

はじめに

大学生の時期は、おそらく身体的な病気になることは最も少ない年代ですが、中高年になって発症する生活習慣病は若い時期にその素地が作られます。また、大学生活を送るうえで人間関係や社会に出ることへの不安など、多くの心の悩みを持つ年代でもあります。健康的な大学生活を送り、さらに将来に備えるには、日頃から健康について関心を持ち、自分の体の状態や心の様子を知っておくことが大切です。

「健康とは何か？」と問われたとき、身体的健康、精神的健康、そして社会的健康という視点から総合的に考える必要があります。単に体の不調や病気がないというだけでなく、心にゆとりがあり、不安や周囲との摩擦のない社会生活を送れることが真に健康な状態と言えます。保健管理センターは、定期健康診断、病気に関する情報提供、その他、心身の悩み相談などを通じて、みなさんが身体的および精神的に健康を保ち、そして社会的にも健康であるように手助けをします。何か体や心の不調を感じた時はいつでも気軽に保健管理センターを利用して下さい。

業務内容

1. 健康相談

保健管理センターには専任の、札幌以外の各分室には嘱託の医師がおり身体面の健康相談が受けられます。からだに異常を自覚したり不安を感じたりした場合は、正しい判断をして適切な処置を受けていただくよう援助します。また、皆さんが自分の健康状態を理解し、健康を保持・増進するための情報提供や、指導・助言を行います。

2. 心理相談（カウンセリング）

保健管理センターの各分室にはカウンセラー（臨床心理士・公認心理師）があり、学業、進路、対人関係、性格、セクシャルハラスメントなど、大学生活の中で出会う様々な問題について、相談することができます。カウンセラーは対話により問題の解決や自己理解を深めるための援助をします。相談内容については秘密が守られますので安心して相談してください。家族や友人などまわりの人についての相談でもかまいません。

3. オンライン相談・メール相談・電話相談

保健管理センターの各分室では、保健管理センターの専任カウンセラーに相談することができます。オンライン相談ではお互いの顔を見ながら話をすることができます。電子メールや電話による相談も受け付けています。カウンセラーのメールアドレスは mikami.kenichi@s.hokkyodai.ac.jp、直通電話は、011-778-0297

です。また、保健管理センター医師との「身体」に関する健康相談も、オンラインで各分室から相談ができます。各分室看護師に予約を申し出てください。

4. 健康診断

1) 定期健康診断

学校保健安全法に基づき行うもので、受診することが義務づけられています。毎年4月に内科検診、X線撮影、身体測定、血圧測定、尿検査等を実施します。疾病は自覚しないうちに進行していることが多々ありますので、積極的に受診することは疾病を早期に発見し、正しい治療に結びつけるための重要な手段となります。自分の健康状態を知るために定期健康診断は必ず受け、常に自分のからだに関心を持つよう心掛けてください。

2) 臨時健康診断

スポーツ系クラブに所属する学生、各種体育大会出場時、合宿参加前等、必要により臨時に健康診断を実施します。

5. 応急処置

授業中や課外活動中等、学内で生じた「ケガ」や「病気」に対して医師と看護師が応急処置に当たっています。設備や薬剤等の制約のために治療できない場合は、適宜病院を紹介します。

また、からだの具合が悪い時には、休養ができるようにベッドが備えてあります。

6. 健康診断証明書の発行

定期健康診断の記録に基づいて就職、大学院進学時等の健康診断証明を行います。未受診者には発行できません。

7. 感染症証明書の発行

いわゆる「学校感染症」のため医療機関を受診したことが確認できれば、保健管理センターで証明書を発行します。

8. 健康の自己管理のために

身長計、体重計、体脂肪計、血圧計、肺活量計、握力計、肺筋力計、視力計、心電計等の機能測定用具及び健康に関する資料等をそろえています。各自の体力、健康状態を知り自己管理ができるよう活用してください。

9. その他

- 1) 学内の環境衛生及び感染症の予防についての指導、援助
- 2) 保健管理の充実向上のための調査研究



心肺蘇生講習

保健管理センター・札幌分室

利用時間

8:30~12:30, 13:30~17:15

科目	相談日時	相談担当
健康相談	随時	医師 羽賀 将衛 haga.masae@s.hokkyodai.ac.jp
心理相談	随時	カウンセラー 三上 謙一 mikami.kenichi@s.hokkyodai.ac.jp
	月曜日 12:00~15:00	カウンセラー（非常勤） 別府 孝子
一般業務	随時	看護師 石田 香 ishida.kaori@j.hokkyodai.ac.jp

札幌分室は保健管理センターと施設を共にしており、上記のスタッフが皆さんが健康に大学生活を送れるよう支援をしています。自宅からメールや電話やオンラインで相談することも可能です。

所在地

〒002-8501 札幌市北区あいの里5条3丁目1番5号

☎ 医師 (011) 778-0296 (ダイヤルイン)
カウンセラー (011) 778-0297 (“)
事務室 (011) 778-0298 (“)



- AED設置場所**
- ① 保健管理センター前
 - ② 体育館前渡り廊下 (2F)
 - ③ 課外活動共用施設（サークル会館）



心理相談

旭川分室

利用時間

8:30~12:30, 13:30~17:15

科目	相談日時	相談担当
健康相談	不定期	学校医 笹嶋 由美
	オンライン相談 予約制	医師 羽賀 将衛 haga.masae@s.hokkyodai.ac.jp
心理相談	オンライン相談 随時	カウンセラー 三上 謙一 mikami.kenichi@s.hokkyodai.ac.jp
	月~木曜日 時間は曜日で変わるため保健管理センター前掲示板で確認してください	学生支援コーディネーター 安田 小響
一般業務	随時	看護師 三上 麻紀 mikami.maki@j.hokkyodai.ac.jp

