

健康サポートセンターだより

2017.4 Vol.5

健康サポートセンター発行

発行責任者 内藤 義彦

◆健康サポートセンター長 内藤 義彦◆

健康サポートセンターは、武庫川女子大学の学生と教職員の健康を守る部署であり、皆さんが心身共に健康で充実した大学生活を過ごせるように支援します。

さて、学生の皆さんにとって、大学時代とは、未成年から成人・社会人になる過渡期に当たり、勉学・人間関係・就職などの様々な課題に直面しながら、人間として成長する大切な時期です。

将来を展望しながら充実した学生生活を送るためには、日々の健康管理が何よりも大切です。

そこで、望ましい健康管理のポイントを、3つ挙げてみました。



1.健康診断を必ず受け、結果を確認し、その指示に従うこと

★ 健康診断を受けて病気やその兆候を早期に見つけ早期に対応の方が、症状が出てきて医療機関にかかるよりも、様々な負担(苦痛、不自由、医療費等)を軽くすることができます。

★ 健康診断を受けただけでは不十分です。判定結果と指示を確認し、自分の健康に関心を持ちましょう。

2.病気と生活習慣の関連について正しい知識を学ぶこと

★ インターネットやテレビ、雑誌等には健康に関する情報が溢れていますが、科学的に証明されていないものや宣伝臭の強いものが多いような印象を持ちます。正しい健康情報を学ぶようにしたいものです。

3.健康的な生活習慣を若い時から心がけること

★ 生活習慣病と言われる病気は、名前の通り、若い時からの生活習慣が強く影響します。センターでは、将来の生活習慣病予防に積極的に取り組んでいきたいと思えます。

以上、日頃の健康管理のポイントを挙げてみました。それとは別に、突発的な体調の変化や日頃からの身体的・精神的なことで悩みがありましたら、気軽に健康サポートセンターに相談してください。



新入生のみなさんへ

新入生のみなさん、入学おめでとうございます。いよいよ大学生としての新生活が始まります。新たな環境に、期待と不安を抱かれていますのではないのでしょうか。

身体的にも精神的にも充実した学生生活を送れるよう、健康管理を心がけてください。

◆ひとり暮らしの方へワンポイントアドバイス！◆

- ・規則正しい生活を心がけましょう。
- ・バランスのよい食事を心がけましょう。(朝食はしっかり食べましょう)
- ・体調不良の場合は、早めに医療機関を受診しましょう。

(健康サポートセンター内にある武庫川女子大学クリニックも受診が可能です。)

水曜日・木曜日に開院していますので、お気軽にお越しください。)

- ・医療機関を受診する際は健康保険証が必要となります。

- ・常用している薬がある人は常に携帯しましょう。

※薬物アレルギー等の問題がありますので、センターでは医薬品は置いていません。



健康診断

◆平成 29 年度 学生定期健康診断のお知らせ◆

前半・・・4月6日(木)～4月20日(木) 後半・・・5月10日(水)～6月6日(火)

- ・各クラスの受診日は info@MUSES(掲示板)で確認してください。
- ・授業や就職活動と健康診断の日程が重なっている場合は、**健康サポートセンターの窓口**で変更手続きをしましょう。
- 学生定期健康診断は、学生規程第5章第18条により受診が義務づけられています。学内で受診しなかった場合は、個人負担(5,000～10,000円程度)による健康診断書を提出しなければなりません。
- 学内の健康診断を受けた方は、「健康診断証明書」が証明書発行機で発行できます。学外で受けた場合は、発行できません。

健康サポートセンターは、みなさんの健康をサポートします！

- ★ 健康サポートセンター顧問(医師)と学外の婦人科の医師による健康相談(予約制)の実施
- ★ 自動血圧計やInBody(体成分分析装置)など測定機器の設置
- ★ 応急処置や健康に関するアドバイス、医療機関等の紹介など

