



# 保健管理センターの利用案内

たちかわ ひろかず  
太刀川 弘和（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。新入生のみなさんは新生活を、在学生のみなさんも新学期を迎え、それぞれ希望に胸を膨らませていることと思います。しかし親元から離れ、慣れない環境で自立した生活を送ることから、心身の調子を崩すこともあるかもしれません。保健管理センターとは、充実した学生生活を過ごせるよう、みなさんのここからからだの健康を総合的にサポートする学内機関です。昔から「ほけかん」という略称で呼ばれて、親しまれています。健康診断、病気やけがの対応、こころの不調や悩み事の相談・治療、全学的な健康対策、ヘルスプロモーションなどを行っています。以下に知っておいていただきたいサービスと利用方法をご紹介しますので、参照のうえ、ご利用ください。

## 健康診断

4月13日（木）から健康診断があります。自分の健康状態を知って早めに対応することは、病気を予防し健康に学生生活を過ごすうえで大変重要です。必ず受診してください。日程や要領などは、本号、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。特に今年度は大学会館で耐震工事があり、混雑を避けるために学類、学年ごとに受診時間が時間単位で決まっています。日程をよく確認し、ご自分の所属の学類、年次、研究科の日に受けてください。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。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。

## 病気やけがの対応

保健管理センター2階には、内科、整形外科、歯科の医師、看護師がおり、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、診療時間は診療科目ごとに異なりますので、学生便覧やセンターのホームページなどを参照のうえ、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には制限がありますので、必要に応じて近隣の医療機関をご紹介します。

ます。その際には健康保険証が必要です。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。その他にも健康に関して困りごとが生じたら、下記ホームページを参照されるか保健管理センターに直接ご相談ください（☎029-853-2410）。

## こころの不調や悩み事の相談

保健管理センター1階には精神科の医師、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れば、抱え込まず、できるだけ早めにご相談ください。また友だちのことが心配な場合（調子が悪そうにしている、部屋に引きこもっている、学校を休みがちなど）にも相談に乗ります。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）。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。緊急の相談にもできるだけ対応いたします。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）に総合相談窓口があり、そちらは予約なしでも相談できます。詳しくは本誌11ページを参照してください。

## 参照URL

センターでは、下記URLに列挙したHPで、時期に応じた健康情報などを発信しています。お気に入り登録いただくなどして定期的にチェックしてください。

筑波大学保健管理センター

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

筑波大学のHP→「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 <sup>ほけかん</sup>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