



保健センターについて

保健センターでは、学生および教職員に対する『健康管理と医業（診療）』に関する業務を行っています。

保健センターは、医師が診察する診療所機能（薬剤師、検査技師、保健師、看護師、放射線技師）を備えており、多摩キャンパスは2号館2階に、また、後楽園キャンパスと市ヶ谷キャンパスには「保健センター分室」が1号館1階にそれぞれ設置されています。

『健康管理』

●学生定期健康診断

学校保健法は、『……、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目的とする』と定めています。本学では、この法に則って、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、学生の皆さんは健康診断の受診が義務づけられているのです。

年に1回の健康チェックの機会でもあり、毎年忘れることなく受診することが必要です。

●健康診断証明書

4月の定期健康診断を受診した学生のみに発行します。

定期健康診断を受診しないと、就職・奨学金・スポーツ大会・アルバイト等に必要な「健康診断証明書」が発行できません。外部医療機関での健康診断と証明書は大学（1通100円）と違い、何十倍もの高額負担となるため、毎年、未受診で後悔している学生が多く見受けられます。

（毎年「Hakumon ちゅうおう」冬季号に健康診断案内を掲載）

●二次検診（精密検査）

二次検診は、定期健康診断の結果、新たに所見のある学生及び前年度から経過を観察している学生に対して、病気の予防・早期発見・治療を目的に実施しています。

内訳は「循環器系」「腎・泌尿器系」「呼吸器系」「内分泌・代謝系」「その他」です。

保健センターで実施している検査項目は、胸部X線間接撮影・血圧測定・超音波検査・心電図検査・尿検査・血液検査等です。二次検診対象者は、全学生数の約4%（1300人）前後です。

保健センターでは、対象者の健康への動機づけや、健康な身体で社会に巣立ってほしいとの思いから実施しています。

『医業』

●診療

「診療」は、学生・教職員（テナントの人・見学者・受験生なども含む）に対して、より質の高い「健康」サービスとバックアップを行うことを目的としています。

現在、内科を主として感冒などの急性疾患をはじめとし、高血圧症や高脂血症などの慢性の疾患、怪我や事故等の外傷に対する応急処置および外部医療機関への紹介などを行っています。

保健センターの診療時間は、つぎのとおりです。（大学行事等で変更する場合があります。）

校 舎	場 所	診療時間
多摩キャンパス TEL.042-674-2760	2号館2階 保健センター	(月)～(金) 10:00～11:30 13:00～16:30 17:30～19:20
		(土) 10:00～11:50
後楽園キャンパス TEL.03-3817-1722	1号館1階 保健センター理工学部分室	(月)～(金) 13:00～18:50
		(土) 10:00～11:50
市ヶ谷キャンパス TEL.03-5368-3503	1号館1階 保健センター市ヶ谷分室	(月)～(金) 13:00～18:50
		(土) 10:00～11:50

中央大学ホームページ

<http://www.chuo-u.ac.jp/chuo-u/>

保健センター

<http://www.chuo-u.ac.jp/chuo-u/healthcenter/>

●診療費

保健センターの診療は、主として学生・教職員が対象のため保険医療機関としての認可が受けられません。本学では、「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、薬剤料は保険料金に準じた額を徴収、諸検査は保険料金の半額とするなど、学生の費用負担の軽減を図ってきています。

●医療費援助

正課授業（体育実技、実験・実習等）でけがをした場合は「中央大学学生医療費援助規程」に基づいて医療費の援助を行っています。

本学の保健センターの特徴

生活環境の変化は、健康管理においても従来の結核志向型から年々低年齢化している生活習慣にともなう疾病（生活習慣病＝糖尿病・脂肪肝・高脂血症・高血圧症等）に移行しています。

そこで、本学では生活習慣病の予防・早期発見・早期治療に努めています。「健康」の基本を食習慣と運動習慣と捉え、特に食行動の見直しのため、肥満度＋30%以上の学生に対して、管理栄養士による栄養指導を行い、加えて、肥満度＋50%以上と体脂肪率が男性35%以上、女性40%以上の学生には、血液検査・血圧測定・腹部超音波検査・心電図検査・胸部X線検査を実施しています。2003年度からは、腹部超音波検査も導入し、生活習慣病と関連が深い内臓脂肪を画像で診断することを可能としました。内臓脂肪の克服は、中年以降きわめて困難となるため若いうちに予防することが大切であるからです。

