



# ほけかん

保健管理センターガイド



富山大学保健管理センター

Health administration center,  
University of Toyama

# ・ 利用案内 ・

そもそも「ほけかん」ってなに？どんなことができるの？

## 「ほけかん」とは

保健管理センターは、学生・教職員の「からだ」と「こころ」の健康を総合的にサポートする施設です。通称「ほけかん」として五福・杉谷・高岡キャンパスともに設置されています。医師や看護師、カウンセラーなどの専門職のスタッフが常駐し、皆さんの健康を保持するため様々な健康支援を行っています。

## 応急処置・健康相談

「頭が痛い」「腹が痛い」などの思いがけない身体の異常や不慮の事故に対して応急処置を行います。また、自分の健康について気になる事があれば、医師・看護師が相談に応じます。気軽に当センターを利用してください。必要に応じて専門の医療機関を紹介します。

## 測定・リラクゼーション

保健管理センターフロア内には、身体計測・体脂肪計及び全自動血圧計があり、いつでも自由に測定できます。また、マッサージ器などのリラクゼーション機器が置かれています。眼精疲労や肩こりなどを感じた時に、お気軽に利用ください。

## カウンセリング

人には様々な悩みがあるものです。特に学生生活において、自分の力だけでは手に負えない困難な問題に直面し、判断に困り悩む場合があります。自分自身のこと(劣等感, 性格など), 人間関係, 人生指針をめぐる問題(学業, 進路, 就職など), 精神・心理的な悩み(憂鬱, 意欲がなくなったなど)などの原因や解決の糸口を見出すお手伝いをします。相談はカウンセラーが対応し、相談内容については秘密が厳守されます。※相談したいときは保健管理センターにて予約をしてください。また、電話・メールでも予約を受け付けています。

## 健康教育

健やかな学生生活を送り、健全な社会人に成長していくためには、健康に関する正しい知識と実践が必要です。キャンパスによっては、禁煙講習会、アルコールパッチテスト、栄養セミナーなど健康関連セミナーを開催しています。気軽に参加してください。

## 健康診断

学校保健安全法に基づき、毎年4月に「学生定期健康診断」を全学生に対して実施しています。健康診断の結果、異常または疑わしい所見があれば、再検査を実施します。健康診断の結果、再検査が必要と言われた場合は、必ず検査を受けましょう。この健康診断の結果に基づき、健康診断証明書を発行することができます。健康診断の日程は、保健管理センターホームページや各学部掲示板をご確認ください。

※健康診断結果に関することなどで、大学から電話をすることがあります。着信拒否とならないように、あらかじめ保健管理センターの電話番号を登録しておくよう協力をお願いします。

## 健康診断証明書の発行手続き

保健管理センター窓口で申請を行うと、自動発行機で「健康診断証明書」を発行できるようになります。健康診断証明書は就職・進学・介護等体験等の実習・奨学金の出願などに必要となります。その年度内に健康診断を受けていない場合や再検査が必要な場合は発行ができませんので、注意してください。証明書の発行は、場合によっては数日かかるときもありますので、あらかじめ余裕をもって申込みをしてください。

### 証明書自動発行機の利用時間

| キャンパス   | 設置場所         | 時間         |
|---------|--------------|------------|
| 五福キャンパス | 学生会館1階廊下     | 8:30～18:30 |
|         | 工学部総合教育研究棟1階 |            |
| 杉谷キャンパス | 医薬系学務課事務室前   |            |
| 高岡キャンパス | エントランスホール    |            |

※停止日・・・土曜日・日曜日・祝日・年末年始

## 費用

保健管理センターの利用は無料です。医療機関での受診費用は基本的には本人負担ですが、正課中・課外活動中・通学中のケガは、ケースによって「学生教育研究災害傷害保険」の対象になる場合もありますので、保険担当窓口までお問い合わせください。なお、領収書は必ず保管しておいてください。

