

### 令和8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81.3%（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22日（金）です。発行（受け渡し）開始日は6月4日（木）、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「感染症情報」→「ワクチン接種歴の調査」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。帰国時・帰宅後に体調が悪くなった場合について、感染症には、潜伏期間（感染してから発症するまでの期間）が数日から1週間以上と長いものもあり、渡航中又は帰国直後に症状がなくても、しばらくしてから具合が悪くなる場合があります。その場合は、医療機関を受診し、渡航先、滞在期間、現地での飲食状況、渡航先での活動内容、動物との接触の有無、ワクチン接種歴などについて必ず伝えてください。

・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/kekkaku-kansenshou18/index\\_00003.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryou/kenkou/kekkaku-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

新年度が始まって1か月。

ご自身の心と体の調子を確認してみましょう。

新しい環境や役割に慣れてきた一方で、緊張が続いたり、気合が入りすぎたりして、疲労やストレスがたまりやすい時期でもあります。

心身の不調のサインは人によってさまざまですが、比較的気づきやすいものとして、食欲・睡眠・興味や意欲の変化が挙げられます。

#### 【不調のサインの例】

- ・食欲の変化：普段より食欲がなくなる、または極端に増える
- ・睡眠の変化：寝つきが悪い、夜中に目が覚める、早く目覚めすぎる
- ・気分や意欲の変化：楽しめていたことが楽しめない、やる気が出ない

これらのサインを放置すると、心身の調子を大きく崩すこともあります。

「いつもと違う」と感じたら、早めの対処を心がけましょう。可能であれば休養をとり、気晴らしや無理のない軽い運動などのセルフケアも大切です。それでも不調が続く場合は、キャンパス相談の利用や医療機関受診を検討してください。

#### 【キャンパス相談のご案内】

キャンパス相談では、悩みや困りごとについて話し合い、気持ちの整理や向き合い方を一緒に考えます。人間関係、健康、仕事、学業、進路など内容はさまざまです。

本学の学生・教職員が利用できます。（無料）ご利用を希望の場合は、下記までご連絡ください。

#### <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