

# M-KENPO

春号

VOL.7 2017

1. 学生保険委員会とは ..... p.1
2. 2016年度活動内容紹介 ..... p.1、2
3. 学生健保と協定医療機関とは？ ..... p.3
4. 診療所紹介～診療所からのメッセージ～... p.4
5. 食生活を見直そう ..... p.5
6. 食事を楽しむには ..... p.6
7. 五月病とは？ ..... p.7
8. 編集後記 ..... p.7

# 1 学生保険委員会とは

明治大学学生保険委員会とは1964年に「相互扶助の精神」に基づき創設された、明治大学学生健康保険互助組合の組合員を代表する機関です。

募集対象: 全学生(学部・大学院)  
活動場所: 全キャンパス  
活動日: 各企画の実施日やミーティング  
部 室: 駿河台(10号館 214)  
和泉(第二学生会館 2308)



活動目的: “明治大学生の健康促進”

活動内容: 医療給付の周知、予防給付の企画、運営  
(100円朝食など)、健康に関する広報誌「M-KENPO」の発行(年3回)

## 2 2016年度活動内容紹介

### 100円朝食



春学期・秋学期に4キャンパスで実施しました。8時15分からという朝早い時間ですが、開始する前から行列ができていました。学生保険委員が栄養バランスを考えながら和食や洋食などのメニュー提案を行っています。



## 100円軽食



春学期・秋学期に4キャンパスで各一週間実施しました。

駿河台は16時から、和泉・生田・中野は15時30分から販売を開始し、早いところでは15分程度で完売しました。

おにぎり・ハンバーガー・ワッフル・パンケーキなどの様々なメニュー、高いクオリティ、100円という安さで、満足の声が多かったです。

## 風邪予防キャンペーン

ココア、カフェオレ、カイロ、マスクケースのセットを委員が袋詰め作業を行い、手渡しで配布しました。

【実施期間】2016年度

駿河台	12月13日(火)～15日(木)
和泉	12月20日(火)～22日(木)
生田	12月16日(金)
中野	12月16日(金)、19日(月)



## 明大祭



学生保険委員会として明大祭に初めて参加しました。

「自分チェック」というテーマで、アルコールに対して適応性があるかどうかを測定できるアルコールパッチテスト、身長計、体組成計(体脂肪、内臓脂肪レベル、体年齢など)の測定を無料で行いました。

## 3 学生健保と協定医療機関とは？

### 学生健保とは？

● 正式名称「明治大学学生健康保険互助組合」、略して「学生健保」は全学生の「相互扶助の精神」に基づき、病気やケガによる学生の経済的負担を軽減するため、一定額の給付を行い、相互に救済する「互助組織」として1964年に創設されました。本学に在籍する学部、大学院の全学生が入学と同時に組合員となります。

● 年間組合費は2,500円(保険料2,100円+管理費400円)で、学費と同時に納入することになっています。組合員証は「学生証」が兼用され、学生番号=組合員証番号です。(2018年度より3,000円に改定)

● 給付活動には大きく分けて二つあり、「医療給付」と「予防給付」となっています。「医療給付」にはさらに「協定医療機関」、「申請による給付」、「学内診療所」の3種類があります。

今回は「協定医療機関」について紹介します。詳細やその他の給付については、「学生健康保険のしおり」をご覧ください。



### 協定医療機関とは？

各キャンパス周辺や通学圏内を中心に、全国約170ヶ所の医療機関と契約を結び、組合員である学生の疾病治療・予防を委託しているものです。詳細については、明治大学のホームページをご覧ください。なお、自分が通うキャンパスの近くや自宅付近の協定医療機関を調べることもできます。

#### ～利用方法～

- ① 協定医療機関の受付で「学生証」、「健康保険証」を提示
- ② 診察・治療
- ③ 会計(保険診療分の自己負担なし)

#### ※注意

受付で「学生証」、「健康保険証」、どちらか一方でも提示できない場合は自己負担となります。また、適用は外来診療に限りますが、入院分は後日申請することにより、一部給付を受けられます。

## 4

## 診療所紹介～診療所からのメッセージ～

明治大学の各キャンパスには、診療所があります。

診療所では、主に診療・健康診断・健康相談を行っています。また身体測定、血圧測定、体脂肪や筋肉量等の体組成測定、その他アルコールパッチテストもできます。利用する際には、必ず窓口で「学生証」を提示してください。

## 【駿河台】



3、4年生の学生さんはアルバイトや部活で忙しく、生活リズムの乱れから体調を崩すことも。1年生から生活習慣には気をつけましょう。

## 【和泉】

大学生活が忙しければ忙しいほど、良質の3S(睡眠・水分・食事)を意識してとりましょう。和泉に多いケガの予防にもなります。



## 【生田】



昼夜を問わない研究生を送る学生が多いのが生田の特徴です。食事・睡眠・運動をバランスよく取り入れ、生活リズムを整えましょう。

## 【中野】

忙しい毎日が続くと、生活リズムが乱れがちに……。食事、睡眠、運動のバランスに気を付けて、充実した学生生活を送ってください。



## 5 食生活を見直そう

いよいよ新学期が始まります。しかし、環境が大きく変わると体調を崩しがちです。そこで一人暮らしを始める人やもう一人暮らしに慣れている人、なかなか家で食事や自炊をする機会がない人が手軽に野菜を摂れるコツをご紹介します。

大学生活、特に新歓が続くこの月は、野菜不足や、脂質・糖質・ナトリウムなどの摂取過多に陥りやすいのではないのでしょうか。厚生労働省では、1日に必要な野菜の量を**350g**（うち緑黄色野菜を120g以上、その他の野菜を230g）と推奨しています。