### 保険担当窓口

| キャンパス   | 窓口            |
|---------|---------------|
| 五福キャンパス | 学生支援課(学生会館1階) |
| 杉谷キャンパス | 医薬系学務課        |
| 高岡キャンパス | 芸術系総務・学務課     |

ほけかんって体調不良のとき以外でも訪れていいんだね。

そうなの！  
心身ともに健康な大学生活のために、積極的に利用したいよね。

# ● 感染症対策 ●

自分も周りも守るために、知ってほしいこと

## 感染症対策

多くの人が 集団活動 をするキャンパス内で感染症が発生すると、その病原体が広がり、大規模な集団感染につながる危険があります。これを防ぐためには、多くの人が抵抗力（抗体）を持つこと、正しい知識を持って正しく行動すること、感染症が発生した時はその情報を共有して、病原体が広がることを防ぐ措置をとることが必要です。特に麻疹・風疹は感染力が強く、一人でも発症すれば流行が広がりやすいこと、重篤な合併症を起こすことがあり、ワクチンの2回接種をお願いします。また、医薬系学科の学生を対象に、B型肝炎や麻疹・風疹・おたふくかぜ・水痘に対する抗体検査やワクチン接種を行っています。

## 感染症の予防について

現在、日本国内でも新型コロナウイルス感染症の流行が続いています。新型コロナウイルスは、主に飛沫感染や接触感染によって感染すると言われており、3密（密閉・密集・密接）の環境で感染リスクが高まります。新型コロナウイルス感染症と診断された人のうち、基礎疾患のある方は重症化しやすく、慢性閉塞性肺疾患（COPD）、慢性腎臓病、糖尿病、高血圧、心血管疾患、肥満、喫煙者等は特に注意が必要です。また新型コロナウイルス感染者の中には、軽症者や無症状感染者の割合も多いことが分かっており、本人も気づかずに周囲に広めてしまうことがあります。症状がなくとも、感染対策を行うことが重要です。新型コロナウイルスから自分自身を守り、周囲への感染拡大を防ぐためにも、3密の回避やマスクの着用、手洗い・消毒などの基本的な感染対策のほか、「飲酒を伴う懇親会等」「大人数や長時間におよぶ飲食」「マスクなしでの会話」「狭い空間での共同生活」「居場所の切り替わり」の5つの場面に注意し過ごしましょう。



**密接**

マスクなし× 大声×



**密集**

大人数× 近距離×



**密閉**

換気が悪い× 狭い所×

## 学校において予防すべき感染症について

学校保健安全法施行規則では、学校において予防すべき感染症の種類および出席停止の期間の基準等を規定しています。以下の感染症にかかった場合、各学部の教務担当に連絡し、医師の許可があるまで登校を控えてください。

※授業の欠席に関する手続き書類については、各学部教務担当へ確認してください。

| 分類  | 学校において予防すべき感染症<br>(学校保健安全法施行規則第18条) | 出席停止の基準<br>(学校保健安全法施行規則第19条)                |
|-----|-------------------------------------|---------------------------------------------|
| 第1種 | エボラ出血熱、ジフテリア、鳥インフルエンザなど13種類         | 治癒するまで                                      |
| 第2種 | インフルエンザ(鳥インフルエンザを除く)                | 発症したあと5日を経過し、かつ解熱したあと2日経過するまで               |
|     | 百日咳                                 | 特有の咳が消失するまで又は5日間の適正な抗菌性物質製剤による治療が終了するまで     |
|     | 麻疹(はしか)                             | 解熱後3日経過するまで                                 |
|     | 風しん(三日はしか)                          | 発疹が消失するまで                                   |
|     | 流行性耳下腺炎(おたふくかぜ)                     | 耳下腺、顎下腺又は舌下腺の腫脹が発現した後5日を経過し、かつ、全身症状が良好になるまで |
|     | 水痘(水ぼうそう)                           | 全ての発疹が痂皮化するまで                               |
|     | 咽頭結膜熱(プール熱)                         | 主症状が消退した後2日経過するまで                           |
|     | 結核                                  | 医師が伝染の恐れがないと認めるまで                           |
| 第3種 | 流行性角結膜炎・コレラなど6種類                    | 医師が伝染の恐れがないと認めるまで                           |

