



健康サポートセンターだより

2019.4 Vol.13
健康サポートセンター発行
発行責任者 内藤 義彦

ごあいさつ

センター長 内藤 義彦

4月は年度の節目に当たり、多くの学生と教職員にとって新生活が始まる大事な時期です。新鮮な気持ちで物事に臨み、毎日が楽しくやり甲斐があり、意欲に満ちていれば望ましいことですが、新しいことに対して消極的で不安感や緊張感が強いと、心身の不調の訴えにつながるようになります。また、4月は季節の変り目でもあり、気温や大気の状態、睡眠リズムの変化等が、自律神経の働きを介して全身の臓器の機能に影響を及ぼし、体調を崩すことにつながるおそれがあります。

では、体調の維持・改善のためには、何に気をつければよいのでしょうか。それには、まず睡眠を十分とること、欠食を避け栄養バランスに注意すること、活動的に行動し運動習慣を身につけることを基本的な生活習慣としてください。そして、リラックスする時間を確保することも有効でしょう。

「疲れやすい、疲労がとれない、やる気が出ない、面白くない、集中できない、眠れない、朝起きるのがつらい」というような症状が新たに出たり、これらの症状が強くなってくると、要注意です。

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職員全員が協力して支援します。心身の不調や健康面で困ったことがあれば、ご相談してください。

★新入生の皆さんへ★

ご入学、おめでとうございます。

新生活には少し慣れてきましたか？

大学内には、保健室のような存在である健康サポートセンターと、保健医療機関である武庫川女子大学クリニックがあります。健康面で困ったことがあるときは、お気軽に相談にお越しください。



2019年度 学生定期健康診断のお知らせ

日程：4月4日(木)～4月18日(木)・5月13日(月)～6月6日(木)

場所：中央キャンパス日下記念マルチメディア館(MM館)1階

学生規定により義務付けられている、大切な健康診断です(無料)

健診当日は必ず学生証(M.I.C)を持参してください

●詳細な日時は info@MUSES で各自確認し、指定された健診日が授業や就職活動と重なっている場合は、健康サポートセンター(または薬学分室)の窓口で日程変更の手続きをしてください。

●当日再測定や再来室の指示があった人、後日電話または info@MUSES で呼び出しを受けた人は、指定期間内に必ず来室をしてください。

●何らかの理由で学内健診が受けられない場合は、最寄りの医療機関で健康診断を受けて、診断書を健康サポートセンターに提出してください。(自己負担金 5,000～10,000 円程度)

●学内の健康診断を受けていない場合、**健康診断証明書は発行できません。**



健康相談・婦人科相談

看護職員による健康に関するご相談をご希望の方は随時来室してください。

内科医師による健康相談(予約制)

<中央キャンパス> (内藤先生)

毎週火曜日・金曜日 13:05～14:35

<浜甲子園キャンパス> (森山先生)

毎週月曜日 9:00～12:15

婦人科医師(女性)による健康相談

<中央キャンパスのみ> (予約制)

毎月第3木曜日 15:00～17:00



応急処置・その他

～看護職員が常駐しています～

- ・急な体調不良や、ケガの応急処置に対応
- ・血圧・視力・身長・体重・体組成などの各種測定
- ・近隣医療機関のご案内など

なお、健康サポートセンターでは法律に則り、医薬品の使用・お渡しは行っていません。(※クリニックを除く)

普段使うお薬は各自持参・携帯するようお願いいたします。

健康サポートセンター開室時間

平日 9:00～17:00

土曜日 9:00～16:00



**MM館1階
健康サポートセンター隣!**

健康サポートセンター(中央)

TEL 0798-45-3545

健康サポートセンター薬学分室

TEL 0798-45-9933



HPはこちら↑

武庫川女子大学クリニック

センター内のクリニックにて、医師による診察(保険診療)が受けられます。

薬の処方、血液・尿検査、各種予防接種、抗体検査、証明書発行などに対応。

開院時間(内科)毎週木曜日 12:20～13:20

*受診時は健康保険証をご持参ください

*昨年度までと開院日時が異なります

*整形外科は休診中です

お問い合わせは健康サポートセンターまで