



## 保健管理センターのご利用案内

さかもと とおる  
坂本 透 (保健管理センター所長 医学医療系 臨床医学域)

新入生のみなさんご入学おめでとうございます。いよいよ大学生あるいは大学院生としての新生活が始まります。みなさんは、幅広い教養と専門知識を身につけるべく多くの夢と希望に胸を膨らませ、人生のうちで最も力みなぎる時間を過ごしていることと思います。一方、大部分の方は親元を離れ一人暮らしとなり、新しい環境への不安も多いことでしょう。充実した学生生活を送るためには、心身ともに健康であることが極めて重要です。保健管理センターでは、みなさんの心と身体を健康な状態に保つためにさまざまなサポートを行っています。以下に知っておいていただきたいサービスとその利用方法をご紹介します。筑波大学保健管理センターのホームページなども参照のうえ、遠慮なく施設をご利用ください。

### 健康診断

4月13日(金)から4月26日(木)の期間に、学校保健安全法で義務づけられた定期健康診断があります。生活と心に関する問診、身体計測、血圧測定、内科診察、視力検査、尿検査、胸部レントゲン検査などを行います。日頃から自分の健康状態を知り、異常に対して早めに対応することは、実りある学生生活を送るうえで大変重要です。日程と要領は、本誌や各エリア支援室の掲示板、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。学群生は所属学類と年次に指定された受診日時を、大学院生は所属研究科に指定された受診日時を確認し、学生証を持参のうえ受けてください。健康診断を受けていないと健康診断証明書は発行できません。健康診断証明書は支援室の自動証明書発行端末から無料で取得できます。健康診断の結果で再検査の必要がある場合には、自動発行端末からは健康診断書の発行ができません。その際には保健管理センターまでお問い合わせください。

### 病気やけがの対応

保健管理センターでは、内科、整形外科、歯科の応急診療を行っています。身体の病気やけがに対して、簡単な検査や処置、治療、投薬が施されます。継続的な診療・投薬が必要な場合や、精密検査が必要な場合には近隣の医療機関をご紹介します。それぞ

れの診療科によって診療日時が異なりますので、学生便覧や保健管理センターのホームページで確認の上、受診してください。予約は必要ありません。受診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。健康保険証の持参は必要ありません。現在は無料で診療を受けることができますが、大学の経営状況の変化により、無料で診療業務の継続が困難になってきています。そのため、平成30年度末より診療が有償化される予定です。料金は定額制となりますが、外部医療機関における保健診療の料金よりもかなり低く抑えられる予定です。

### こころの不調や悩み事の相談

保健管理センターには臨床心理士や精神科の医師がおり、必要に応じてカウンセリング(学生相談室)や薬物療法(精神保健外来)を行っています。こころの不調や悩み事がある場合には、抱え込まずになるべく早めにご相談ください。精神科医師による精神保健外来は身体診療科と同様に平成30年度末から有償化される予定です。臨床心理士によるカウンセリングは引き続き無料で受けることができます。カウンセリングおよび精神保健外来は予約制ですので、まずは電話で予約をしてください(☎029-853-2415)。緊急の相談にもできるだけ対応いたします。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。現在はステューデント・プラザの3階(☎029-853-8430)と春日エリア(☎029-859-1207)に総合相談窓口があり、そちらは予約なしで相談ができます。全学的なメンタルヘルス・学生支援体制の強化を図るため、新たな学生相談組織が保健管理センターから独立して設置される予定です。新たな組織については本誌や保健管理センターのホームページなどでお知らせします。

### 参照URL

保健管理センター

<http://www.hokekan.tsukuba.ac.jp/>

筑波大学学生相談・精神保健相談

<http://www.hokekan.tsukuba.ac.jp/sodan/>

総合相談窓口

<https://www.tsukuba.ac.jp/campuslife/studentplaza.html>



ひとりで悩まず 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