育 | 男 | 334 | 314 | 94.0% | | | 0.0% | | | | | | | | | |
| | | 女 | 405 | 398 | 98.3% | | | 0.0% | | | | | | | | | |
| | 経済 | 男 | 1014 | 602 | 59.4% | | 2 | 0.3% | 2 | | | | 1 | | | | |
| | | 女 | 486 | 316 | 65.0% | | | 0.0% | | | | | | | | | |
| | DS | 男 | 276 | 183 | 66.3% | | | 0.0% | | | | | | | | | |
| | | 女 | 95 | 52 | 54.7% | | | 0.0% | | | | | | | | | |
| 総計 | | | 3430 | 2680 | 78.1% | 0 | 7 | 0.3% | 6 | 3 | 2 | | 2 | 0 | 2 | 1 | |

表4 心電図検査 （対象者：1回生）

| 回生 | 学部 | 性別 | 対象者数 | 受検者数 | 受検率 | 検査結果 | | 事後措置 | | | | | 管理区分 | | | 結果未判明 | 紹介後医療機関 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | 者数 | 有所見率 | 要呼出者数 | 内容（件数） | | | | 管理不要 | 経過観察 | 医療管理 | | |
| | | | | | | | | | 内科診察 | 心電図 | 心エコー | 医療機関紹介 | | | | | |
| 1回生 | 教育 | 男 | 112 | 111 | 99.1% | 13 | 11.7% | 7 | | 3 | | | 6 | 3 | | | |
| | | 女 | 125 | 125 | 100.0% | 8 | 6.4% | 3 | | 3 | | | 6 | 1 | 1 | | |
| | 経済 | 男 | 286 | 283 | 99.0% | 25 | 8.8% | 14 | 5 | 5 | | 1 | 13 | 2 | | 1 | |
| | | 女 | 138 | 138 | 100.0% | 5 | 3.6% | 3 | 1 | 1 | | | 3 | | | | |
| | DS | 男 | 106 | 105 | 99.1% | 8 | 7.6% | 5 | 2 | 1 | 1 | | 4 | 1 | | | |
| | | 女 | 53 | 53 | 100.0% | 1 | 1.9% | 1 | 1 | 1 | | | 1 | | | | |
| 総計 | | | 820 | 815 | 99.4% | 60 | 7.4% | 33 | 9 | 14 | 1 | 1 | 33 | 7 | 1 | 1 | |

表5 内科診察 （対象者：1回生と4回生健診日に受検した者）

| 回生 | 学部 | 所見件数 | 所見者の領域別 | | | | | | | | | | | 事後措置 | | | | | | | | 管理区分 | | | 結果未判明 | 医療機関紹介後 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | 呼吸器系 | 消化器系 | 循環器系 | 筋・骨格系 | 皮膚・皮下組織 | 神経系・感覚器 | 内分泌代謝 | 泌尿器系 | 婦人科系 | 血液系 | その他 | 要呼出者数 | 内容（件数） | | | | | | | 管理不要 | 経過観察 | 医療管理 | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | 状態確認 | 内科診察 | 心電図検査 | 検尿二次検査 | 血圧検査 | エコー検査 | 医療機関紹介 | | | | | |
| 1回生 | 教育 | 4 | | | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 3 | 1 | | | | | | | 1 | 1 | 1 | | |
| | 経済 | 3 | | | 1 | | | | 2 | | | | | 3 | | | | | | | | | | | | |
| | DS | 2 | | | | | | 1 | 1 | | | | | 2 | 2 | | | | | | | | | 2 | | |
| 4回生 | 教育 | 4 | | | 1 | | | | 3 | | | | | 3 | 1 | 1 | | | | 1 | 1 | 1 | | 2 | | |
| | 経済 | 6 | | | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | | | | | 6 | 1 | 3 | | | | 1 | | 3 | | 1 | | |
| | DS | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 総計 | | 19 | 0 | 0 | 4 | 1 | 2 | 2 | 9 | 0 | 0 | 1 | 0 | 17 | 5 | 4 | 0 | 0 | 0 | 2 | 1 | 5 | 1 | 6 | 0 | |

