

保健管理センターのしおり



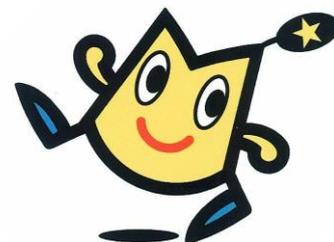
本学では、学生の健康保持と増進を図るために、
保健管理センター（通称 ホケカン）を設置しています。

ホケカンには医療スタッフがあり、
健康で快適な学生生活を送れるように様々な支援をしています。

開館時間	9：00～12：00（受付 9：00～11：30） 13：00～17：00（受付 13：00～16：30） ※12：00～13：00は緊急時のみ対応、臨時休館はホームページ等でお知らせします
休館日	土、日、祝日、大学休業日
連絡先	T E L 0143-46-5855 F A X 0143-46-5850 メール hac@muroran-it.ac.jp 住所 050-8585 室蘭市水元町 27 番 1 号 (大学会館と工大生協の間にある2階建ての施設)
ホームページ	https://u.muroran-it.ac.jp/medic/index.html
スタッフ	センター所長・医師 三矢恵理（社会医学系専門医） 医師 平井弦（精神科専門医） 公認心理師/臨床心理士、看護師、事務補佐員



ホケカン HP



心身の健康面で気になることや悩みがある時は一人で抱え込まずに保健管理センターにご相談ください

1. 各種健康診断/健康診断証明書

- (1) 定期健康診断
 - ① 全学生(4月)
 - ② 10月入学生(11月~2月)
 - ③ 未受診者(随時)
 - ④ 再検査及び事後措置
- (2) 特殊健康診断(放射線取扱者対象)
- (3) 健康診断証明書発行

「さあ、健診へ行こう！」

今年度の全学生(4月)健康診断
4月20日(月)~4月24日(金)
会場は大学会館にて実施します
最新情報は、キャンパススクエアや
保健管理センターホームページを
確認してください

会場で待っています！！



定期健康診断は、学校保健安全法に基づき学生全員に年1回(4月下旬)実施します。自分の健康状態を知るために必ず受けてください。再検査の対象になった学生には連絡をします。個別にセンターで受診してください。

特別健康診断は、放射性物質の使用者など特殊な実験を行う学生に対して実施します。

健康診断証明書は、就職、進学、奨学金、アルバイト、スポーツ大会等に必要の場合、発行することができます。年度内の健康診断の結果に基づき発行しますので、未受診の場合はご相談ください。

2. 各種相談対応

- (1) 健康相談
- (2) 心理相談/カウンセリング



健康相談では、医師・看護師が、悩んでいる症状や自分が罹っている病気のことのほか、減量したい、禁煙したい、飲酒習慣、女性の健康、自己健康管理などについて、支援、助言をします。

心理相談/カウンセリングでは、公認心理師が対話により問題の解決や自己理解を深めるための支援をします。「新しい環境に不安を抱えている」「やる気がおきない」「大学に行けない」「人間関係、コミュニケーションがうまくいかない」のほか、大学生活において困っていることなど、気になることがあれば利用してください。

相談内容については秘密が守られるので、安心して相談してください。

3. 初期診療・応急処置

- (1) 内科・外科系
- (2) 精神科

体調不良やケガなどに対して、専任医師による初期診療・治療を受けられます。精神科診療も実施しています。

外部医療機関の受診が適している場合は、医療機関を紹介・案内します。必要に応じて紹介状を発行します。



4. 健康教育

- (1) 健康に関する情報提供
 - ① ホケカンだより
 - ② ホームページ
 - ③ ポスター掲示、リーフレット配布
- (2) 普及啓発
 - ① 自殺予防ポスター展
 - ② 教職員研修会
- (3) 測定機器利用機会の提供



センターには、健康に関する資料を揃えているほか、学内掲示、ホケカンホームページに情報を掲載します。定期的にご覧ください。

自己健康管理のため、センターにある測定機器（自動体組成計/身長体重計、血圧計、視力計、握力計）を自由に利用できます。

5. 教職員関係

- (1) 産業医活動
 - ① 健康診断及び事後措置に係る助言
 - ② 産業医面談
 - ③ 職場巡視、安全衛生委員会
- (2) 労働安全衛生法によるストレスチェック



6. その他

学内の環境衛生及び感染症の予防についての指導・援助、保健管理の充実に向上のための調査研究等も実施しています。

🍀 ホケカンからの健康アドバイス 🍀

充実したキャンパスライフを送るためには、自分の健康を自分で管理することも大切です。一人暮らしをしている割合が多い室工大生、特に新入生は初めての一人暮らしに不安があると思います。ぜひ参考にしてみてください。

<体調管理の基本は「体温計」必ず自宅に常備しましょう>

いざという時に備えて、体温計を準備しておきましょう！（工大生協でも販売しています）

なぜ症状のほか、体がだるい、頭が痛い、おなかが痛いなど、そんな時はまず体温測定をしてみよう。自分で感じているより、体温が高いことがあります。

いつも使用している薬やばんそうこう、マスク、手指消毒液など、救急ポーチや救急箱を用意して、まとめておくと安心です。

<食事を大切にしましょう>

☆ 朝食を食べて活動するためのエネルギーをとろう！



朝食は、体温を上昇させて、脳や身体機能をウォーミングアップさせる効果があります。その効果を十分に生かすには、炭水化物とたんぱく質などをとると good！！

何を食べたらいいか悩む人には、手軽に食べられるごはんと納豆か、パンとゆで卵など、簡単に用意できるものがおすすです。

朝食を毎日食べることは、生活リズムの形成や心の健康、体力など、心身の健康と関係していることがわかっています。無理なくできることから始めてみよう。

☆ 慣れてきたら食事のバランスをとろう！

三色食品群の「赤、黄、緑」を意識して、すべての色の食品を食べられるようにしてみよう。自炊派には、赤・黄・緑の食品を全て取り入れられる具沢山味噌汁がおすすめです♪

食品群	色	食品	効果
三色食品群	赤	肉、魚、卵、乳製品、大豆製品など	体をつくる
	黄	ごはん、パン、麺類、いも類、油、砂糖など	エネルギーのもとになる
	緑	野菜・果物など	体の調子を整える

<睡眠は、早起き→早寝が基本！>

からだところの疲れをとるためにも睡眠は大切です。しかし、一人暮らしの自由さと多忙なキャンパスライフで睡眠リズムは乱れやすくなります。だからこそ、早起きから始めてみま

しょう。人は起きて陽の光を浴びてから 14~16 時間後に眠くなると言われ

ています。自分はどのくらいの時間眠ると体がスッキリするのか、簡単な睡眠日記をつけてみるのも良いですね。困ったときには、ホケカンに相談に来て下さい。



<定期的に通院をしている人/カウンセリング等利用していた人>

できるだけ、地元の病院から紹介状をもらって大学近郊の病院を受診しておきましょう。帰省した時に通院して薬をもらおうと考えていたけれど、「忙しくて帰省できずに薬がなくなってしまった」「環境が変わって症状が悪化した」というお話をよく聞きます。どうしたらよいか、どこの病院に行ったらよいか悩む時はホケカンへ相談に来て下さい。

カウンセリング等を利用していた人も、大学で利用希望のある場合はご相談ください。