## 新型コロナウイルス感染症

「新型コロナウイルスに関する対応について」  
詳しくは、富山大学HPをご確認ください。



### 連絡体制

- ・新型コロナウイルス感染症に罹患した場合
- ・濃厚接触者となった場合
- ・同居する家族が濃厚接触者となった場合

速やかに所属学部の連絡窓口へ報告し、必要な手続きについて確認してください。  
時間外や休日の場合は下記のアドレスにご連絡ください。

✉ covid-19@adm.u-toyama.ac.jp

発熱や風邪(のどの痛み、体のだるさ、咳、鼻水)のような症状があり、  
不安な場合は保健管理センターへ相談してください。

### アプリ

厚生労働省から提供されている「新型コロナウイルス接触確認アプリ(COCOA)」は、お互いに分からないようプライバシーを確保して、新型コロナウイルス感染症の陽性者と接触した可能性がある場合に通知を受け取ることができるアプリです。アプリを利用することで、検査の受診など保健所のサポートを早く受けることができ、また利用者が増えることで感染拡大の防止につながることを期待されます。スマートフォンへのアプリのインストールをお願いします。

iPhoneの方  
App Store



Androidの方  
Google Play



# ● 一人暮らしをする方へ ●

4月からの新生活に備えましょう

## 新生活

4月を迎え、初めて親元を離れて一人暮らしを始める学生さんも多いと思います。一人暮らしには、大きな期待や不安があることでしょう。病気になっても看病してくれる人がいるわけではありません。いつ何時病気やケガ、災害に見舞われるかは予期できることではありません。心身ともに健やかで楽しい生活を送れるように、日頃から食事・睡眠・運動に気をつけ、以下の点について備えましょう。

## 突然のケガや病気に備えましょう

### 1. 健康保険証を持っておきましょう

病院を受診しなければならなくなった時には、健康保険証が必要になります。健康保険証（遠隔地被扶養者証あるいは本人用保険証）を必ず自分の手元に用意しておいてください。

### 2. 自分仕様の救急箱を準備しましょう

#### 救急箱の内容

- |                                                           |                                     |
|-----------------------------------------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 体温計                              | <input type="checkbox"/> 絆創膏，ガーゼ，包帯 |
| <input type="checkbox"/> マスク                              | <input type="checkbox"/> 爪切り，はさみ    |
| <input type="checkbox"/> 常備薬（自分の体質や体調に合わせて、鎮痛剤、胃腸薬、風邪薬など） |                                     |

### 3. 近くの医療機関をチェックしておきましょう

急な発熱や体調を崩した時に調べるのは大変です。24時間受け付けてくれる緊急病院が、どこにあるかも確認しておきましょう。当番医の情報は、新聞やインターネット「富山医療情報ガイド」で掲載しています。大学周辺の医療機関については、保健管理センターでも案内していますので、気軽に問い合わせください。

## 食生活に気をつけましょう

### 1. 1日3食で腹八分目

食事を抜くと、体調が崩れやすくなります。やる気がでない、だるいなどの症状も多くなります。また、食事回数が少なかったり、長時間食事をとらなかったりする食べ方は、体内のホルモンバランスを乱し、食事による熱産生を低下させ、体脂肪のたまりやすい状態をつくります。からだが活動する時間である朝と昼にしっかり食べ、からだの休息期に入る夕食は少な目になるよう、3食を規則正しくとることを心がけましょう。そして、1回の食事量は腹八分目を目標に、ゆっくり食べるよう心がけましょう。