【速報版】

# 令和8年度 学生定期健康診断（学部生）の成績

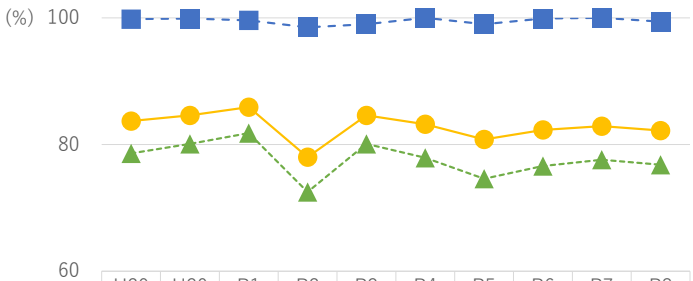
保健管理センター所長 山本（やまもと） 祐二（ゆうじ）

今年度の学生定期健康診断は、3月31日から4月6日の期間に大津・彦根両キャンパスにおい各々4日間・5日間をかけ実施しました。学部生の結果について報告します。

（注：表の集計は令和8年8月31日現在です）

健康診断の受診率：１回生は99.4%と昨年度に比し0.6ポイント減少しました。ただし、女性は全員が受診し100%でした。２回生以上は76.8%で昨年度に比し受診率が0.8ポイント減少し、全体でも対象者3,430人中受診者2,819人の82.2%と昨年比0.7ポイント減少しました（図１）。学部別受診率は教育97.1%(＋0.2）とわずかに増加しましたが、経済74.6%(-1.0)、DS 82.3%(-2.7)と減少しました（昨年からの増減）。

図1　健診受診率の年次推移（直近10年）




| | H29 | H30 | R1 | R2 | R3 | R4 | R5 | R6 | R7 | R8 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| １回生 | 99.8 | 99.9 | 99.6 | 98.5 | 99.0 | 100 | 99.0 | 99.9 | 100 | 99.4 |
| 上回生 | 78.6 | 80.1 | 81.8 | 72.5 | 80.1 | 77.9 | 74.6 | 76.6 | 77.6 | 76.8 |
| 全体 | 83.7 | 84.6 | 85.9 | 78.0 | 84.6 | 83.2 | 80.8 | 82.3 | 82.9 | 82.2 |

血圧測定（表1）：再検査の基準は収縮期血圧140 mmHg以上または拡張期血圧90mmHg以上です。１回目の測定で高血圧を指摘された者は、343名（12.2%）でした。２回目の測定でも基準値以上であった143名（5.1%）を事後措置対象としました。

尿検査（表2）：尿検査は、尿糖、尿蛋白、尿潜血がそれぞれ陽性（試験紙法で１＋以上）を呈したものを有所見と判定しています。有所見者は115名でした。その内訳（件数）は尿糖13件、尿蛋白79件、尿潜血32件でした。76名に再検査を実施し、3名を医療機関に紹介しました。

胸部Ｘ線検査（表3）：１回生の全員と２回生以上の希望者に実施し、全体の受検率は78.1%でした。結核を疑われた者は皆無で、その他2名を医療機関に紹介しています。

心電図検査（表4）：対象は１回生です。60名の有所見者中、33名を呼び出し対象とし、内1名を医療機関に紹介しています。

内科診察（表5）：1回生および4回生を対象に実施しています。有所見件数は19件で、呼び出し対象者は17名で内1名を医療機関に紹介しました。内分泌代謝系（甲状腺の腫大など）の指摘が多く、次いで循環器系（脈の乱れや心雑音など）でした。