また、日常的な相談には保健師・看護師がフォローにあたり、体脂肪計・食品模型を使用することで指導内容を分かり易いものにし、一定の成果を得ています。

保健センターでは、各自の「健康」への自覚を促し、充実した学生生活と健康な身体で社会に巣立ってもらうため、健康とみられる一般学生についても生活習慣病の予防、健康教育、保健指導、体脂肪測定等を行っています。

先に述べたもののほか、主なものは、つぎの健康支援を実施しています。

事 項	主な内容
①定期健康診断実施後の相談	健康相談・有所見の認識
②食品模型の展示	日常のカロリー摂取量および食品熱量の把握
③ビデオ保健指導	視聴覚教育（貸し出しも実施）
④体脂肪測定	体内に貯蔵されている脂肪の測定・外見では見つからない肥満の発見・不要なダイエットの防止への働きかけ
⑤予防接種	破傷風
⑥臨時健康診断	授業・就職・サークル活動等 (定期健康診断を受診している学生)
⑦各種行事への救護活動	入学・卒業式・スポーツ大会・大学祭等
⑧機関誌への健康情報の提供	医師・保健師・薬剤師・看護師等によるタイムリーな健康情報の掲載
⑨書籍による健康情報の提供	診療待ち時間帯の閲覧・貸し出し
⑩ホームページによる健康情報の提供	利用案内・健康情報・関連リンク・お知らせ等掲載
⑪ 年報の発行	保健センターのかかわる業務についての集大成

今後の保健センター

今後、ますます複雑化するであろう社会環境のなかで、中央大学を支えていく人材は「健康」であることにより、勉学に、教育・研究に、スポーツに邁進することが出来るのでしょうか。

保健センターが担う学生・教職員への「健康サービス」の向上は、難問が山積している大学のなかでも、重要な課題であると認識しています。

一つ一つの身近なことから始めることにより、微力ながらスタッフ一同、学生・教職員の「健康サービス」の充実を図っていきたいと考えています。

また、学生・教職員が健康相談等で気軽に保健センターに立ち寄れるよう、スタッフ一同、更に努力していく所存です。

多摩キャンパス 2号館2階保健センター



学生生活を健康的に送るための食生活について

健康的な食生活を送るためのアドバイス

医師 佐藤清貴

『健康』とは、単に病気や体調に異常がないというだけでなく、身体的にも、精神的にも、また社会的にも完全に調和のとれた良い状態にあることをいいます(WHO)。本学を中心とした生活環境に適応し、自分の能力を十分に発揮し得る状態といえるでしょう。毎日を健康に過ごすためには、食生活の管理、生活習慣の管理、運動習慣など、日常の生活を通して自らの健康を管理することが必要です。特に、若い諸君にとっては、毎日の食生活に留意することが重要です。以下に、健康的な食生活を送るための基本事項と、必要エネルギー量の算出方法、食品の摂り方を示します。

基本事項

- ・生活活動に相応したエネルギーをとる。
- ・多種類の食品で栄養のバランスを考える。
- ・欠食せず、三食きちんと食べる。
- ・深夜の飲食を控える。
- ・友人や家族と共に楽しい食事の一時をもつようにする。

エネルギー所要量

人間は一日にどのくらいのカロリーを摂ればよいのでしょうか。日本人の栄養所要量から、生活活動強度区別のエネルギー必要量の求め方を表に示します(表1)。身長167cmの男性を例としますと、標準体重は身長(m)の二乗×22ですので、 $1.67 \times 1.67 \times 22 = 61.4$ Kgと算出されます。基礎代謝基準値(24.0Kcal/Kg/day)と生活活動強度毎に指数1.3~1.9を当てはめると、生活活動強度が低い場合の1916 Kcalから高い場合の2800 Kcalまで900 Kcalもの差があることがわかります。

表1 生活活動強度区別のエネルギー必要量(18~29歳)

