



保健センターだより

保健センターについて

保健センターでは、学生及び教職員に対する『健康管理』と『医業』に関するさまざまな健康支援業務を行っています。

保健センターは中学・高等学校の保健室とは異なり、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、多摩キャンパスでは2号館2階に、後樂園キャンパスと市ヶ谷キャンパスでは「保健センター理工学部分室」、「保健センター市ヶ谷キャンパス分室」としてそれぞれ1号館1階に設置されています。

『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、毎年必ず受診してください。

●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本学（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、健康で充実した学生生活を過ごすため、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線直接撮影・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もらいた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」への支援を行うことを目的としています。

現在、診療は内科を主として感冒などの急性疾患をはじめとして、高血圧症や高脂血症・胃潰瘍などの慢性の疾患、授業時間・課外活動での怪我、通学時のバイク・自転車の事故等の外傷に対応し、外部医療機関での医療の必要性がある場合は、適宜紹介するなどの措置をとっています。

保健センターの診療受付時間は、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/>

保健センター <http://www2.tamacc.chuo-u.ac.jp/hoken/>

●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だからです。

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。学生が自分で食事や運動の記録を

とることにより、「健康」への参加型となり、自覚を促すことにつながっています。

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。

本年度から、女性医師による「女性の健康相談」の開始および健康相談をより身近なものとするために「時間・場所」を設定しました。

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・血圧測定	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・メタボリック症候群の予防
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
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、更に努力していきます。

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。

健康増進に向けてのヒント

【食生活の面から】

保健センターでは、「健康」の基本を食習慣と運動習慣と捉え、ガン・心臓病・脳卒中・動脈硬化・糖尿病などの「生活習慣病」の予防のため保健指導および栄養指導を実施しています。

近年、ライフスタイルの多様化、食の多様化とともに過食、欠食、栄養バランスの偏りなど食事の量や質、摂取方法に問題が生じています。

学生の皆さんは、食事のバランスを考えて食事を摂っていますか？

手取り早く空腹を満たしてくれるおにぎり、菓子パン、ハンバーグやインスタント食品、スナック菓手に手が伸びていませんか？

これらの食品を摂り続けていると脂質や糖質、塩分の摂りすぎ、食物繊維、ビタミンやカルシウム不足など、肥満や生活習慣病の引き金になります。

食事は、「主食」ご飯やパン・めん類など、「主菜」肉・魚・大豆製品など、「副菜」野菜・海藻・キノコなどを毎食摂るようにしてください。

食事の時間や回数を気にしていますか？

生活が不規則だから夕食はいつも深夜があたりまえ・・・ですか？

コレステロールは、夜間合成されます。深夜の食事は、コレステロールの合成が加速されることや食事の直後に就寝となることで、摂取エネルギーが蓄積され肥満や高脂血症、糖尿病などの原因となります。遅くとも9時までには、食べるように心がけてください。

食事は、食べても1日1食か2食。特に、朝は時間がないから食べませんとか、前の晩遅くに食べたから食べれませんと言う人いませんか？

朝食は、一日の始まりの大切なエネルギー源、朝食抜きの生活は活力がつきません。午前中は脳が活性化せず、勉強や仕事の能率も上がりません。また、空腹時間が長いことで体の適応反応から、摂取エネルギーを貯蔵に回そうとします。そのため、同じものを食べても脂肪の蓄積につながり、肥満の原因になります。

食事は、一日3回。特に朝食は牛乳一杯でもよいから欠かさないでください。

多くの食品から食事を摂ることは、さまざまな栄養素が働き合い消化吸収が高まります。

また、噛むことで唾液の分泌が高まり消化吸収がより高まり、脳も活性化します。

皆さん、食事を軽く考えていませんか？

明日の健康は、今日の食事にあります。

厚生労働省が掲げている生活指針は、

1. 食事を楽しみましょう
2. 一日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを
3. 主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを
4. ご飯などの穀類をしっかりと
5. 野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚等も組み合わせて
6. 食塩や脂肪は、控えめに
7. 適正体重を知り、日々の活動に見合った食事量を

