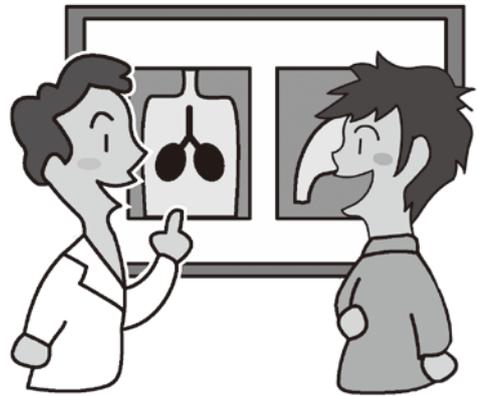


## 保健センターとは

保健センターは、多摩キャンパス、後樂園キャンパス、市ヶ谷キャンパスにおいて、  
本学学生・教職員の健康管理を行い必要な医療を提供しています。

健康であることにより勉学に、文化・スポーツの諸活動に邁進できるよう、  
保健センターは学生の健康の保持増進を支援しています。

また、学内診療所として、日常の怪我や病気の診療も行っております。  
以下、学生に関係する保健センターの概要を紹介します。



### 『健康管理』について

#### ●学生定期健康診断

毎年4月初旬に学生定期健康診断を実施しています。

これは学校保健安全法等により、大学はその実施が義務づけられており、学生も受診することが義務づけられています。

健診項目は、身長、体重、視力、胸部X線、診察、尿(新生)です。

毎年受診して健康状態をチェックすることは大切なことで、定期健康診断は、健康の維持増進・病気の予防、病気の早期発見を目的としています。

2013年度は多摩・後樂園キャンパスで、約22,000名の学部学生が受診し、受診率は82.9%でした。

定期健康診断を未受診の場合は、奨学金の申請、就職活動、アルバイト等で必要な「健康診断証明書」の発行はできません。また、授業等で必要な臨時健康診断の受診もできません。

毎年、必ず受診するようにしてください。

#### ●健康診断証明書

定期健康診断を受診した学生を対象に「健康診断証明書」を邦文1通100円で発行しています。

定期健康診断で所見のなかった学生は、学内の証明書自動発行機で発行を受けられます。

定期健康診断を未受診ですと、外部医療機関で受診してそこで証明書の発行を受けることになりますので、かなり高額な負担となります。

#### ●心臓メディカルチェック

学部新入生全員を対象に心電図検査を実施しています。この検査により、心疾患の早期発見、体育実技等での突発事故防止に役立ちます。

#### ●二次検診(精密検査)

定期健康診断等の結果、新たに所見のある学生や前年度から経過観察をしている学生には、循環器、腎・泌尿器、呼吸器、代謝・内分泌等の体系別に二次検診を実施しています。

二次検診の結果によっては、外部医療機関を紹介するなど、病気の予防、早期発見・治療に努めています。

#### ●保健指導・栄養指導・生活指導

定期健康診断後、BMI30以上の学生へは管理栄養士による栄養指導・生活指導・二次検診を行っています。

学生時代から健康的な生活習慣を心掛けることは、生活習慣病の予防ならびに将来に渡って健康の保持増進に有効なことで、本学では早くから学生の生活習慣の改善に取り組んでいます。

保健センター(多摩キャンパス)内に「健康相談室」を開設しています。日常的な健康相談は保健師・看護師が対応しています。

## 『医業』について

### ●診療

内科を主として、感冒等の急性疾患をはじめ、高血圧や脂質異常症・胃潰瘍等の慢性疾患の治療を行っています。また、授業中や課外活動での怪我、通学時のバイク・自転車での怪我等の処置も行っています。

