



保健管理センターについて

久賀 圭祐（保健管理センター所長 医学医療系 臨床医学域 教授）

新入生の皆さん、入学おめでとうございます。保健管理センターの職員一同皆さんを歓迎いたします。大学に入学して、希望に燃えていることと思います。しかし親元から離れて自立して暮らすようになったり、慣れない環境で心身の調子を崩すこともあるかもしれません。保健管理センターでは、充実した学生生活を過ごせるように、皆さんの心身の健康をサポートいたします。健康や学生生活について相談したい事が生じたら、末尾のホームページ、「フレッシュマン・セミナー参考資料集」、「学生便覧」、「セーフティライフ」などを参照の上、遠慮なくご利用ください。

健康診断

4月中旬には早速健康診断があります。自分の健康状態を知るためにも、また周囲の仲間の健康を守るためにも必ず受診してください。日程や要領などは、支援室の掲示板、「つくばスチューデント」（この号の10ページ）、保健管理センターのホームページなどに掲載されています。また健康診断証明書は、健康診断を受けていないと発行できません。証明書は、支援室の自動証明書発行端末から無料で取り出せます。

病気やけが

保健管理センターには、内科、整形外科の医師、歯科医師、看護師などがおり、身体の病気やけがに対する簡単な検査や治療・処置を無料で行っています。ご利用の際には、学生証を持参し受付で必要な手続きを行ってください。診療日時は診療科目毎に異なるので、学生便覧やセンターのホームページなどを参照の上、受診してください。利用は無料ですが、診療内容や薬の処方日数は限られているので、必要に応じて医療機関をご紹介いたしますが、その際には健康保険証が必要です。家族と離れて暮らす方は、必ず「遠隔地被扶養者証」をご用意ください。また、地元での治療をつくばで継続される場合には、適切な医療機関をご紹介いたしますのでご相談ください。

その他にも健康について困った事が生じたら、下記のホームページを参照したり保健管理センターにご相談ください。

相談事や精神的な悩み事

保健管理センターには精神科の医師や心理カウンセラーがおり、必要に応じてカウンセリング（学生相談室）や投薬治療（精神衛生外来）を行っています。こころの問題は放っておくとより重くなったり、回復まで時間がかかったり、学業にも支障が生じることもあるので、気になることがあれば抱え込まずに、できるだけ早めにご相談ください。友人の調子が悪そうだと、部屋に引きこもっている、などの相談にものります。基本的には予約診療ですので電話でまず予約をしてください（☎029-853-2415）。緊急の場合や待てない時には、そのことを遠慮なく言ってください。また、スチューデントプラザの3階には総合相談窓口があります。そちらは予約なしでも相談できます。詳しくは次ページを参照してください。

参照URL

- ◆保健管理センターについて
<http://www.sakura.cc.tsukuba.ac.jp/~hokekan/>
- ◆筑波大学の学生相談・精神保健相談について
<http://www.sakura.cc.tsukuba.ac.jp/~hokekan/sodan/index.html>
- ◆健康全般について
<http://www.mhlw.go.jp>
- ◆感染症について
<http://idsc.nih.go.jp/index-j.html>
- ◆海外渡航時の注意について
<http://www.forth.go.jp/>
- ◆病気全般について
<http://katei.health.yahoo.co.jp/katei/>
- ◆若者を支えるメンタルヘルスサイト
<http://www.mhlw.go.jp/kokoro/youth/>



ひとりで悩まず ^{ほけかん}保健管理センターへ

保健管理センター受付 029(853)2410
学生相談室受付 029(853)2415