- ◎保健管理センターは皆さんのためのスペースです。
- ◎体脂肪や血圧を測定して、気軽に健康チェック始めましょう！

所在地

〒070-8621 旭川市北門町9丁目

☎ (0166) 59-1245 (ダイヤルイン)



- AED設置場所**
- ① 保健管理センター前
 - ② 教育科学棟入口
 - ③ 第1体育館入口
 - ④ 課外活動施設1階
 - ⑤ 自然科学棟2階



分室内の様子

釧路分室

利用時間

8:30～12:30, 13:30～17:15

科目	相談日時	相談担当
健康相談	月1回 (相談日は事前に掲示します) オンライン相談 予約制	学校医(内科医) 福嶋 誠 (ふくしま医院院長) 医師 羽賀 将衛 haga.masae@s.hokkyodai.ac.jp
心理相談	オンライン相談 随時	カウンセラー 三上 謙一 mikami.kenichi@s.hokkyodai.ac.jp
	水曜日 13:30～16:30 木曜日 9:00～12:00 13:30～16:30 (都合により変更することもあります)	カウンセラー(非常勤) 村上 沙由里
一般業務	随時	看護師 久保 聖子 kubono.shoko@j.hokkyodai.ac.jp

◎応急処置はもちろん、健康上の悩みや対人関係・進路など様々な問題について、各スタッフが相談に応じます。

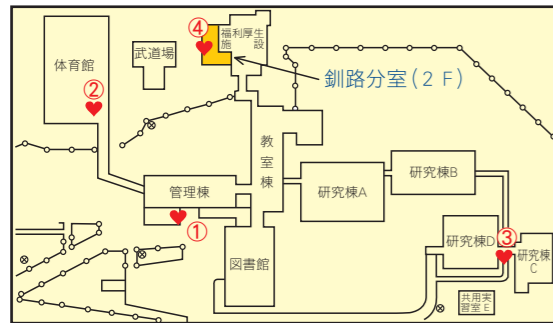
◎簡単に使える、各種自動測定機器もあります。

センターを活用して、学生生活を健康にすごしましょう。

所在地

☎085-8580 釧路市城山1丁目15番55号

☎(0154) 44-3259(ダイヤルイン)



- AED設置場所**
- ① 正面玄関前
 - ② 体育館入口
 - ③ 研究棟C(1F)
 - ④ 保健管理センター前



健康診断

函館分室

利用時間

8:30～12:30, 13:30～17:15

科目	相談日時	相談担当
健康相談	不定期 (相談日は適宜応じます) オンライン相談 予約制	学校医(内科医) 恩村 宏樹 医師 羽賀 将衛 haga.masae@s.hokkyodai.ac.jp
心理相談	随時	カウンセラー 三上 謙一 mikami.kenichi@s.hokkyodai.ac.jp カウンセラー兼学生支援 コーディネーター(非常勤) 橋原 永都子
一般業務	随時	看護師 河上 靖子 kawakami.yasuko@j.hokkyodai.ac.jp

“健康”再び 意識してみませんか！

充実した学生生活を送る基本は『健康』であることからはじまります。自己の健康管理に分室を大いに利用して下さい。

所在地

☎040-8567 函館市八幡町1番2号

☎(0138) 44-4374(ダイヤルイン)



- AED設置場所**
- ① 正面玄関
 - ② 2号館3階
 - ③ 体育館入口
 - ④ 福利厚生施設入口



健康支援

岩見沢分室

利用時間

8:30～13:00, 14:00～17:15

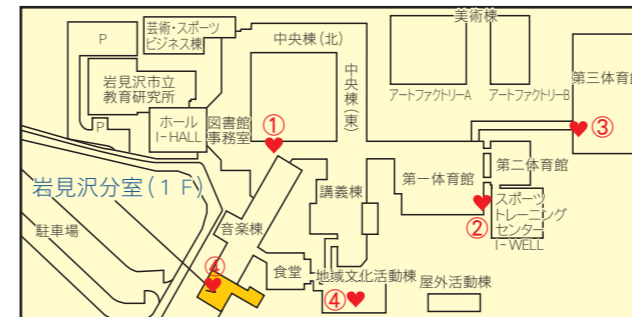
科目	相談日時	相談担当
健康相談	不定期 (相談日は事前に掲示します) オンライン相談 予約制	学校医(内科医) 伊藤 正美(中央医院院長) 医師 羽賀 将衛 haga.masae@s.hokkyodai.ac.jp
心理相談	随時	カウンセラー 小笠原 雅美
一般業務	随時	看護師 河合 和恵 kawai.kazue@j.hokkyodai.ac.jp

◎心身の不調や不安を感じた時は、一人で悩まず気軽にセンターを利用してください。簡単操作機器(体内脂肪計や自動血圧計等)も備えていますので、体調チェックに来てください。

所在地

☎068-8642 岩見沢市緑が丘2丁目34番地の1

☎(0126) 32-0235(ダイヤルイン)



- AED設置場所**
- ① 教育支援グループ前
 - ② スポーツトレーニングセンター入口
 - ③ 第3体育館管理室前
 - ④ 地域文化活動棟玄関(冬季を除く)
※④保健管理センター(冬季)



保健管理センター

保健管理センターのしおり

2023

— すこやかなキャンパスライフのために —



Photo by R.Hakone

北海道教育大学 保健管理センター