



保健センターだより

学生定期健康診断

学校保健法は、「学校における保健管理及び安全管理に関し必要な事項を定め、学生並びに教職員の健康の保持増進を図り、もって学校教育の円滑な実施とその成果の確保に資することを目的とする」と定めています。

本学では、この法に則り、毎年4月の初旬に学生定期健康診断を実施しています。

したがって、大学は年に1回の定期健康診断の「実施」を、学生の皆さんは定期健康診断の「受診」が義務づけられています。

受診状況は、1998年度に69.7%と底値でしたが、2002年度78.8%、2003年度81.2%、2004年度81.3%、2005年度83.8%、2006年度85.3%、と年々増加しています。特に、2・3年生の増加が著しいです。

健康診断で発見される病気には、結核・気管支炎等の「呼吸器疾患」や不整脈・心雑音等の「循環器疾患」、蛋白尿・血尿・腎炎等の「腎疾患」、肥満による脂肪肝・糖尿病・高脂血症等の「内分泌・代謝疾患」等です。なかでも結核は、人から人へ感染する我が国最大の感染症で、今でも1日約80人前後が「発病」しています。結核に「感染」すると、すぐに「発病」する場合がありますが、大半は、免疫力・抵抗力の低下により「発病」します。

未受診の学生で病気の発見や治療が遅れ、休学を余儀なくされるケースも見受けられます。

また、大学で発行する健康診断証明書(特に就職用)は、この健康診断を基に作成します。未受診で発行されない場合は、外部医療機関を受診し、余分な時間と高い証明書を支払うことになります。

年1回の「健康確認」のため、毎学年受診しましょう。

お知らせ

健康記録カードの提出について

健康記録カードは、在学中の健康診断記録及び診察の際に参考にする重要な「カード」です。

健康記録カードは、定期健康診断終了時に提出することになっていましたが、未提出者は、所属する下記キャンパスの保健センターに提出してください。

未提出のまま放置すると、就職・奨学金・留学等で必要な健康診断証明書は、発行できません。

記

- | | | | |
|---------|----------|-------|------------------|
| 1. 提出場所 | 多摩キャンパス | 2号館2階 | 保健センター事務室 |
| | 後樂園キャンパス | 1号館1階 | 保健センター理工学部分室 |
| | 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 |

2. 提出に際しての注意

- ① 健康記録カードA面及びB面の必要事項をすべて記入すること。
- ② 健康記録カードA面の「尿・血圧検査証明書」は、外部医療機関で証明を受けること。

2007年度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、学校保健法に基づき年一度キャンパス別に次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を注意のうえ、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・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) 結果については、「二次検査が必要な方」のみ通知します。

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、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。
- (4) ネックレスや金具のついた下着は、レントゲン診断の障害になるので着用しないでください。無地のTシャツの着用を勧めます。

3. 就職用健康診断証明書の申込について

就職活動等で健康診断証明書を必要とする4年生以上の方は、当日の健康診断終了後に申込みを受け付けます。受付場所は、会場出口に掲示します。

なお、郵送料として切手90円分および証明書1通につき100円の本学手数料証紙(10通分は、1000円証紙)を用意してください。

4. 健康診断証明書の発行について

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。

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

2007年学生定期健康診断日程

1. 多摩キャンパス (法・経済・商・文・総合政策)

会場		多摩校舎 8号館 8302号室	
受付時間	一部 (昼)・フレックスコース 女子	一部 (昼)・フレックスコース 男子	二部 (夜) 男子・女子 大学院 男子・女子
月日	9:40～10:00	10:20～10:40	13:00～13:20
4月4日 (水)	法 (全) 4年以上 経済 (全) 3年 総・政 (全) 2年	総・政 (全) 4年以上 商 (全) 3年	法 (全) 4年以上 商 (全) 3年
4月5日 (木)	経済 (全) 4年以上 法 (全) 3年	文 (全) 3年	法 (全) 2年 総・政 (全) 3年
4月6日 (金)	商 (全) 4年以上 商 (全) 2年	総・政 (全) 3年 法 (全) 2年	文 (全) 2年 総・政 (全) 2年
4月9日 (月)	文 (全) 4年以上 経済 (全) 2年	文 (全) 2年	文 (全) 4年以上 商 (全) 2年
4月10日 (火)	経済 (全) 1年 総・政 (全) 1年	法 (全) 1年	法 (全) 3年
4月11日 (水)	文 (全) 1年 科 (経営・会計) 1年 科目等履修生等	商 (貿易・金融) 1年 学士入学生・編入学生・ 選科生・研究生等	法 (法律) 1年 商 (貿易・金融) 1年 科目等履修生・選科生・ 研究生等

2. 後楽園キャンパス (理工・社会人大学院・文系大学院・専門職大学院)

会場		理工学部校舎 6号館 6402号室			
受付時間	一部 (昼)・大学院 男子		一部 (昼)・大学院 女子		大学院 男子・女子
月日	9:50～10:10	10:30～10:50	13:00～13:20	13:50～14:10	14:40～15:00
4月2日 (月)	数学・土木・精密・情報 1年	物理・電気・応化・経工 1年	数学・電気・応化・情報 4年以上	物理・土木・精密・経工 4年以上	全学科 1年・4年以上 理工大学院 (2年以上全)
4月3日 (火)	数学・物理・精密 2年・3年	土木・情報 2年・3年	電気 2年・3年 数学・物理・土木・ 精密	応化・経工 2年・3年 学士入学生 科目等履修生・研究生	全学科 2年・3年 法務研究科 (全) 学士入学生・科目等履修 生・研究生
					17:00～18:10
					大学院 電気・応化・経工・ 情報 理工大学院 (女子1年全) 社会人・文系大学院 (全) 法務研究科 (男子全) 国際会計研究科 (全)

