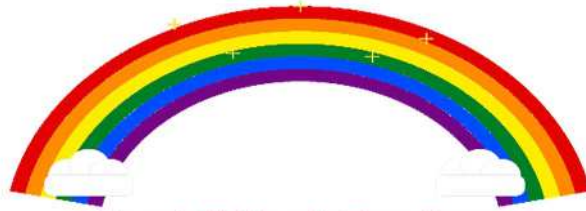


保健管理センターニュース

2026年7月



～性の多様性を身近に考える～

皆さんは「プライド月間」という言葉を聞いたことがありますか。毎年6月は、多様な性や生き方について理解を深める機会として、世界各地で啓発の取組が行われています。6月のプライド月間をきっかけに、7月号では性の多様性について身近に考える機会として取り上げます。横浜市では6月12日、市役所1階アトリウムで映画×企業トーク「考えてみよう性の多様性」が開催され、映画『息子と呼ぶ日まで』の上映とトークショー、企業座談会が行われました。トークショーの中では、就職活動時の葛藤や、自分らしく働くことの大切さも語られました。

性のあり方や自分らしさについて、誰かに話してみたいと感じたときの相談先を紹介します。

・よこはま LGBT 相談：青少年（～39歳）の方を対象とした予約制の個別専門相談です。本人のほか、家族や教員等も利用できます。

・Friend SHIP よこはま：予約不要・入退室自由の交流スペースです。

学内のキャンパス相談も利用できます。今回、市民局担当者からお話を伺う機会やイベントへの参加を通じて、大学でも性の多様性に関する基礎知識や相談先を発信していくことの大切さを改めて感じました。本学でも今後、LGBTQ 啓発の取組を予定しています。ぜひ、これを機に多様な性について、身近なこととして考えるきっかけにしてみませんか。

出典：[性的少数者等支援事業 研修・イベント情報 横浜市](#)、[個別専門相談：「よこはま LGBT 相談」 横浜市](#)、[交流スペース：Friend SHIP よこはま 横浜市](#)、[性的少数者支援事業（LGBT等支援） 横浜市](#)

<教職員の方へ> 教職員健康診断について

8月から教職員定期健康診断が始まります。

法令（学校保健安全法、労働安全衛生法、感染症法）により年に1回実施することが義務づけられています。

対象の方は各所属からのお知らせや、YCU-net 掲示板で日程を確認し受診しましょう。

学生健康診断の結果について

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。

二次検査の受診率は59.5%（6月24日時点）でした。

医療機関で治療を受けている方、定期的に経過観察をしている方、学校医の診察を受け医療機関を受診するよう指示を受けた方は、保健管理センターや各キャンパスの保健室に結果を報告してください。

学生に多く見られる健康課題と対策について

1 「生活リズム」の乱れ

夜遅くまでのアルバイト、課題、スマートフォンの使用などによる夜更かし、気づけば朝起きるのが辛くなっていませんか？

・生活リズムの乱れは、授業中の集中力低下や、免疫力の低下につながります。毎日同じ時間に起きることから始め、体内時計を整えましょう。

2 「食生活」の偏り

コンビニや菓子パンで食事を済ませていませんか？

・栄養が偏り、貧血や胃腸の不調、体重の増減を引き起こします。定食を選ぶ、野菜（小鉢）を1品プラスするなど、「主食・主菜・副菜」を意識しましょう。

3 「運動不足」と「パソコン・スマートフォンによる眼精疲労」

通学やキャンパス内の移動以外、ずっと座っていませんか？

・肩こり、腰痛、視力の低下、体力の衰えの原因になります。1駅分歩く、階段を使うなどの軽い運動を取り入れましょう。パソコンやスマートフォンを見る際は1時間に1回遠くを見て目を休ませましょう。

キャンパス相談案内

障害や疾患によって修学に困りごとがあるとき

【問い合わせ・申込】

Tel 045-787-2237

Mail soudan@yokohama-cu.ac.jp



バリアフリー支援室

障害や疾患によって修学に困りごとがあるとき

【問い合わせ・申込】

Tel 045-787-2237

Mail ysupport@yokohama-cu.ac.jp