近隣の医療機関の協力も得て対応していますので、学内の身近な診療所として安心して受診していただけます。

### ●診療時間等

授業実施期間中の診療時間は次の通りです。なお、大学行事等により変更する場合があります。

#### 多摩キャンパス(2号館2階)

##### 保健センター

〒192-0393 東京都八王子市東中野742-1

TEL 042-674-2756 FAX 042-674-2758

〔診療時間〕

医科 月～金 10:00～11:30

13:00～16:30

17:30～19:20

土 10:00～11:50

歯科 月～金 10:00～11:30

(予約制) 13:00～15:00

#### 後楽園キャンパス(1号館1階)

##### 保健センター後楽園キャンパス分室

〒112-8551 東京都文京区春日1-13-27

TEL 03-3817-1722 FAX 03-3817-1723

〔診療時間〕 月～金 13:00～18:50

土 10:00～11:50

#### 市ヶ谷キャンパス(1号館1階)

##### 保健センター市ヶ谷キャンパス分室

〒162-8473 東京都新宿区市谷本村町42-8

TEL 03-5368-3503 FAX 03-5368-3505

〔診療時間〕 月～金 12:00～17:50

土 10:00～11:50

### ●診療費

保健センターは、本学の学生・教職員を対象に診療しているため保険医療機関として認定されていません。「中央大学保健センター診療費等に関する基準」を制定し、診察料(初診料・再診料)は大学が負担し、薬剤料は保険料金に準じた額で、諸検査料は保険料金の半額とするなどして学生の費用負担の軽減を図っています。

### ●医療費援助

正課授業(体育実技、実験、実習)中に発生した事故に対し、「中央大学学生医療費援助に関する規程」により医療費の一部を援助します。

## 『広報活動』『感染症』等について

### ●広報活動

学内広報誌やホームページおよびC-plusを通して、健康に関する情報や感染症に関する注意などをお知らせしています。

保健センターのホームページは、下記の中央大学トップページからお入りください。<http://www.chuo-u.ac.jp>

### ●感染症について

保健センターでは、学校保健安全法等で指定され、出校停止とする麻疹、風疹、おたふく風邪、水ぼうそう等の伝染病の発生状況の把握と、学生への情報提供による注意喚起により、安全に学生生活を送ることができるよう配慮しています。また、保健センターのホームページにも感染症についてのページを開設して予防法なども紹介しています。

特に「麻疹」は教育実習や介護体験学習などで抗体検査の結果値や予防接種の証明が求められることがあります。

学生の皆さんは、下記の事項に注意をして予防を心掛けてください。

- ① 予防接種歴・罹患歴を確認してください。
  - i. 幼少時に予防接種を受けていても、その後に抗体価が低下し、感染することがあります。
  - ii. 罹患歴がない場合は、感染症が流行した場合に感染する危険性があります。
- ② 抗体検査を受けて抗体価が低い場合、罹患歴がない場合は、医師に相談し対応してください。

# 健康管理について — 学生生活の過ごし方 —

保健センター専任医師 田中誠一

入学、進級など新しい生活の始まることの多いこの季節ですが、皆さんはどんな気持ちで迎えられているでしょうか。新しい環境に期待と不安でいっぱいの方も多いと思います。

保健センターでは、健やかで有意義な大学生活のため、健康管理には特に気を配ってほしいと考えています。ぜひ知っておいて欲しいことをいくつか挙げてみましたので、一読して参考にしてください。

## 体調の管理、できていますか？

この春から一人暮らしを始める人もいると思いますが、もし体調を崩したら、もし怪我をしてしまったら…。きちんと対策はできているでしょうか。

具合が悪くなったとき、あなたの家に救急箱はありますか？体調を崩した時、医療機関やドラッグストアまで出かけるのは意外と大変なものです。手元に風邪薬や胃腸薬、解熱鎮痛薬などの市販薬、ばんそうこう、湿布などを入れた救急箱を備えておきましょう。

近所の医療機関、困った時の相談先を知っていますか？具合の悪い時はパソコンやスマートフォンでの検索も

ままならないものです。近隣の開業医、救急センターなどの連絡先をきちんと把握しておきましょう。

大学の保健センターも活用しましょう。診療時間内であれば、学生の急な体調不良の対応もしています。困ったら遠慮せずに問い合わせして下さい。



## よく眠れていますか？

生活リズムが変わり、睡眠時間が減ったり、夜更かし・朝寝坊になったりしていませんか。睡眠のリズムが乱れると、起きていても心身が充実しません。貴重な一日が無駄に過ぎて行ってしまいます。

まずは、毎日時間を決めて起床しましょう。目が覚めたらすぐに布団を出て日光を浴び、体内時計をリセットしましょう。だらだらと布団に入っても熟眠感は得られません。医学的には「寝だめ」は不可能ですから、さっさと起きてしまうのが良いのです。

自分にピッタリな睡眠時間を知っていますか？6時間で調子のいい人もいれば、9時間程度寝ないと十分な活動ができない人もいます。毎日の睡眠時間と自分の体調を見直して、ベストな睡眠リズムを把握してみましょう。

最近は昼寝も見直されています。15時までの間に15～20分昼寝をすると効率が上がると言われています（30分以上寝てはいけません）。ただし食後に寝ると気分が悪くなる人もあるので注意しましょう。