定期健康診断で、「栄養指導が必要です。」と言われた方はいませんか？

肥満＝病気ではありませんが健康とは言えない状態です。「まだ若いから大丈夫！」と思い今のままの生活を続けていると、10年後、20年後に高血圧、高脂血症、糖尿病などの生活習慣病にかかりやすくなります。

保健センターでは、1997年4月から「健康」の基本は食習慣と運動習慣と捉え、定期健康診断の時に肥満度+30%以上、体脂肪率男子35%・女子40%以上の学生および前年度から経過を観察している学生(継続管理者)に対して生活改善をするための生活指導・栄養指導を行っています

2006年度の結果は以下のとおりです。

対象者は、定期健康診断の時に測定した352名と定期健康診断未受診者の91名(女子11名内数)の合計443名です。

また、継続管理者のうち85名が今年度対象外になりました。

表1 対象者数および男女別内訳 (名)

男女	肥満度 (%)		+30以上 +40未満	+40以上 +50未満	+50以上	計
	体脂肪率 (%)					
男子 309人	25未満		13	2	1	16
	25以上30未満		71	14	3	88
	30以上35未満		62	32	18	112
	35以上		17	28	48	93
女子 43人	30未満		0	0	0	0
	30以上35未満		2	0	0	2
	35以上40未満		8	0	0	8
	40以上		18	9	6	33
計			191	85	76	352

継続対象者の肥満度と体脂肪率の増減について、前年度比-1%以下を「減少」、±1%未満を「不変」、+1%以上を「増加」として比較しました。

表2 継続対象者の肥満度・体脂肪率変化 (名)

肥満度 体脂肪率	減 少	不 変	増 加	計
減少	111	7	7	125
不変	13	9	17	39
増加	6	6	64	76
計	130	22	88	240

本学で指導を受けたことがないグループを新規、受けたことがあるグループを継続、学部新生を1年次生として、定期健康診断時に実施した生活習慣についてのアンケート結果を体重増減別に比較しました。

表3 体重増減別生活習慣(アンケート集計)

(アンケートの回答436名)

	継続 (240)				新規 (66)				1年次生 (130)			
	体重減少 (136)		体重増加 (104)		体重減少 (9)		体重増加 (57)		体重減少 (24)		体重増加 (106)	
	はい	いいえ	はい	いいえ	はい	いいえ	はい	いいえ	はい	いいえ	はい	いいえ
1日3食きちんと食べる	105	31	71	33	6	3	32	25	18	6	78	28
ゆっくりよく噛んで食べる	93	43	48	56	3	6	20	37	12	12	42	64
寝る3時間前は、何も食べない	96	40	50	54	4	5	15	42	16	8	51	55
間食はしない (清涼飲料水等を含む)	60	76	31	73	4	5	19	38	12	12	44	62
肉・魚・野菜等バランス良く食べる	95	41	71	33	6	3	33	24	14	10	73	33
食事は、満腹になるまで食べないようにしている	78	58	50	54	2	7	18	39	17	7	52	54
味付けは薄味にしている	90	46	65	39	5	4	22	35	12	12	54	52
こまめに体を動かしている	94	42	50	54	7	2	23	34	11	13	53	53
週に1回は体重のチェックをしている	72	64	44	60	4	5	13	44	11	13	38	68

指導対象者一人一人の生活について「食習慣」を中心に見直すため、管理栄養士による栄養指導を実施しました。参加状況は、表4のとおりです

表4 栄養指導参加状況

年 度	2002	2003	2004	2005	2006
対象者数	303	310	340	352	357
参加者数	152	136	165	149	122
参加率(%)	50.2	43.9	48.5	42.3	34.2

栄養指導の効果を定期健康診断時の肥満度の変化から見るために、2005年度の栄養指導参加者の肥満度を2006年度の肥満度と比較しました

表5 2005年度栄養指導効果

△肥満度	-30以下	-20~-29	-10~-19	-1~-9	±1未満	+1~+9	+10~+19	+20~+29	+30以上	合計
人数	5	15	24	31	10	22	3	0	0	110
計	75				10	25				110
割合(%)	68.2				9.1	22.7				100

2006年度に本学で実施した生活習慣に関する指導の結果は、肥満度・体脂肪率ともに減少した学生が46.3%、増加した学生が26.7%でした。

将来を見据え、「バランスのとれた身体」に近づくためには、学生自身の「日常の心がけ」が大切です。現状を受け入れるのではなく、常日頃から自身を変えるための「心がけ」が必要です。

保健センターでは、学生自身が測定できるよう体脂肪計や血圧計を設置しています。自身の身体の状態に関心を持って、ときどきは測定してみてください。

また、食生活の面からだけでなく、体脂肪を減らす運動や筋肉を増やす運動等継続的に取り組める運動習慣も身につけてください。