

令和 7 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 月末日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 のポートフォリオ「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ての申請・決済となります。申請開始日は 5 月 23 日（金）です。発行（受け渡し）開始日は 6 月 4 日（水）、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「[健康診断等証明書](#)」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 のポートフォリオのメニューにある「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「[感染症に関する調査票（新入生）](#)」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。

海外に渡航される方は、渡航先の状況や滞在中の計画に応じた適切な感染予防を心がけてください。

・厚生労働省検疫所ホームページ FORTH（For Travelers' Health）

<https://www.forth.go.jp/index.html>

・厚生労働省ホームページ「海外へ渡航される皆様へ」

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryou/kenkou/kekaku-kansenshou18/index_00003.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）

不調のサインに気づく・キャンパス相談のご案内

新年度がはじまってからはや 1 か月。環境の変化があった人も、少しずつ慣れてきたころでしょうか。人によっては緊張したり気合が入りすぎたりして、疲労やストレスの蓄積を感じているかもしれません。

不調のサインは人によってさまざまですが、分かりやすいものとして、食欲・睡眠・興味や意欲などの変化が挙げられます。普段に比べて食欲がなくなる、あるいは極端に増える。寝入るのが難しかったり、夜中に起きたり、早く目覚めすぎたりする。これまで楽しめていたことが楽しめなくなったり、やる気がなくなったりする。これらはいずれも不調のサインであり、放置すると心身の調子を大きく崩してしまうことになりかねません。

少しでも調子がおかしいと感じた場合は、早期の対処を心がけましょう。可能であれば多めの休養を。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	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