## 毎日の食事、きちんと摂っていますか？

学生時代はつい朝食を抜いてしまいがちですが、必ず摂りましょう。少量でも朝食を摂れば、消化管が活発に動き出し、眠気も覚めます。「朝食を摂っている人ほど、学力が高く、年収が多い」というショッキングなデータもあるのです。

最近の研究では、「パン食」より「ごはん食」がよく、さらに副食（おかず）があったほうがよいとされています。夕食の残りで良いのです。おかずも交えた食事を摂ってから活動を開始しましょう。

講義やアルバイトで夕食が遅い時間になってしまう人も多いでしょう。遅い時間に食事を摂ると、同じカロリーでも太りがちです。遅い時間まで作業をするときには、18時ごろに軽食を摂っておくと寝る前に食べ過ぎなくて済むので良いでしょう。夕食を全部食べずに残し、翌日の朝食にするのもお勧めです。

## アルコールは控えめに！ イッキ飲みは絶対ダメ！

毎年のように大学生が急性アルコール中毒で亡くなっています。イッキ飲みは死と隣り合わせだと考えて下さい。また、酔っ払って取り返しのつかない大ケガをしたり、事故にあう学生も後を絶ちません。場合によっては、あなたが被害者あるいは加害者になってしまうかもしれません。アルコールは控えめにし、飲める人も自分の適量を知り、適度な摂取を心がけましょう。

## タバコはやめましょう

タバコを吸うメリットは全くありません。喫煙は寿命を縮め、健康を害することが科学的に明確になっています。

まず、タバコは発がん性物質であり、多くのがんの原因となっています。がんの原因の30%はタバコです。よく知られている肺がんだけでなく、食道がん、胃がん、肝臓がん、膵臓がん、腎臓がん、膀胱がん、子宮頸がん、白血病…と枚挙にいとまがありません。

そして、タバコはがんだけでなくいろいろな病気・症状を引き起こします。脳梗塞、心筋梗塞、慢性閉塞性肺疾患、白内障、胃潰瘍、ED、口臭、肌荒れ、シミ…などなど多種多彩です。

喫煙者は社会に出てから大変苦労します。副流煙で家族を病気にしてしまう恐れまであります。今喫煙している人はぜひ学生のうちに禁煙しておきましょう。なかなか禁煙できない人には、保健センターで禁煙外来を紹介しています。

## 自覚症状や持病があるなら…

頭痛、めまい、貧血、動悸、重い生理痛など、日ごろ自覚している症状はありませんか？学生時代は医師に相談するチャンスです。相談内容によっては精密検査を受ける必要があるかもしれません。社会人になってから体調を崩して受診したり、困って病院を探したりといった余裕はなかなかないものです。

保健センターでは診療や健康管理業務のほか、専門医への紹介もしていますので、ご相談ください。

就職に際しては、自覚症状や持病に関する健康診断証明書が必要になることもあります。間際になってあわてて精密検査を受けに行くようなことは避けたいですね。

## 最後に

大学生活は社会へ踏み出す準備段階です。その第一歩として自分の体との付き合い方を知り、きちんと健康管理ができるようになっておきましょう。

上記の話題に限らず、健康についてのことなら、遠慮なく保健センターまでご相談ください。



# 2014年度学生定期健康診断について

## 1. 定期健康診断について

定期健康診断は、学校保健安全法に基づき年に一度、キャンパス別に右ページの日程で実施します。  
在学生全員が、該当する健康診断日時に以下の事項に注意のうえ、必ず受診してください。

- (1) 定期健康診断は、この期間以外行いません。
- (2) 定期健康診断を受けないと、
  - ① 授業等で必要な臨時健康診断は受診できません。
  - ② 就職・教育実習・奨学金・留学・スポーツ大会・アルバイト等に  
必要な「健康診断証明書」の発行はできません。  
外部医療機関での健康診断は、高額負担になります。
- (3) 結果について
  - ① 胸部レントゲン撮影の結果以外は、当日、文書で通知します。
  - ② 胸部レントゲン撮影の結果は、保健センターでの閲覧になります。
  - ③ 「二次検査が必要な方」には、文書で通知します。



## 2. 受診上の注意事項

- (1) 学生証・ボールペン・鉛筆・消しゴムを持参してください。
- (2) 貴重品は持参しないでください。衣類等は、袋を持参し、自己の責任で管理してください。
- (3) メガネ・コンタクトレンズを使用している方は、必ず装着し、視力検査を受けてください。  
視力は、0.7以上に矯正しておいてください。視力の再検査は実施しません。
- (4) 胸部レントゲン撮影を行いますので、ネックレス・金具のついた下着やワンピースの着用は、避けてください。  
無地のTシャツの着用を勧めます。

