

健康だより

保健管理センターからのお知らせ



平成28年度ももう少しで終わりです。皆さんの1年はどうだったでしょうか。
保健管理センターのこの1年を振り返ってみます。

◆ 4月、5月 学生定期健康診断

受検率 学部生 : 92.1%
大学院生 : 63.7%

大学院生は、働いている学生も多く、職場での健診を受ける割合も高く、受検率が低くなっています。

平成29年度は、3月31日（金）の保健学科を皮切りに健康診断が開始します。健康診断で新たに病気や異常が見つかることがあるかもしれません。

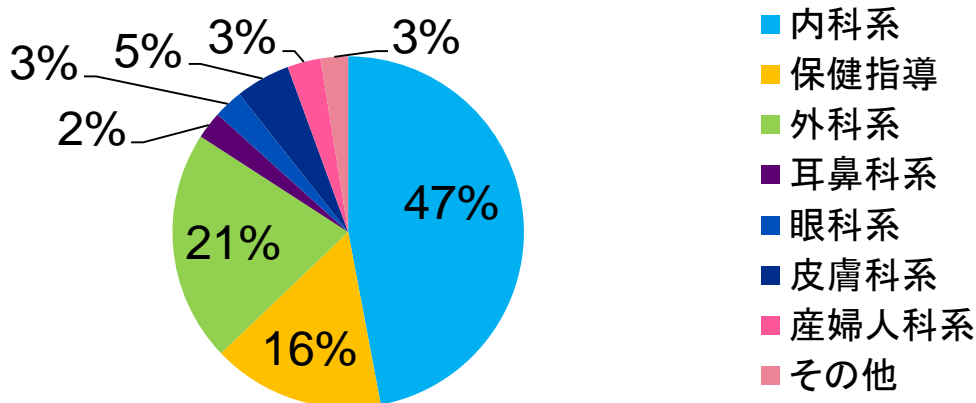
各自、昨年度の健康状態をa.netの健康管理画面で確認し、必ず受けるようにしましょう！日程は、保健管理センターHPに掲載しております。

***就職活動では健康診断証明書が必要になることが多いので、卒年次の方は、健診項目の漏れがないように受けましょう。**

◆ 健康相談

保健管理センターでは、医師2名、看護師3名が常駐しており、毎日、けがの対応から病気の相談、悩み相談まで幅広く対応しております。

平成28年度の保健管理センターの来所内訳は以下の通りです。病気相談では風邪や腹痛、頭痛での内科的な症状での来所が一番多かったです。肥満指導や禁煙指導などの保健指導も随時行っております。



◆心の相談

進路や修学、学生生活全般で悩みのある方が利用しています。必要があれば、カウンセラーや精神科医につないでいます。今年度は、3月現在、トータルで1000件を超える相談がありました。

相談で一番多いのは、進路・就学問題で、その次に多かったのが不眠や不安などの心身の不調でした。

相談内容は多岐にわたり、アルバイトやサークル、部活での悩み、学業との両立が難しい等、学業問題のほかに、人間関係の悩みも多くみられました。

つらいときは一人で我慢しないで、誰かに「ツライ」と愚痴を言うことも、立派なストレス解消法です。心と体のバランスが崩れると、健康的に過ごすことはできませんので、「しんどいな、誰かと話したいな」と思ったら、保健管理センターのことも思い出してくださいね。メールや電話での相談も受け付けております。

TEL:018-889-2955

e-mail:hoken@gipc.akita-u.ac.jp

◆インフルエンザ

秋田大学において、3月現在でインフルエンザ報告は、100件を超えました。今年は、例年以上に多くの方が罹患し、報告がありました。気温変化の著しいこの季節、今後、B型インフルエンザの出現等もありえますので、引き続きマスク、手洗い、うがいをして予防しましょう。

メッセージ



♪この3月で卒業する皆さん♪

ご卒業おめでとうございます。
4月からはそれぞれ、就職や進学等、新しい道でのスタートを切ることになりますが、まずは**健康が第一**です。この春季休業期間にしっかりと体調を整え新しい生活への準備をしてください。皆さんのご活躍を心よりお祈りいたします。

★在校生の皆さん★

4月からは新しい年度に替わります。心身の不調がある場合には、なるべく春季休業中に治すようにしましょう。体や心の相談はいつでも可能です。どんなことでもかまいませんので、お気軽にご相談ください。

