



保健管理センターよりご入学, ご進級おめでとうございます ー保健管理センター利用案内ー

くが けいすけ
久賀 圭祐 (保健管理センター所長 医学医療系 臨床医学域)

新入生の皆さんご入学, また在学生の皆さんご進級おめでとうございます。保健管理センターの職員一同で皆さんを歓迎致します。皆さんは今, 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し, また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しております。保健管理センターは, 昨年耐震改修工事が終わり, 見違えるようにきれいに利用しやすくなりました。健康や学生生活について相談したい事が生じたら, 保健管理センターのホームページ, 本稿の末に列挙したホームページ, 「フレッシュマンセミナー」, 「学生便覧」などを参照の上, 保健管理センターを遠慮なくご利用ください。大学のホームページでは, 保健管理センターは階層の深いところにあるので一度「お気に入り」か「デスクトップ」や「ホーム画面」などに登録しておいてください。すぐ見られれば急な病気などのときに便利ですし, 時期に応じて健康情報も発信しています。

健康診断

4月10日(金)から健康診断があります。自分の健康状態を知るため, 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, STUDENTS本号の12ページ, 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ので, 自分の所属の学類・年次, 研究科の日に受けてください。都合が付かない場合は, 在校生は10日~20日, 新入生は21日~23日の間で受診してください。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, 正規学生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に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, 必要があれば近隣の医療機関をご紹介しますが, 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されるか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。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。友人についても, 調子が悪そうだと, 授業(特に必修科目など)を連続して何度も休む, 部屋に引きこもっている, などの相談にもあります。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)。しかし緊急の場合や待てない時には, 緊急の相談にも対応いたします。また, スチューデント・プラザの3階(☎029-853-8430), 春日エリア(☎029-859-1207)にも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。詳しくは本誌13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.hokekan.tsukuba.ac.jp/>

筑波大学のホームページ→「大学案内」→「組織・機構」→「センター等」→「保健管理センター」で閲覧できます。

筑波大学の学生相談・精神保健相談について

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

筑波大学の総合相談窓口

<https://www.tsukuba.ac.jp/campuslife/studentplaza.html>
健康全般について

<http://www.mhlw.go.jp>

感染症について

<http://www.nih.go.jp/niid/ja/from-idsc.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://medical.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 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