## 3. 健康診断証明書の発行について

- (1) 定期健康診断受診者を対象に発行します。発行は、準備の都合上、5月初旬になります。
- (2) 後日、ホームページ・掲示等でお知らせします。



保健センター	多摩キャンパス	042-674-2756
	後樂園キャンパス	03-3817-1722
	市ヶ谷キャンパス	03-5368-3503

# 2014年度学生定期健康診断および心臓メディカルチェック日程

## 多摩キャンパス

### 1. (法・経済・商・文・総合政策) 学生定期健康診断

会場 多摩キャンパス 8号館 8301・8302号室						
受付時間 月日	学部学生 女性		学部学生 男性			学部学生 男性・女性 大学院生 男性・女性
	9:40~10:00	10:20~10:40	13:00~13:20	13:50~14:10	14:40~15:00	15:20~15:40
4月3日(木)	法(全)4年以上 経済(全)3年	総政(全)4年以上 商(全)3年	法(全)4年以上	商(全)3年	経済(全)3年	総政 男性(全)4年以上
4月4日(金)	法(全)3年	文(全)3年	経済(全)4年以上	法(全)3年	文(全)3年	経済 女性(全)4年以上 文系大学院生 女性(全)
4月5日(土)	商(全)4年以上 法(全)2年	総政(全)3年 総政(全)2年	商(全)4年以上 総政(全)3年	法(全)2年	総政(全)2年	文系大学院生 男性(全)
4月7日(月)	経済(全)2年 商(全)2年	文(全)2年	文(全)4年以上 文(全)2年	経済(全)2年	商(全)2年	文 女性(全)4年以上
4月9日(水)					14:40~15:00 男性・女性 科目等履修生・選科生・ 研究生等(全)	

### 2. 学部新入生(法・経済・商・文・総合政策)心臓メディカルチェックおよび定期健康診断

会場 多摩キャンパス 8号館 8301・8302号室					
受付時間 月日	学部学生 女性		学部学生 男性		
	8:30	9:20	12:10	13:00	13:50
4月8日(火)	経済(全)1年 総政(全)1年	法(全)1年	法(法律)1年	法(国・企・政治)1年 経済(国・経・公環)1年	経済(経済・経情)1年 総政(全)1年
4月9日(水)	文(全)1年	商(全)1年 学士入学生・編入学生	文(全)1年	商(経営・会計)1年 学士入学生・編入学生	商(貿易・金融)1年

## 後楽園キャンパス

### 3. (理工・社会人大学院・文系大学院・専門職大学院) 学生定期健康診断

会場 後楽園キャンパス 6号館 6402号室						
受付時間 月日	学部学生・大学院生 男性				学部学生・大学院生	大学院生 男性・女性
	9:40~10:00	10:20~10:40	13:00~13:20	13:50~14:10	14:40~15:00	17:00~18:00
4月1日(火)	数学・物理・都市・ 電気・経工・生命・ 人間 2年	応化・情報 2年 都市・精密・ 情報・生命 3年	数学・電気・応化・ 情報・生命 4年以上	精密 2年 物理・都市・精密・ 経工 4年以上	学部学生 2年・4年以上 女性	社会人・文系大学院(全) 法務研究科在学生(全) 国際会計研究科(全) 戦略経営研究科(全)
受付時間			14:00~14:20	14:50~15:10	15:40~16:00	
4月2日(水)			数学・物理・電気・ 応化・経工 3年 理工大学院 経工・情報	理工大学院 数学・物理・都市・精密・電気・ 応化・生命・情報セキュリティ	理工大学院 女性 学部学生 3年 女性 科目等履修生・研究生(全)	

### 4. 学部新入生(理工学部)心臓メディカルチェックおよび定期健康診断、法務研究科新入生定期健康診断

会場 後楽園キャンパス 6号館 6402号室						
受付時間 月日	学部学生 男性			学部学生 女性	法務研究科新入生	
	8:30	9:20	10:00	12:10	12:50	13:30
4月2日(水)	数学・電気・生命 1年	物理・精密・情報 1年	都市・応化・経工・ 人間 1年 学士入学生・ 編入学生	学部学生 1年 学士入学生・ 編入学生	女性	男性