

### 令和4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82.9%（速報値）でした。

学校保健安全法（昭和33年法律第56号）児童生徒等の定期健康診断（学校保健安全法第13条第1項）では、定期の健康診断は毎学年、6月30日までに実施することとなっています。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7月29日までに提出してください。

**健康診断の結果：**5月下旬以降 YCU-Board ポートフォリオの「健康診断」画面で確認できます。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：**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：**5月26日から受付、6月9日から受け渡し開始です。発行まで1週間～10日かかります。余裕をもって申し込んでください。健康診断を受診していない方は発行できません。

### 日々の健康を維持するために、体を動かしましょう

「健康づくりのための身体活動指針（アクティブガイド）」では、「1日60分、元気に体を動かすこと」を奨励しています。通勤で歩くことや階段を利用すること、家の中で掃除したり庭の手入れをすることなども身体活動（体を動かすこと）です。

「新しい生活様式」においても、生活の中で体を動かす機会をみつけたり、少しでも元気に体を動かす工夫をしましょう。

「1日60分」は連続した時間でなくてもかまいません。アクティブガイドでは、まずは、今より10分多く体を動かす「+10（プラス・テン）」を奨励しています。

ふだんから元気に体を動かすことで、糖尿病、心臓病、脳卒中、がん、ロコモ、うつ、認知症などになるリスクを下げることができます。

出典：厚生労働省 生活習慣病予防のための健康情報サイト

### ＜新入学生のみなさまへ＞

健康診断受診時に「2022年度感染症に関する調査票」を提出していない方は、保健管理センター、または福浦キャンパス・鶴見キャンパスの保健室に提出してください。

### 完璧主義に陥っていませんか？

新年度がはじまり、1か月が経ちました。新しい環境の中、慣れない課題や仕事に苦勞している人もいるのではないのでしょうか。取り組んでいることがうまくいかないと感じると、落ち込んだりストレスが溜まったりすることが多くなります。

そのようなときは、自分が『完璧主義』に陥っていないか振り返ってみましょう。『完璧主義』とは、『物事は完璧に、上手にこなさなければならない』という考え方のことです。『完璧主義』の人は、少しでもうまくいかないことがあると、物事全体を失敗であると考えてしまう傾向があります。しかし60点や70点の出来でも目的は十分に達成できる、という場合も決して少なくありません。

もし色々な物事がうまくいかないように感じ、落ち込みやストレスが多いならば、自分の『完璧主義』を見直してみることで、気分が楽になるかもしれません。



### 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）

＜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

1～2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