生活活動強度	I(低い)	II(やや低い)	III(適度)	IV(高い)
目安	大部分座位 + ゆっくり歩行 1時間	授業を受ける程度 + 歩行2時間	II + 比較的強い 運動1時間	1時間は激しい トレーニング
算出式	基礎代謝基準値× 標準体重×1.3	基礎代謝基準値× 標準体重×1.5	基礎代謝基準値× 標準体重×1.7	基礎代謝基準値× 標準体重×1.9
本学での例	最低限の出席は している	毎日授業に出席 し、友人と出歩く	サークルや友人 グループと スポーツを楽しむ	運動系サークルや 運動部に所属して いる
167cm 男性例 標準体重 61.4Kg	$24 \times 61.4 \times 1.3 =$ 1916 Kcal	$24 \times 61.4 \times 1.5 =$ 2210 Kcal	$24 \times 61.4 \times 1.7 =$ 2505 Kcal	$24 \times 61.4 \times 1.9 =$ 2800 Kcal
158cm 女性例 標準体重 55.6Kg	$23.6 \times 55.6 \times$ $1.3 = 1706$ Kcal	$23.6 \times 55.6 \times$ $1.5 = 1968$ Kcal	$23.6 \times 55.6 \times$ $1.7 = 2231$ Kcal	$23.6 \times 55.6 \times$ $1.9 = 2493$ Kcal

* 標準体重：身長(m)の二乗×22

* 基礎代謝基準値：男性24.0Kcal/Kg/day、女性23.6Kcal/Kg/day

食品の選び方・献立

前項で算出したエネルギーを摂るために、何をどれくらい食べればよいのでしょうか。日本人の栄養所要量から主な栄養素の目安を示します(表2)。この中から毎食、主食と主菜となるタンパク質源のおかず、副菜となる野菜のおかずを用意します(表3)。ご飯と焼き魚と野菜炒め、パンと卵とサラダの様に組み合わせます。野菜の入らないパスタやタンパク質ばかりのおかずにならないように注意してください。食生活の自己管理ができるということは、大きな財産(スキル)になります。今回は各人で必要な栄養量を算出し、食生活について考案してみてください。具体的な食品の選び方や献立の考え方などは、いつでも指導しますので相談にいらしてください。

表2 日本人の栄養所要量(18~29歳)

タンパク質	標準体重 1 Kg 当たり1.01g
脂肪エネルギー比率	20~25% (2000 Kcal の場合44~56g)
炭水化物	残りのカロリー

表3 食品の組み合わせの目安(2000Kcal)

主食	ご飯2杯 × 3食 (食パンならば1食2枚、麺類ならば1食1玉)
主菜	魚1切れ 肉薄切り2~3枚 卵1ケ 豆腐1/3丁または納豆1パック
副菜	野菜毎食120g以上 他に海藻・きのこ
乳製品	牛乳200ml またはヨーグルト

- 保健センターでは健康的な学生生活を送るための出来るかぎりのお手伝いをさせていただきます。病気や相談事、悩み事がある時には保健センターに直接いらっしゃるか、お電話をください。

後楽園キャンパス 1号館 1階保健センター理工学部分室



2006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、この期間以外一切行いません。
- (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 0426-74-2756

後楽園キャンパス 03-3817-1722

市ヶ谷キャンパス 03-5368-3503

以 上

2006 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	13：50～14：10	14：40～15：00	17：00～18：10	
4月4日 （火）	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（政治）4年以上 商（全）3年	法（法律・国企） 4年以上	文（全）3年	法・経済・商・文 （二部・全） 大学院 公共政策（全）		
4月5日 （水）	経済（全）4年以上 法（全）3年	文（全）3年	経済（全）4年以上	法（全）2年 総・政（全）3年	文（全）2年 総・政（全）2年	大学院 法・経済・商（全）		
4月6日 （木）	商（全）4年以上 商（全）2年	総・政（全）3年 法（全）2年	総・政（全）4年以上 経済（全）2年	法（全）3年	文（全）4年以上	大学院 文・総政（全）		
4月7日 （金）	文（全）4年以上 経済（全）2年	文（全）2年	商（全）4年以上	経済（全）3年	商（全）2年			
4月10日 （月）	経済（全）1年 総・政（全）1年	法（全）1年	経済（経済・産経）1年 総・政（全）1年	法（国企・政治）1年 経済（国経・公経）1年	法（法律）1年			
4月11日 （火）	文（全）1年 商（経営・会計）1年 科目等履修生・その他	商（貿易・金融）1年 学士入学生・編入学生・ 選科生・研究生・その他	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 科目等履修生・選科生・ 研究生・その他			

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		二部（夜）男子・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	17：00～18：10	
4月1日 （土）	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（全） 2年以上	社会人・文系大学院（全） 理工大学院（全） 1年 国際会計研究科（全）		
4月3日 （月）	土木・情報 2年・3年	数学・物理・精密 2年・3年	電気 2年・3年 理工大学院（全） 2年以上	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	法務研究科（男子全） 二部（全）		