

保健管理センターニュース

2024年5月

令和6年度学生定期健康診断は終了しました

学生定期健康診断の受診率は82.8%（速報値）でした。

健康診断を受けられなかった方は、医療機関で健康診断を受け、結果のコピーを保健管理センター、または福浦キャンパス保健室・鶴見キャンパス保健室に6月28日（金）までに提出してください。

健康診断の結果：健康診断の結果は、6月以降にYCU-Boardのポータル「健康診断」から確認することができます。健康診断結果は1年毎の健康チェックに役立てましょう。

二次検査：健康診断会場で二次検査の案内をされた方は、指定日のうち都合のつく日程で保健管理センター及び各キャンパスの保健室で再検査を受けてください。

健康相談：健康診断の結果で相談したいことがありましたら気軽に保健管理センターや各キャンパスの保健室に来てください。

健康診断書証明書：健康診断証明書はオンラインシステムを利用した申請・決済となります。申請開始日は5月24日（金）です。発行（受け渡し）開始日は6月4日（火）、原則窓口でのお渡しとなります。健康診断を受診していない方は発行できません。

申請や決済方法については保健管理センターのWebサイト「証明書」をご確認ください。

【新入学生のみなさまへ】

「感染症に関する調査票」の入力のお願い

「感染症に関する調査票」の入力がまだの方は速やかに提出（入力）してください。

入力画面は、YCU-Boardのポータルメニューにある「感染症調査票」を選択してください。

入学後に配付されたスタートアップガイドの『「感染症に関する調査票」の入力について』や、保健管理センターのWebサイト「新入生・これから入学される方へ_感染症対策」にも記載していますのでご確認ください。

【海外へ渡航される方へ】

海外には、日本にない感染症がたくさんあります。旅行中は、時差や気候の違いなどから、自覚していなくても様々なストレスを受けます。この結果、免疫力が低下し、病気にかかりやすくなってしまいます。

海外で注意すべき感染症と予防方法を確認してから出発するようにしましょう。

海外渡航に際し推奨されている予防接種で、まだ受けていないものがある場合は、時間的な余裕をもって医師に予防接種の相談をするなど、適切な感染予防を心がけましょう。

外務省 海外安全ホームページ

<https://www.anzen.mofa.go.jp/>

厚生労働省 感染症情報

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/kekkaku-kansenshou/index.html

キャンパス相談案内

学生・教職員からの相談を受けています

総合窓口【問い合わせ・申込】

Tel 045-787-2039

Mail soudan@yokohama-cu.ac.jp

（保健管理センター 金沢八景キャンパス）

疲れが出てきていませんか？

～キャンパス相談のご案内～

年度がはじまってから一か月が経ち、新しい環境に飛び込んだ人たちも、少しずつ慣れてきたころかと思えます。その一方で、強い疲れや不調を自覚するようになった人もいるかもしれません。

進学や就職といった環境の変化を経験したとき、人はずいぶん緊張したり気合が入ったりして、必要以上の頑張りをしてしまうものです。もちろん頑張るのは大切なことですが、解消されないまま溜め込まれた疲れやストレスには注意が必要です。それはしばしば不眠や過眠、食欲不振や過食、気分・活力の低下、身体の痛みや動悸などの不調となって現れます。

少しでも調子がおかしいと感じた場合は、早めの対処を心がけましょう。まずはゆっくり休むこと。気晴らしや軽い運動といったセルフケアも重要です。それらで対処しきれず、不調が続いてしまう場合は、医療機関やキャンパス相談の利用を検討してみてください。

キャンパス相談では、あなたが抱えている悩みや問題について話し合い、気持ちを整理したり、問題に向き合っていくお手伝いをしたりしています。人間関係・健康・仕事・学業・進路など、ご相談内容は様々です。本学の学生、教職員の方が利用でき、費用はかかりません。ご利用の際は下記にご連絡ください。

<心理士相談対応時間>

金沢八景キャンパス	月～金	9時～17時
福浦キャンパス・附属病院	月・火・木・金	12時15分～17時
市民総合医療センター	原則 火 or 水	13時～17時
鶴見キャンパス	1～2日/月(月末に翌月の開室案内をします)	
舞岡キャンパス	随時	

*詳細はお問い合わせください