健康診断で異常所見を指摘されたら放置せず、事後措置を受けることがとても大切です。保健管理センターから呼び出しを受けている方は速やかに応じてください（表6）。

上回生になると健康診断の受診率が低下しています。健康診断を毎年受けて病気の早期発見はもとより、自身の健康状態を把握し、健康な大学生活を過ごしましょう。

表6　事後措置数の年次推移（直近10年間）

| 年度 | H29 | H30 | R01 | R02※ | R03※ | R04※ | R05※ | R06※ | R07※ | R08※ |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 有所見者数 | 542 | 582 | 713 | 470 | 272 | 356 | 316 | 314 | 366 | 344 |
| 事後措置件数 | 483 | 518 | 656 | 371 | 197 | 242 | 240 | 246 | 229 | 220 |
| 未了件数 | 59 | 64 | 57 | 99 | 75 | 114 | 76 | 68 | 137 | 125 |
| 未了率 | 10.9% | 11.0% | 8.0% | 21.1% | 27.6% | 32.0% | 24.1% | 21.7% | 37.4% | 36.3% |

※令和2年以降、血圧は2回目測定においても異常を示したものを有所見者として集計しています。

【コラム】

# カウンセリングと万華鏡

臨床心理士・公認心理師 齋明寺（さいみょうじ） 奈々（なな）

はじめまして。今年度から滋賀大学保健管理センターに参りました、カウンセラーの齋明寺奈々（さいみょうじなな）と申します。毎週木曜日に、彦根キャンパスで勤務しています。どうぞよろしくお願いいたします。

初めて私とお会いした方には、名字の珍しさに驚かれることが多いのですが、皆様はどう感じられたでしょうか。私にとっては、ずっと呼ばれてきた名字なので、親しみがあります。ただ、お店で並んでいて名字を呼ばれた時に「どんな人かな？」と、ちらっと見られるのは、何度経験してもあまり心地よくはないなと思います。また、テストの時に、回答用紙全てに名前を書かないといけない時は、ちょっと面倒に感じていました。一方で、一度会ったら名前を覚えてもらえることが多いので、それは嬉しい一面だなと感じています。

さて、名字の話はここまでにして、皆様にひとつお尋ねしてみたいと思うのですが、自分のことを一番知っているのは、誰だと思いますか。突然こんな質問が出てきて驚かれたかもしれませんが、ちょっとだけ一緒に考えていただけますと幸いです。例えば、自分は自分であって、ずっと自分として生きてきたから、一番知っているのは自分だと思う方もいるかもしれません。もしくは、自分のことは自分よりも、他者、特に身近な他者の方が知っていると感じている方も、おられるかもしれません。他にも、一番知っているのは、自分でもあり他者でもあると考えた方も、いるかもしれません。