## 2. バランスのとれた定食型の食事メニューでいろいろな食品を組み合わせましょう

ごはん、メインのおかず、つけ合わせの小鉢がそろった「定食」は、自然と栄養バランスがとれるのが特徴です。自分で調理する時はもちろん、外食や惣菜を選ぶときにも意識しましょう。



## 防災対策をしておきましょう

近年、地球温暖化の影響などにより、全国的に大雨による被害が頻発しています。大雨による浸水、土砂災害、内水氾濫には特に注意が必要となっています。また、県内には多くの活断層があり、これらが活動すれば、マグニチュード7程度の大地震になると推定されています。日頃から「もしも」を想定した心構えと準備をしておきましょう。

### 1. 緊急時連絡先の確認

家族や親せきの電話番号やメールアドレスといった連絡先だけでなく、他の手段ももち、いざという時に備えて、情報共有をしておきましょう。災害用伝言ダイヤルの利用方法も一度確認しておくといでしょう。災害にあった場合には、すぐに大学へ連絡しましょう。

### 2. 非常備蓄品・持出品の確認

災害発生直後は救援物資が十分に行き渡らない場合があります。非常食や飲料水などは3日分を目安に備蓄し、衣類や生活用品など非常持出品は持出袋などに備えて、定期的に確認・点検しましょう。

#### 備蓄品リスト

- ☐ 食品（レトルト食品、アルファ米、缶詰等）
- ☐ 飲料水（一人あたり1日3リットル目安）
- ☐ 燃料（卓上コンロ、ガスボンベ）
- ☐ 救急用品（救急箱、マスク、生理用品、ゴム手袋）
- ☐ 防災用品（軍手、懐中電灯、ラジオ、カイロ、予備電池）

#### 非常持ち出し品リスト

- ☐ 非常食（乾パン、缶詰等）、飲料水
- ☐ 情報機器（携帯電話、モバイルPC）
- ☐ 貴重品（現金、預金通帳、印鑑等）
- ☐ 身分証明書（パスポート、運転免許証、保険証）
- ☐ 防災用品（軍手、懐中電灯、ラジオ、カイロ、予備電池等）
- ☐ 衣料品（暖かい衣類、下着、タオル、ハンカチ、雨具、毛布等）
- ☐ 火気（ろうそく、ライター・マッチ、固形燃料）

### 3. 家具の転倒防止対策

一人暮らしの部屋では壁や天井を傷つけられないことやその狭さなどが制約となり、しっかりとした地震対策が取りにくいかもしれませんが、最近は突っ張り棒タイプや粘着タイプなどの転倒落下防止グッズで賃貸住宅にも使いやすいものが増えてきたので、管理会社と相談の上、積極的に利用してください。

### 4. 避難場所、避難経路を確認

市町村では住民が安全に避難できるよう危険個所や避難場所などを記載した「ハザードマップ」を作成しています。最寄りの避難場所などを確認しておきましょう。

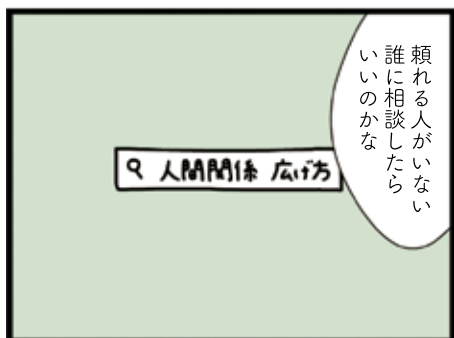


富山大学の学内避難マップ・洪水ハザードマップは、キャンパスガイド及びWebサイトに掲載しています。

◀Web サイト

# ある大学生の悩み

## 人間関係



富山大学にはあらゆる相談に対応できるよう相談窓口がいくつもあります。わからない場合は、ほけかんから適切な窓口につなぎますよ。

## デートDV



交際中に起こる「困ったこと」には、5つあります。①心理的な暴力、②身体的な暴力、③性的な暴力、④経済的な暴力、⑤社会的制限。自分で簡単にできるWebチェックシートもありますよ。