8. 食文化や地域の産物を生かし、ときには新しい料理も
9. 調理や保存を上手にして無駄や廃棄を少なく
10. 自分の生活を見直してみましょう

ぜひ、実践してみてください。

保健センターでは、本年度から学生・教職員に「健康の増進」に向け以下のとおり展開します。

1. 従来の健康相談に加えてより身近なものへと充実します。
2. 多摩キャンパスでは、新たに「女性医師」による「女性特有の病気」の相談を開始します。
3. 6月にキャンパス(多摩・後樂園・市ヶ谷)ごとに「今の生活で大丈夫」をテーマに「健康フェア」を開催します。

～「体験」とおし自己の健康状態を知ること「健康への自己管理」に繋げる～

内容は、

- ①「INBODY」を使い筋肉や脂肪のバランス、隠れ肥満、身体部位別筋肉量、内臓脂肪断面積、体水分の不均衡(全身・身体部位別むくみ)、骨量を測定し、測定結果から、食習慣や運動習慣についてアドバイス。
- ②「たばこの依存度テスト」の実施、「呼気中の一酸化炭素」の測定など禁煙についてアドバイス。
- ③食習慣、運動習慣やたばこについて紙面による啓発などです。

《学生の皆さん健康増進のため参加してください！！》

多摩キャンパス 2号館2階保健センター



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



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
後楽園キャンパス	03-3817-1722
市ヶ谷キャンパス	03-5368-3503

以 上

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	商 (全) 3年	文 (全) 3年
4月5日 (木)	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
4月6日 (金)	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
4月9日 (月)	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 (火)	経済 (全) 1年 総・政 (全) 1年	法 (全) 1年	経済 (経済・経済) 1年 総・政 (全) 1年	法 (国企・政治) 1年 経済 (国経・公環) 1年	法 (法律) 1年
4月11日 (水)	文 (全) 1年 商 (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	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	
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 大学院 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)

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
後楽園キャンパス 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。

体内脂肪計・自動血圧計設置について

保健センターでは、学生・教職員の健康管理の一貫として体内脂肪計および自動血圧計を設置しています。

皆さんは、メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)という言葉に耳にされたことがありますか。

メタボリックシンドロームとは、内臓脂肪の蓄積等により高脂血症や高血圧、高血糖等が出現することで動脈硬化が加速され、狭心症、心筋梗塞、脳梗塞等の疾患発症の危険性が高まることです。

メタボリックシンドロームを予防するには、食生活や運動習慣等生活習慣を見直すことが大切です。

体内脂肪計・自動血圧計をご自身の「健康チェック」のために下記の要領でご自由にご利用ください。

記

1. 設置場所
多摩キャンパス 2号館2階 保健センター
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
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. 授業期間中の
月～金 10:00～16:30
土 10:00～11:30
(大学行事等で変更する場合は、掲示でお知らせします。)

健康診断証明書の交付について

保健センターでは、毎年4月上旬に実施される学生定期健康診断の結果に基づいて、就職・奨学金・アルバイト等に必要な健康診断証明書をつぎのとおり交付しています。

1. 対象

大学で実施した本年度の学生定期健康診断を受診している者

2. 受付期間

- (1) 4年生以上の就職用健康診断証明書は、定期健康診断受診当日から翌年3月25日まで。
- (2) その他の健康診断証明書は、5月初旬から翌年3月25日まで。
ただし、3月25日に交付可能な証明書

3. 受付場所

(所属するキャンパスで定期健康診断終了証を提示のうえ、申請すること。)

- (1) 多摩キャンパスは、2号館2階保健センター窓口で受け付けます。
- (2) 後樂園キャンパスは、1号館1階保健センター理工学部部分室窓口で受け付けます。
- (3) 市ヶ谷キャンパスは、1号館1階保健センター市ヶ谷分室窓口で受け付けます。

4. 交付日

- (1) 健康診断受診当日受付分の4年生以上の就職用健康診断証明書は、5月初旬に郵送で交付します。
- (2) その他受付分
 - ① 5月初旬から5月末日受付分は、2日後窓口で交付します。
 - ② 6月1日以降受付分は、即日(状況により翌日)窓口で交付します。
ただし、発行までに期間を要する証明書、大学では発行できない証明書があるので早めに窓口で相談すること。

5. 費用

- | | | |
|-------------------|----|------------------|
| ① 邦文(定期健康診断証明書) | 1通 | 100円 |
| ② 欧文(定期健康診断証明書) | 1通 | 300円(1通増すごと100円) |
| ③ その他の健康診断証明書・診断書 | 1通 | 500円 |

ただし、追加項目の検査料については、別途徴収する。

以上