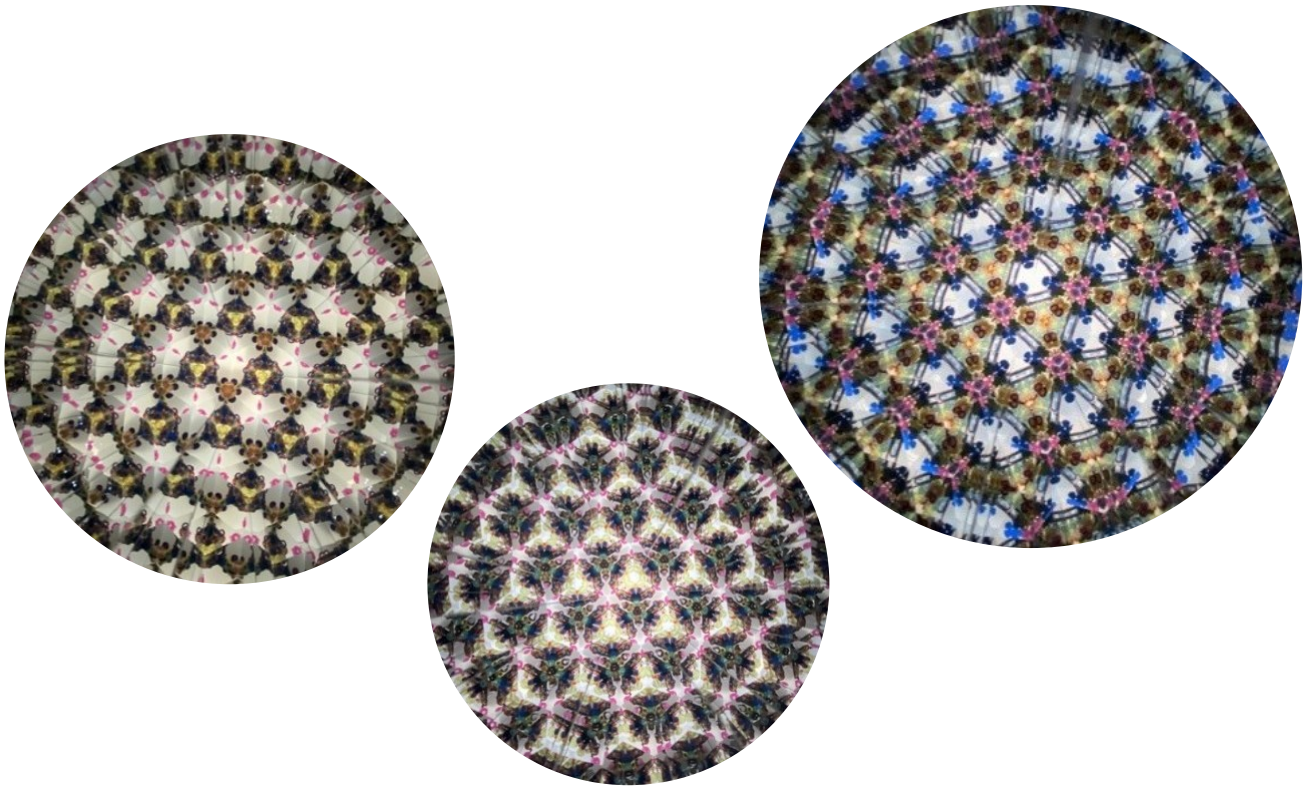
私は、自分のことを一番知っているのは自分だと思っていたこともありましたが、思春期にさしかかった頃に、「どうやらそれはそんなに当たり前のことではないのかも？」という疑問が出てきました。その疑問をきっかけに、私はカウンセラーの道をえらぶことになりましたが、今でもその疑問への返答は模索中です。もしよろしければ、皆様のなかで思うところがあったら、教えていただけますと嬉しいです。

ところで、皆様は万華鏡を作ったことはありますか。私はとある機会に、万華鏡を作る体験をしたのですが、万華鏡は、筒状の入れ物に、組み合わせた鏡とビーズなどを入れることで、その装飾が反射して様々な模様を楽しむことができる装置です。作った万華鏡をくるくる回してみると、中に入れている飾りは変えなくても、模様がどんどん変わっていきます。一度回してしまうと、さっきの模様をもう一度見ることは難しいので、私はとても惜しい気持ちになって、万華鏡の覗き穴から写真を撮ってみました。すると、こんな写真が撮れました（以下に載せているのは、全て同じ万華鏡で撮られた模様です。集合体が苦手な方はご注意ください）。同じ飾りでも、じっくり見てみると模様に違いがあります。写真を撮ることで、確かに美しい“模様”を留めることに成功しましたが、綺麗な模様をいかにぼやけずに撮るかに必死になってしまい、最初の感動からまた一味違う体験になったように思います。この変化を言葉にする

のは難しいのですが、少し考えてみると、私は、ただ模様の美しさに感動していたのではなく、どんどん動いて変わっていく儚い側面にもいいなと思っていたのかなと思いました。そして、同じ装飾なのに、配置によってこんなにも多様な見え方があって、それぞれの良さがあることに、気持ちが動いたのかなと思います。さらには、人間にも、こんな風に見え方や捉え方によって異なる側面や美しさがあるのだろうなあと思ったのですが、少し飛躍しすぎでしょうか。

