

いよいよ新学期が始まります！新生活に向けて、心も体も整えていきましょう。充実した学生生活を送るためには、まず自分自身の健康状態を知ることがとても大切です。病気の早期発見や予防の為に、年に一度の健康診断は必ず受診してください。4月の健康診断について、以下の通りお知らせします。

2026年度健康診断

実施日程：2026年4月7日(火) 1・4年生

2026年4月8日(水) 2・3年生、大学院生、編入生

円滑な健診実施の為、学年、学科、性別ごとに受付時間を指定しております。

詳細は東京あだちキャンパス医務室HP「健康診断のお知らせ」をご確認ください。

《医務室 HP》



学内健康診断の結果は個別に配布されません。5月中旬頃、B!Navi《健康管理情報》で結果を確認し、健康管理に役立てましょう。健康診断結果についてのご相談は、医務室で受け付けています。看護師による健康相談の他、月に1回校医相談(内科・精神科・婦人科)も実施しています。健診結果に限らず、日々の学生生活で感じる心身のちょっとした悩みなど、気になることがあればお気軽にご相談ください。



「体組成」測定してみませんか？

医務室では体組成計をご利用いただけます。BMI、体重、体脂肪率や筋肉量、内臓脂肪といった体組成を数秒で分析することができます。

体形維持のためにBMIをチェックしたい、トレーニングの結果として筋肉が増えているか知りたい…どんなきっかけでも大丈夫です。健康管理の基本は自分のからだを知ることから！ぜひ医務室へご来室ください。



マイナ保健証の登録・切替えを

従来の紙の健康保険証は前年度に満了を迎えています。皆さんが保険診療を受けるためには、「マイナ保険証」「資格確認証」のどちらかの提示が必要です。どちらも携帯していなかった場合、一時的に医療費を10割自己負担することに…いざというとき困らないよう、マイナ保険証を準備しておきましょう。

厚生労働省HP

<https://www.mhlw.go.jp/content/12400000/00156339>



自分の「ベストコンディション」を見つけよう！ 知っておきたいBMIと「痩せ」のリスク

BMIは、身長と体重のバランスから「肥満度」を判定する国際的な指標です。

計算式：BMI＝体重(kg)÷(身長(m)×身長(m))

毎日しっかり食べていますか？大学生の今の栄養状態は、将来の健康を支える大切な土台となります。集中力の欠如や気分の落ち込み、疲労感といった不調、実は栄養不足が原因かもしれません。また、栄養不足は骨密度の低下を招き、将来「骨粗鬆症」を発症するリスクを高めてしまうことも。体重の変化や慢性的な疲労感など、気になる症状がある場合は、一人で悩まず医務室へご相談ください。

《肥満度判定基準》

BMI	肥満度判定
18.5 未満	低体重
18.5 以上 25.0 未満	普通体重
25 以上	肥満