

健康診断を受けましょう！！

2025年3月 第100号 北星学園大学 北星学園大学短期大学部 医務室

大学では年に1回、健康診断を実施することが義務づけられています。
健康診断は何のために必要なのでしょう？

1 病気を早期発見し、発症を防ぐ、または早期治療するため

病気の中には、初期にはほとんど症状がなく、検査をして初めて見つかるものもあります。たいていの病気は早期発見し、早期治療の方が効果が高く、その後の経過も良好になります。無症状で軽度のうちに見つけられるのが、年に1回の健康診断です。



2024年度の健診結果

- 「異常なし」以外の結果の人……3.9%(約25人に1人)
- 病気の可能性があるため「精密検査/再検査が必要」という人……1.3%(約100人に1人)
⇒これは、同じ学科に大体1人は詳しい検査が必要な人がいるくらいの割合！

2 自分の健康状態を知るため



今の自分が健康であることを確認できるだけでなく、「異常なし」の結果は“今年健康だった”という証明になります。社会人になってからも、健康診断は職場や地域で毎年受け続けることとなります。もし今後病気が見つかった時に、過去の健診結果をさかのぼると、いつ異常が発生したのかがわかります。

注意

「健康診断証明書」は、健康診断を受けなければ発行できません！

実習や就活で証明書が必要になることがあります。
4月の大学指定日に健康診断を受けられなかった場合、後日に提携の健診センターで受けることができますが、
結果が出るまでに約1か月時間がかかります。
必要な時に焦らないように、余裕を持って受けてください！



体だけではなく、心の健康にも注意！

こんなこと、ありませんか？

環境が変わって、疲れがたまっている

学校が始まるのが憂うつだ

疲れやすい

休日明けは不調になる



春だけど、なんだか気分が落ち込む

眠れない／眠りすぎる

食欲がなくなった／食欲がありすぎる

新しいことが始まる春。何かと忙しく、ストレスをため込みやすい季節です。メンタル不調は日々のケアで予防できることも多くあります。春を清々しい気持ちで過ごすために、実践してみましょう！

1 しっかりと睡眠をとり、生活リズムを整える

- 朝は日の光を浴びて体内時計をリセットする
- 日中は活動的に過ごし、夜眠れるようにメリハリをつける
- 夜は湯船につかって体をあたため、リラックスさせて寝つきを良くする
- 休日でも朝は一旦起きて、平日との起床時間のずれを2時間以内にする(昼寝をしてもOKなので、まずは朝起きる)
- 午後はカフェインをとり過ぎないようにする

2 趣味や運動で気分転換の時間をとる

- 好きな香りを嗅ぐ、身にまとう
- 好きな音楽を聴く、歌を歌う
- 今の気持ちを紙に書いて整理してみる
- 目の前の出来事にあえて集中し、他の思考を一旦頭から追い出してみる
- 意識して深呼吸をする
- ストレッチで体の緊張をほぐす
- 20～30分、散歩やサイクリングをする

一定のリズムのある動作(運動)を繰り返すと、脳が「安定している」と感じ、幸せホルモンが分泌され不安やストレスが和らぎます！

健康ステップアップが第100号になりました！

「健康ステップアップ」は、2002年に発行を開始しました。学生のみなさんが、より健康でいきいきとキャンパスライフを送れるように、健康に役立つ情報をお届けしたいという思いを込めて名付けました。これまでに、ダイエットやカフェイン中毒、性感染症など、大学生に特有の様々な健康トピックを取り上げています。医療・科学の進歩とともに、健康に関する情報は日々更新されています。また、ネットなどの巷の情報は玉石混交です。健康ステップアップでは、みなさんの健康とウェルビーイングを応援する、新しく正しい情報を、できるだけわかりやすくお伝えしていきたいと思えます。これからも、どうぞお楽しみに♪(城田)

医務室開室時間

平日 8:45～17:00(開校期は 18:00 まで)

日によって開室時間に変更が生じることがあります。詳細はポータルサイトの医務室リンクよりご確認ください。

【参考・引用文献】

岐阜県大学保健管理研究会『2013 大学生の健康ナビ キャンパスライフの健康管理』岐阜新聞社,2013、厚生労働省『若者のためのメンタルヘルスブック』([book.pdf](#))、
『NHK テキスト きょうの健康』2023.7/2024.5
【イラスト】イラスト AC(<https://www.ac-illustr.com/>)