自分の気持ちや体験に関して、言葉にして振り返ってみると、その時は捉えづらいものですが、色んな側面があったのだなと思います。さらに、万華鏡を作った時に、周りの方が制作する姿を見て、どうやら自分には、おおざっぱなところがあるということを再確認しました。自分のこころで起こっていたことを振り返って言葉にしてみたり、他者がいることで自分の一側面が浮かびあがってきたりして、見えてくる自分の側面もあるのかもしれません。

自分のこころで起こっていること、感じていること、思っていることは、すぐに言葉にならないこともあると思いますし、あえて言葉にしなくてもOKなこともあると思っています。ただ、自分でも、自分のこころに起こっていることを持て余していたり、何かこころに関するところで困っていたりすることがございましたら、どうかお気軽にカウンセリングにお越しいただけたらと思います。あるいは、「これはこころの悩みに入るのかな？」と迷うものであっても、ひとまず気楽な気持ちでご連絡いただけたらと思います。また、特に困っていることは思い当たらないけれど、「なんとなく行ってみてもいいかも？」と思われたり、人に喋ってみたくなったりした方も、一回のお試しでも構いませんので、予約を取ってみていただけたらと思います。



# Walking Challenge 2026

**Walk to the Moon**
**健康のために推奨される歩数の目安は、1日8000歩。**
**2000人が１か月間（30日）続けると、**
**１歩80cmの換算で月までの距離38.4万kmに到達！**

2026年11月に開催される大学対抗の参加型イベント「ウォーキングチャレンジ2026」の参加者を募集いたします。

2025年度のチャレンジでは、滋賀大学から前年を上回る239名（前年度190人）が参加し、全41大学・団体中第27位、参加者平均歩数は6,995歩/日という結果でした。参加者からは、「普段からジョギングをしているが、今回のイベントも踏まえて引き続き運動を続けたい」などの感想が寄せられました。

ウォーキングチャレンジに参加して”こころ”と”身体”の健康を増進してみませんか。

- 個人またはチームで、11月の１ヶ月間、毎日の歩数を記録しながら参加します。
- 各々の歩数計またはスマートフォンアプリで歩数を測定し、ウォーキングチャレンジ登録者専用のウェブページ（マイページ）に記録してください。
- **参加登録期間は 10月7日～30日まで**
  詳細はサクセスでお知らせします！

**Walking Challenge 2026の詳細はこちら▼**

**Walking Challenge 2025の結果報告▼**

# 保健管理センター相談日

マイナ保険証不要
無料です

## 彦根キャンパス

保健管理センター
0749-27-1024
hoken@biwako.shiga-u.ac.jp

| | からだの相談 | こころの相談 |
|---|---|---|
| | 毎週 火・木<br>山本 医師（内科） | 毎週 火・木<br>久保田 医師（精神科） |
| | 第１金<br>高村 医師（整形外科） | 毎週 木<br>齋明寺（さいみょうじ） カウンセラー |
| | | 毎週 火・金<br>橋本 カウンセラー |

## 大津キャンパス

保健管理センター分室
077-537-7709
hoken@edu.shiga-u.ac.jp

| | からだの相談 | こころの相談 |
|---|---|---|
| | 毎週 月・水<br>山本 医師（内科） | 毎週 月・金<br>久保田 医師（精神科） |
| | 第１・３金<br>北村 医師（整形外科） | 毎週 木<br>岩城（いわき） カウンセラー |
| | | 毎週 水<br>橋本 カウンセラー |

※上記の相談日は都合により変更されることがあります。

## こころの相談について

精神科医とカウンセラーが心の相談に応じています。
相談の内容に関しては完全に秘密が守られますので、気軽に相談してください。
予約の際、希望する実施方法（対面or遠隔）やカウンセラーへのご要望（性別など、あれば）をお伝えください。予約状況により、ご要望に応えられない可能性があります。ご了承ください。
体調不良などで来所できない場合は、Zoomでの遠隔カウンセリングにも対応いたしますのでお申し出ください。