大学生の新しい生活では、トラブルや悩みが生じることも。  
ほけかんではこのようなさまざまな悩みの相談にも応じています。  
困ったら、いつでもほけかんに来てください。

## 何もしたくない



大学生になると、1日の時間の使い方が自由なので生活リズムが不規則になりがちのようです。睡眠や食事など、自身では気が付かないような些細なことからストレスが蓄積し、気力の低下に繋がっていることもあります。

## ほけかにいこう!



ほけかんでは、医師、看護師、心理カウンセラーが相談を伺います。一人で悩まずに、気軽に相談してみてください。  
ほけかんで、お待ちしております!

## ● 保健管理センター案内図 ●

MAP・お問い合わせ先

富山大学保健管理センター Web サイト

【URL】 <http://www3.u-toyama.ac.jp/health/index.html>

お問い合わせ

【五福キャンパス】 TEL：076-445-6911

e-mail： [hokekang@ctg.u-toyama.ac.jp](mailto:hokekang@ctg.u-toyama.ac.jp)

【杉谷キャンパス】 TEL：076-434-7199

e-mail： [hokekan1@ctg.u-toyama.ac.jp](mailto:hokekan1@ctg.u-toyama.ac.jp)

【高岡キャンパス】 TEL：0766-25-9134

e-mail： [soudan@tad.u-toyama.ac.jp](mailto:soudan@tad.u-toyama.ac.jp)

### 五福キャンパス

保健管理センター

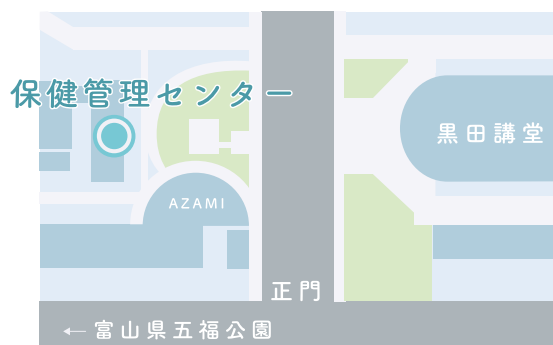
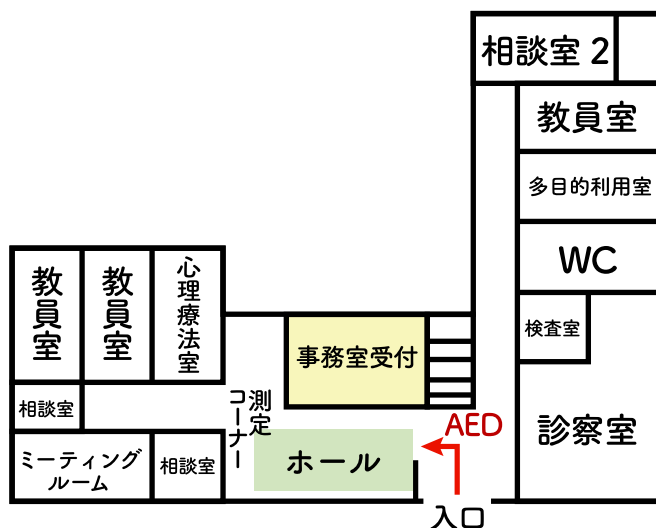
〒930-8555 富山市五福 3190

