



## NCU保健管理センターだより【第12号】



### 入学・進級おめでとうございます！

保健管理センターは、皆さんの心身の健康増進を図るために設けられています。

こころやからだの相談、病気の予防や早期発見、ケガなどの応急処置などを行っています。皆さんの大学生活をよりよいものにするために、保健管理センター（滝子キャンパス 2号館）をお気軽にご利用ください。

**☆利用時間** 平日 9時～17時（夏季・冬季休業中も利用できます。）

看護師が常駐し、応急手当や健康相談等を行います。休養のためのベッドもあります。カウンセラー、医師による相談は、事前予約が必要です。

○カウンセラーによるよろず相談（1回30分～50分）

令和6年度前期のスケジュールは以下のとおりです。

曜日・時間	月	火	水	木	金
9:00～	古山	加藤		池田	渡邊
10:00～	古山	加藤		池田	渡邊
11:00～	古山	加藤		池田	渡邊
13:00～	古山	長野	松原	池田	
14:00～	古山	長野	松原	池田	
15:00～	古山	長野	松原	池田	
16:20～			中川		

○精神科医によるこころの相談

木曜 9:00～12:00（カウンセラーによる相談後、必要に応じて行います。）

○内科医によるからだの相談

予約により行います。

**☆その他** 内服薬はお渡ししません。

桜山キャンパス、田辺通キャンパス、北千種キャンパスには保健管理センター分室を設置していますので、ベッドで休養したい場合などは各学部事務室に申し出てください。



## 学生定期健康診断について

令和6年4月6日（土）～4月10日（水）に滝子キャンパスの2階で健康診断を実施します。健康診断は、毎年度、全員が受検する必要があります。

混雑緩和のため、所属等により受付日時を指定しています。指定された日時に受検できるよう、日程調整にご協力をお願いします。

本学ウェブサイトおよび学務情報システムで案内している、実施表や日程表の詳細を確認し参加してください。

※事前に検尿キットの受取、書類の印刷・記入が必要です。



大学 Web サイト

<https://www.nagoya-cu.ac.jp/education/healthcare/outline/index.html>



指定された日時に受検できない場合や体調不良で別日を希望する場合は、他学部の同じ性別の時間帯で受検をしてください。



## 楽しくできる運動を見つけてみましょう

近年の調査<sup>1)</sup>では運動不足感を感じている大学生は男性で4人中3人、女性で8人中7人の割合と報告されています。WHOは健康増進のために18-64歳の成人の場合、少なくとも1週間に150-300分間の中等度の身体活動もしくは75-150分間の高強度の身体活動を定期的に行うことを推奨しています。また、少なくとも週2日以上筋力トレーニングや週300分以上の中等度有酸素運動を行うことでより健康増進に繋がるとしています。身体活動は身体のみでなく、精神の健康にも影響があります。具体的には抑うつ、不安および心理的ストレスを改善させるという研究<sup>2)</sup>があります。このことから心身の健康に継続した身体活動は重要であるといえます。新年度から新しくスポーツやアウトドア・レジャーなど楽しく続けられる身体活動にチャレンジしてみたいかがでしょうか。もしも大学生活の中で心身の不調やお困りがございましたら、遠慮なく保健管理センターまでご相談ください。

1) 王ら (2020) 大学新入生における運動不足感と体力および運動習慣の関連. 大学体育スポーツ学研究, 17 : 86-92

2) Singh B, et al. (2023) Effectiveness of physical activity interventions for improving depression, anxiety and distress: an overview of systematic reviews. Br J Sports Med. 57 : 1203-1209

松原 弘和 (名古屋市立大学病院 臨床心理室)

<名古屋市立大学保健管理センター(滝子キャンパス)>

HP: <https://www.nagoya-cu.ac.jp/education/healthcare/outline/>

電話: 052-872-5881(内線: 5881) メール: [hoken@sec.nagoya-cu.ac.jp](mailto:hoken@sec.nagoya-cu.ac.jp)

\* 相談の予約は、メール本文に氏名、所属学部・研究科・学年、学籍番号を記載してください。

\* 公式Twitter から情報を発信しています。アカウント名: [@NCUHealthCenter](https://twitter.com/NCUHealthCenter) ぜひフォローしてね!

