

2026年度学生定期健康診断について

<学生のみなさんへ>

健診は未来の自分への投資！

学生定期健康診断は、学校保健安全法に基づいて実施しています。全学生が受診してください。アルバイトや部活等の予定が入る前に、健康診断受診日を手帳やスマホに登録しておきましょう。就活で必要となる健康診断書も、この定期健診で発行できます。

金沢八景キャンパスは学年ごとに受診日を指定しています。今から予定しておいてください。

4月8日(水) 1年生(新入学1年生は時間を指定しています*)・大学院生(午前の時間のみ)

9日(木) 1年生(新入学1年生は時間を指定しています*)・大学院生(午前の時間のみ)

※指定の時間については、入学後に配布するスタートアップガイドに記載しています。

10日(金) 4年生・大学院生

13日(月) 2年生・大学院生

14日(火) 3年生・大学院生

鶴見キャンパス、福浦キャンパスの日程を含めた詳細は、3月上旬にWebサイトに掲載しますので確認してください。

健康診断前にWeb問診を配信します。ご自身が受診する日のWeb問診の回答締切日までに回答をお願いします。



春の健康管理について

春先は、朝晩の寒暖差や、環境の変化によるストレスなどから、心身の不調が生じやすい時期です。

予防や対策には、生活習慣を整えることや、ストレスの解消など、自律神経が乱れにくくなるような工夫をすることが大切です。

<春の不調を防ぐためのポイント>

1. 衣類で温度調節をこまめに

薄手の上着やストールなどを携帯し、こまめに体温調整ができる工夫をしましょう。

2. 入浴で体の芯から温める

38~40℃の湯に10~20分浸かると、副交感神経が優位になり、疲労回復や睡眠の質向上に効果があります。

3. バランスの良い食事と腸内環境のケア

腸内フローラを整えると消化吸収がスムーズになり、免疫力の向上やメンタルヘルスの改善にもつながります。

4. 軽い運動でリズムを整える

ウォーキングなどの有酸素運動は、血流改善や自律神経の調整にも有効です。毎日続けることで体温調節機能の向上にもつながります。

5. 睡眠環境を整え、生活リズムを安定させる

就寝前の入浴や照明調整、寝室の環境作りにより、副交感神経が優位になり質の良い睡眠を促します。

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)

ダークパターンに注意

政府は2月1日から3月18日までを「サイバーセキュリティ月間」と定め、サイバーセキュリティに関する取組を集中的に行っています。日常的にインターネットを利用している私たちにとっても、サイバーセキュリティの確保は重要かつ身近な課題と言えます。

安全なインターネット利用に関連して、我々がよく目にするものの中には「ダークパターン」と呼ばれるデザインがあります。ダークパターンとは、利用者を誘導したり騙したりすることで、不利益や被害を生じさせる選択をおこなわせるUI(ユーザー・インターフェース)のことです。

ダークパターンには、

- ・**行為の強制**(例：ページ閲覧だけなのに会員登録を要求)

- ・**インターフェース干渉**(ex.「購入」より「定期購入」のボタンが目立たせる)

- ・**妨害**(サービス解約の手続きが必要以上に煩雑)など、さまざまな種類があります。ダークパターンという言葉は2010年に提唱され、現在は消費者庁でも新たな規制導入に向けた議論がおこなわれています。

インターネット上で多くの情報に接していると、ひとつひとつを注意深く確かめることは難しいかもしれませんが、それでも、商品やサブスクリプションの購入、個人情報への記入やサービスの登録などの際は、意図せず不利益を被ってしまわないか、少し立ち止まるクセをつけるようにしましょう。

<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