これは、両手に軽く山盛り1杯程度です。右表の100gあたりの目安量をご覧ください。ただくと、より想像しやすいと思います。

この量の野菜を摂取するために便利な電子レンジ調理・冷凍保存法のメリットをご紹介します。

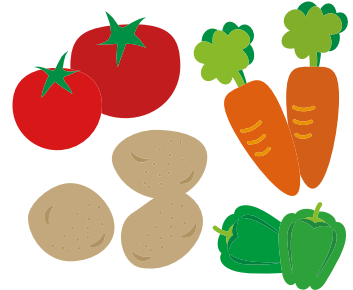
野菜	100gあたりの目安量
にんじん	中1/2本
トマト	2/3~1/2個
ミニトマト	10個
ホウレン草	1/3把
ピーマン	中3個
カボチャ	中1/16(1/4の1/4)
ブロッコリー	大3房
たまねぎ	中1/2個
じゃがいも	中1個
もやし	1/2袋

### ☆電子レンジのメリット

- ①短時間で調理できる
- ②加熱することでかさが減る
- ③洗い物が減る

### ☆冷凍保存のメリット

- ①食べたいときに食べたい量だけ利用できる
- ②時間・お金の節約になる



上記の方法も面倒臭いという方が多いのでは？栄養のバランスは気になるけれど、忙しくてバランスの良い食事が摂れないので、**野菜ジュース**で代用するという方も多いと思われます。では、野菜ジュースは野菜の代わりになるのでしょうか？野菜ジュースは細かい定義がないので、栄養素摂取目的で選ぶ際は、パッケージに表示されている栄養成分表を確認することをお勧めします。また、よく「一日分の野菜を使用」という宣伝文句を目にするとと思いますが、これは製品1本につき一日分の野菜=350gを使用しているという意味であり、製造過程で含まれる栄養素は減少するため、野菜そのものを食べる場合と比較すると摂取できる栄養素量は少なくなります。

例えば熱に弱いビタミンCや、飲みやすくするために減少させている食物繊維などの含有量が減少しています。そのため、あくまでも野菜ジュースは栄養補助食品として利用するのがよいでしょう。

期待とやる気がいっぱい4月を健康な身体で元気に過ごしましょう!!

## 6 食事を楽しむには

新明大生の皆さん、進級した2～3年生の皆さん、今年の目標はありますか？春の季節は不規則な生活や慣れない環境で体調を崩しがちです。健康に過ごすために、毎日の食事から見直してみましょう。お金を自由に使えるようになる大学生は、書籍代やサークル費等、様々なことにお金がかかります。そんな中で節約してしまいがちなのが食費です。食事をカップ麺や菓子パンで済ませていませんか？

そこで毎日の栄養バランスに気をつけて食事を楽しむ方法を、いくつかご紹介します。

### ① お弁当を持参する



一人暮らしの学生は少し大変かもしれませんが、毎日だけでなくできるだけお弁当の持参に挑戦してみましょう。食費も浮くだけではなく、バランスの良い食事をとりやすいです。家庭的なイメージもついて人気者になれるかも！

### ② 学食を利用する



明治大学には各キャンパスに、美味しい学食があります。コンビニよりも健康的なメニューを比較的安く食べることができるのでぜひ利用しましょう。

学生保険委員会でも学食で年に数回、100円朝食や100円軽食を明大生限定で提供していますので、お楽しみに！

### ③ コンビニでは野菜やたんぱく質を意識して選ぶ



忙しい大学生は、お弁当や学食を食べる時間がない時ももちろんあるかと思います。コンビニを利用する時でも、バランスの良い食品を選ぶことは可能です。おにぎりやパン、カップ麺だけ等、単品だと栄養が偏りがちなので、野菜やたんぱく質、フルーツ等も追加してさらに充実した食事を目指しましょう！

## 7 五月病とは？

1年生のみなさんは、大学にまだ慣れていないと思います。この時期、特に新入生に多くみられる五月病について、説明をしたいと思います。

まず、五月病とは、新しい環境に適応できないことに起因する精神症状のことを指します。具体的には、なんとなく気分が落ち込む、眠れない、疲れやすいなどの倦怠感や虚脱感を感じます。さらに深刻になると、精神的な症状だけでなく、肉体にも食欲不振、めまいなどの症状が現れます。4月に新しい環境で精神的な緊張や肉体的疲労が溜まります。これらが5月のゴールデンウィークの休暇で途切れ、5月の中旬頃から上記のような症状が現れ始めるので、五月病と呼ばれています。

### 〈予防と対策〉

#### ① コミュニケーション

家族や友人など信頼できる人に悩みを話してみてください。話すことでストレスが軽減されます。

#### ② 栄養バランスを意識した食生活

感情をコントロールするセロトンを多く含むバナナや乳製品、大豆製品などを摂取すると良いです。

#### ③ 質の良い睡眠

静かな環境を作る、寝る1時間前にはスマートフォンやパソコンを触らないといったことを意識してみてください。

以上のことを踏まえて、楽しい大学生活を送ってください！

## 8 編集後記

新しい生活にワクワクドキドキしている新入生のみなさん、一緒に明治を盛り上げましょうね！

元気が一番ですが、病院に行く機会があればぜひ協定医療機関などを調べて明大生ならではのお得情報をしっかりチェックしましょう。楽しい学生生活を送ってください。

次回のM-KENPOもお楽しみに！

発行所

〒101-8301

東京都千代田区神田駿河台1-1 明治大学内  
明治大学学生健康保険互助組合

発行・編集 明治大学学生保険委員会  
広報班

発行日 2017年4月1日（土）