TEL 076-445-6911

・利用時間

8時30分～17時15分（受付は17時まで）

（土日祝祭日・年末年始は除く）



## 杉谷キャンパス

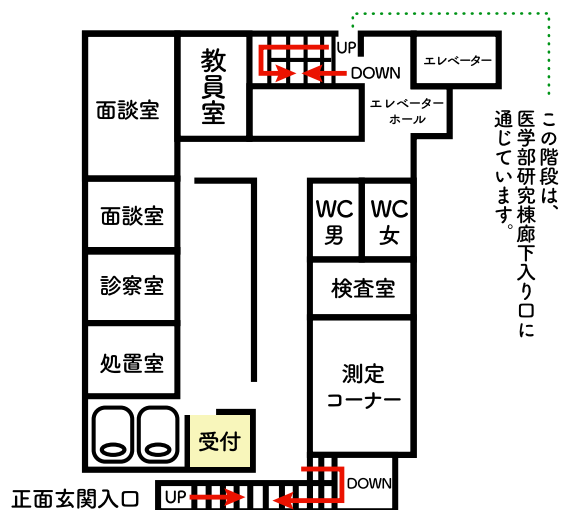
### 保健管理センター杉谷分室

〒939-0194 富山市杉谷 2630

TEL : 076-434-7199

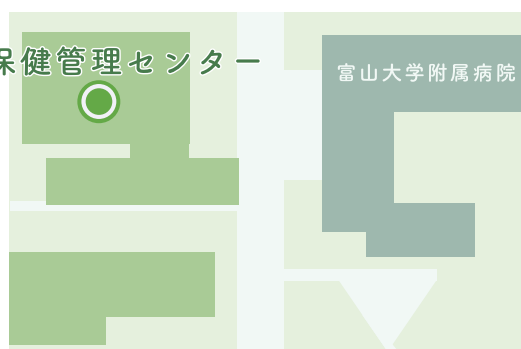
#### ・利用時間

8時30分～17時15分（受付は17時まで）  
（土日祝祭日・年末年始は除く）



### 保健管理センター

富山大学附属病院



## 高岡キャンパス

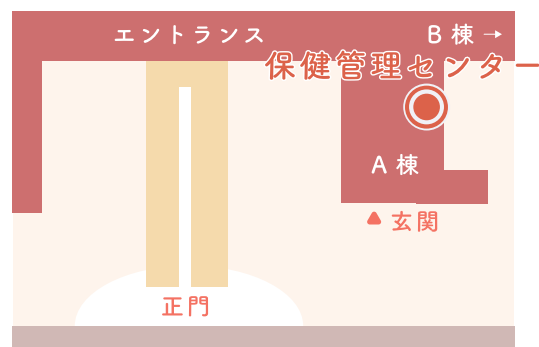
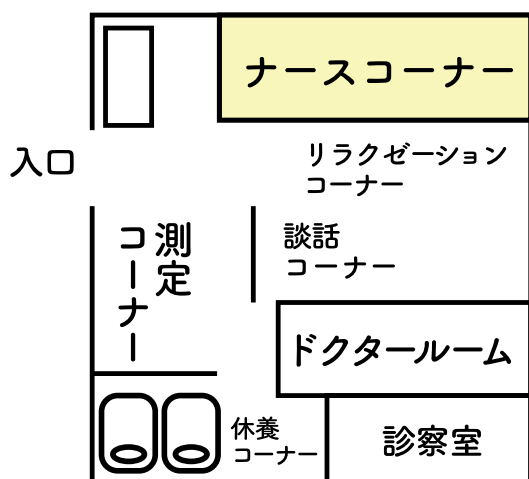
### 保健管理センター高岡分室

〒933-8588 高岡市二上町 180

TEL : 0766-25-9134

#### ・利用時間

8時30分～17時15分（受付は17時まで）  
（土日祝祭日・年末年始は除く）



## 富山大学保健管理センター Web サイト

URL <http://www3.u-toyama.ac.jp/health/index.html>



五福キャンパス 電話：076-445-6911 E-mail : hokekang@ctg.u-toyama.ac.jp

杉谷キャンパス 電話：076-434-7199 E-mail : hokekan1@ctg.u-toyama.ac.jp

高岡キャンパス 電話：0766-25-9134 E-mail : soudan@tad.u-toyama.ac.jp