

ほけかん高岡だより

2023
春

テーマ 「自分の体と心を守ろう！」

新年度を迎えるにあたって、皆さんの体と心の調子はどうでしょうか？
春から一人暮らしで新生活をわくわくした気持ちで過ごされている方、
卒業研究や就活を控え不安に思っている方、様々だと思います。
コロナ禍3年が経過し、様々な制限の中でできることを精一杯頑張っ
てこられたことと思います。
これから充実した学生生活を健康で過ごすために、ほけかん高岡から
健康情報をお届けします。

心と体の健康調査

皆さんの健康の理解と増進のための
調査です。下のQRコードを読み取り、
回答してください。

(所要時間3分程度
全員が回答してく
ださい)



健康診断について

学校保健安全法に基づき、毎年4月に「学生定期
健康診断」を実施しています。結果に異常または
疑わしい所見があれば、再検査を実施します。

新入生

※新入生は予約不要。全員
受検が法律で義務付けられ
ています。

健診日程 R5年4月10日(月)

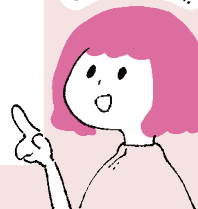
受付 13:30~14:30

オリエンテーションの際に受診票と検尿容器を
配布します。健診当日までに必要事項を記入し
持参してください。



詳細については、
左のQRコードから
ご確認ください。

CHECK!!



在学生

予約制です。

(注：前年度の健診で再検査対象
者、R5年度に外部実習や就職活
動予定の方は必ず受けて下さい)

健診日程 R5年4月12日(水)

受付 12:00~14:00

受検希望者は、右のQRコードから
予約してください。予約後、配布期
間内に受診票を取りに来てください。



予防接種について



みなさんは、自分の予防接種歴を覚えていますか？
母子健康手帳で、自分の予防接種歴を確認し、接種回
数不足や未接種の方はできるだけ早く受けることをお
勧めします。※予防接種に関連したパンフレットは、健康診断
の会場や保健管理センターでも閲覧できるよう準備しています。
自由にお持ち帰りください。

HPV ワクチン（子宮頸がん予防ワクチン）
接種を逃した方のためのキャッチアップ接種
の機会が提供されています。

対象：H9年度生まれ～
H17年度生まれの女子9学年
(無料期間は2022年4月～
2025年3月までの3年間)



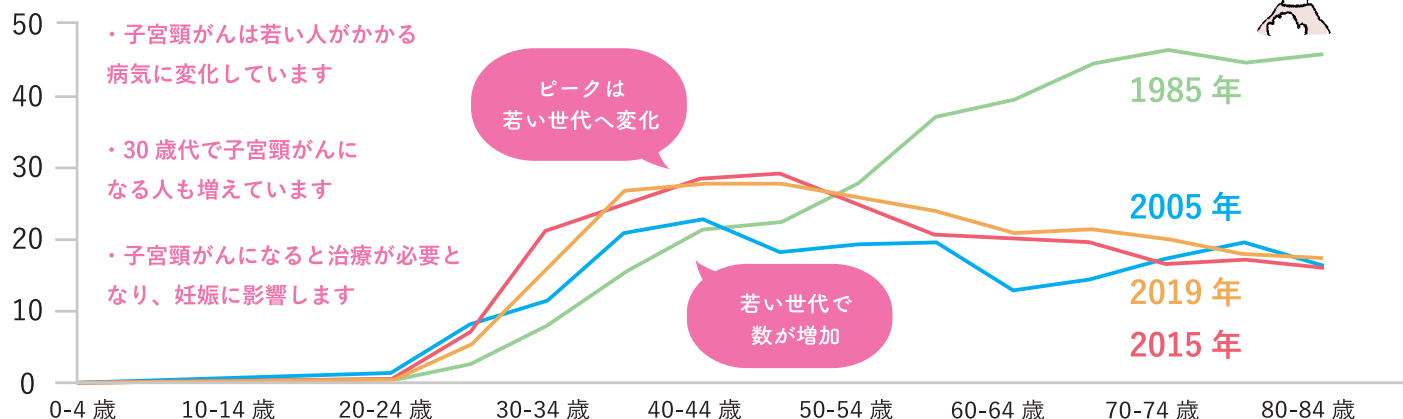
▲ 詳しくはこちらから

子宮頸がんについて知ってください

(出典:国立がん研究センターがん情報サービス「がん登録・統計」データから子宮頸がんとしての報告数より作図)

子宮頸がんの年齢階級別罹患率(上皮内がんを含まない)

(人口10万対)



20～30代の若い女性に子宮頸がんが増加しています。子宮頸がんの原因は、HPV(ヒトパピローマウイルス)の感染です。若い世代の女性に多く発症するのが特徴で、日本では年間に約1.1万人が子宮頸がんにかかり、約2,900人が亡くなっています。予防には、HPVワクチン接種と子宮頸がん検診が推奨されています。令和4年4月からのHPVワクチン接種の積極的な勧奨の再開となり、定期接種対象年齢を過ぎた方も2025年3月まで無料で受けられます。ワクチンについて正しく知り、「接種する・しない」を自分自身で考え、選んでほしいです。

参考資料: 広報誌「厚生労働」2022年5月号 特集 (mhlw.go.jp)

厚生労働省
予防接種情報

富山大学産婦人科医師による市民公開講座動画
「子宮頸がん予防ワクチンを知ろう」

ワクチンで防げるがん

- B型肝炎、肝臓がん
- HPV感染症、子宮頸がん など

もっと詳しく/



YouTube 限定公開

申し込みをされた方に、視聴用アドレスを送ります。右記QRコードを読み取り、Googleフォームからお申込みください。



食生活

栄養バランス Good な
簡単メニュー！



芸文生のつぶやき

～よくある野菜を使った簡単メニュー～
《じゃがいものお好み焼き風》

高岡キャンパスで開催した栄養
セミナーメニューから抜粋

材料(1人分)

- | | |
|-------------|--|
| ・じゃがいも 100g | ①じゃがいもは細い千切りにし水にさらしておく。 |
| ・ベーコン 15g | ②ベーコンは1センチ幅に切る。 |
| ・小麦粉 15g | ③ボールに小麦粉・塩・コショウ・チーズ・卵・水を入れ①・②を加えよく混ぜる。 |
| ・卵 20g | ④フライパンに油をひき③の具を丸く焼き、薄い焦げ目がついたら裏返し、焼く。 |
| ・チーズ 5g | ⑤器に盛り、トマトケチャップをかける。 |
| ・塩・コショウ 少々 | |
| ・サラダ油 1g | |
| ・ケチャップ 10g | |

新入生のみなさん、ご入学おめでとうございます！在学生のみなさんも、昨年度はお疲れ様でした。この原稿を書いている今は、どの講義もラストスパートの時期です。デザイン講義ではモバイルと木のおもちゃを製作中！どちらも学外での完成品展示が予定されています。学内でも展示されることがあるかも？そのときは、ぜひ見に来てくださいね。講義を取るときの参考にもなりますし、ただ眺めるのも楽しいですよ！
(編集/3年 木花葵)