



学生・教職員のみなさんへの

発行：保健管理センター

保健管理センターニュース 2020年9月



秋の健康管理 食事、栄養素について

夏の暑さもやわらぎ、涼しくなったにもかかわらず、食欲がない、体がだるい、疲れやすいなどの症状を招かないために、1日3回栄養バランスのとれた食事を規則正しく摂ることが重要です。規則正しい食事は、消化機能の効率を高め、栄養素を無駄なく体内に取り込むことができます。朝食は1日のスイッチを入れ、昼食は消費したエネルギーを補充し、夕食は体を作ります。しっかりとした食習慣と食事の質を意識しましょう。



「タンパク質」「糖質」「脂質」は三大栄養素と呼ばれ、私たち人間の生命維持や身体活動などに欠かせないエネルギー源です。「ビタミン」「ミネラル」は体の機能を正常に維持するために不可欠な栄養素です。ビタミンAは皮膚や粘膜を丈夫にする働きがあり、緑黄色野菜に多く含まれています。ビタミンB1は炭水化物に含まれる糖質をエネルギーに変えるとともに、老廃物を代謝して、疲労を回復させてくれる働きがあり、豚肉、ウナギ、玄米などに多く含まれています。また、ビタミンCは免疫力を高める効果があり、緑黄色野菜、果物に多く含まれています。キノコ類はビタミンDが豊富で、カルシウム代謝に関わる成分で、骨粗鬆症を予防します。

健康な生活は健全な食生活から始まります。良質なたんぱく質、ビタミン・ミネラルを含んだ食材を摂り、夏バテ解消、秋バテ予防、疲労回復につなげましょう。

<教職員の方へ>

教職員の定期健康診断を実施しています



- ・労働者は健康診断の受診義務（労働安全衛生法第66条第5項）があります。必ず受診してください。
- ・健康診断の日程は、保健管理センターWebサイトや、健診のキットに同封しています。各自確認し、受診してください。
- ・個人で人間ドック等の健康診断（本学の健康診断の健診項目が含まれるもの）を、本学の健康診断受診に代えることができます。受診後は速やかに結果のコピーを提出してください。

※不明な点は、各所属の健診担当にご確認ください。

<学生の方へ>

- ・健康診断を他の医療機関で受診した方は、結果のコピーを保健管理センターまたは各キャンパスの保健室になるべく早く提出してください。

【提出期限】2020年11月30日（月）

- ・結果の配布時期、健康診断証明書の発行については保健管理センターWebサイトやPortalでお知らせします。

相談してみる・声をかけてみる

9月10～16日は“自殺予防週間”

です。精神的に追い詰められたとき、消えてしまいたい気持ちになる、こ



れは誰にでも起こる可能性があることです。悩みや環境は人によってさまざま、負の連鎖から抜け出せなくなることもあります。

不調や悩みを抱えている方は一人で抱え込まず、今の状況を家族や先生、上司、キャンパス相談、専門機関など話やすい人に相談してみてください。「迷惑をかけたくない」「自分で解決しないといけない」と感じる方もいるかもしれませんが、一人で解決できない問題に直面したとき、相談できることは非常に大切な力です。周囲に心配な方がいるときは、『元気ないように見えるけど、眠れてる？』など声をかけてみてください。話を聞いて深刻な場合は、上司や専門機関に相談することを勧めましょう。キャンパス相談では、心配な方への接し方についてもご相談をお受けしています。

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)

金沢八景キャンパス
福浦キャンパス

市民総合医療センター
鶴見キャンパス 原則
(学生・教職員)

月～金 9時～17時 (学生・教職員)
健康管理室 (学生・教職員)

月・火・木・金 12時15分～17時

健康管理室 (教職員) 月～金 9時～17時

第1・2・3・5木 14時～17時

第2・4火 14時～17時