

M-KENPO

夏号

VOL.8 2017

1. 学生保険委員会とはp.1
2. 協定医療機関についてp.1
3. 健康診断についてp.2
4. 100円朝食を実施しましたp.3、4
5. 海や川で安全に遊ぶためにp.5
6. 夏本番！ 夏バテに気をつけようp.6
7. 食中毒に要注意！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の代表機関です。

◎目的

明大生の健康増進。
さまざまな活動を通して、明大生の学生生活をより充実したものにしていきたいと思っています。



◎主な活動内容

- ・医療給付の周知
- ・予防給付の企画、運営(100円朝食など)
- ・広報誌「M-KENPO」の作成



2 協定医療機関について

●協定医療機関とは？

各キャンパス周辺を中心に、歯科や眼科などを含めた全国166カ所の医療機関と明治大学が契約を結び、学生の疾病治療を委託しています。そのため外来診療を自己負担なく受診できます。



～利用方法～

協定医療機関の受付で「学生証」と「健康保険証」の両方を提示
↓
診察・治療
↓
会計(保険診療分の自己負担なし)*

*負担がなくなるのは外来診療に限ります。入院分については後日申請することで給付を受けられます(特別入院給付金)

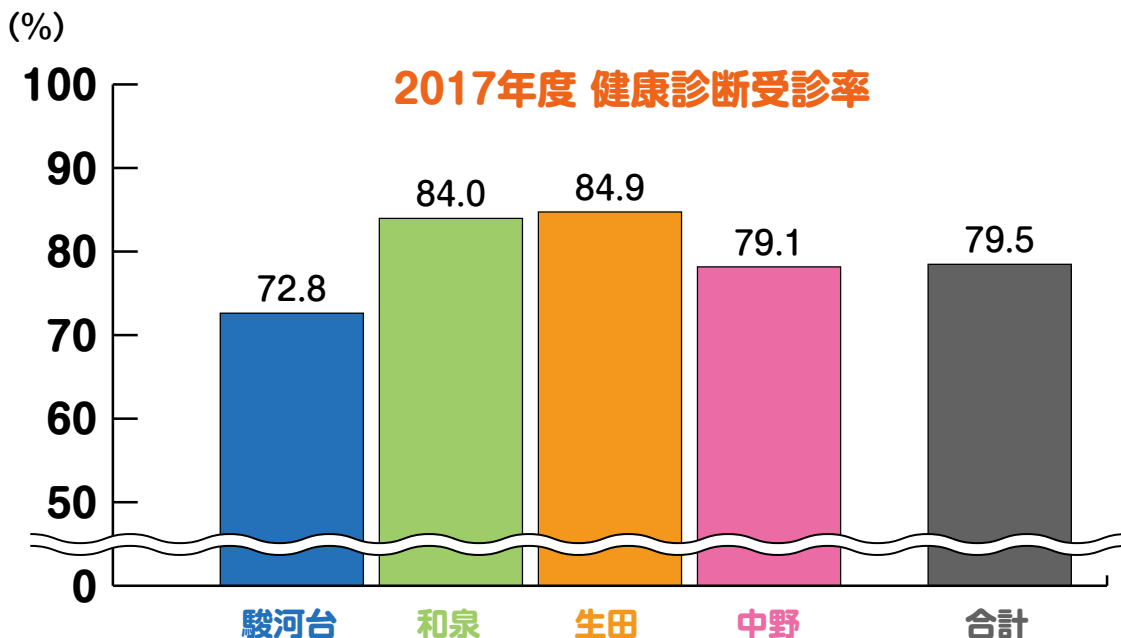
●近くの協定医療機関を調べるには？

明治大学ホームページの「学生生活」のページから、協定医療機関・学生健康保険についての詳細を見ることができます。こちらのURLを参照してください。

<www.meiji.ac.jp/campus/gaku_ken/gakuseikenposiori.html>

3 健康診断について

みなさん、こんにちは!いよいよ新しい年度が始まりましたね。今年度をより良く過ごすためにも健康は不可欠です!
明治大学では学生が1年に1回定期健康診断を受診することができるので、ぜひ活用しましょう!

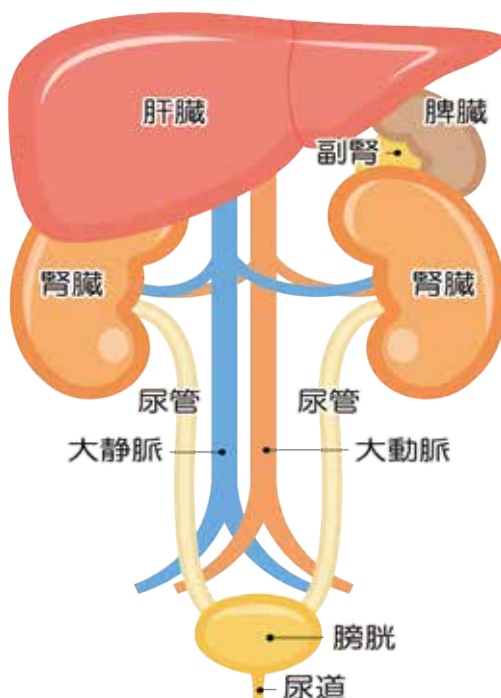


さて、毎年行われている健康診断ですが、今回はその中でも尿検査について説明します。

尿は腎臓が老廃物をろ過して体外に排出したもので、尿検査では主に尿にタンパク質、糖、血が含まれているかを調べています。上記の3つのうちどれかに規定を超えた数値が出ると腎臓の機能に異常がある可能性があるため要注意です。

また、腎臓の機能が低下してしまうと心臓や血管に負担がかかるため、脳卒中や心筋梗塞といった病気のリスクも高まります。

4月の定期健診後に必要な再検査を受けていない人は、至急受診したキャンパスの診療所内で再検査を受けてください。



4 100円朝食を実施しました

今年も、毎年恒例の100円朝食を実施しました！ 全キャンパスで行い、無事、大盛況に終わることができました。その模様を紹介します！

【実施期間】

生 田:6月 5日(月)～ 9日(金) 各日70食 中野:6月12日(月)～16日(金) 各日 50食
駿河台:6月19日(月)～23日(金) 各日50食 和泉:6月26日(月)～30日(金) 各日120食
※いずれも8:15～

【当日の様子】



栄養満点のメニュー♪
100円朝食のメニューは保険
委員会が考案しました。

今年も大盛況で、開始前には
長蛇の列ができた日も！



100円でこのメニューはかなりお得♪
さらに今回は筑波乳業(株)さんにアー
モンドミルクの協賛もいただきました！
水曜日はアーモンドミルクを使った
フレンチトーストも提供！

今回は、筑波乳業(株)さんの商品「濃いアーモンドミルク」と毎日コラボさせていただきました。

「濃いアーモンドミルク」のすごいところ!!

- ・アーモンドをまるごと使っているのので、ビタミンE、食物繊維、カルシウム、鉄分など健康には欠かせないものを手軽に摂ることができます。
- ・しかし！カロリーは牛乳、豆乳とほぼ同じ！
- ・だから、健康はもちろん、美容、ダイエットにも効果抜群♪
- ・さらに、これからの季節にはうれしい、紫外線対策にも！

さらに！ 毎週水曜日には、皆さんが家で簡単に美味しくアーモンドミルクを摂取できるようにと、このアーモンドミルクを用いた**フレンチトースト**をメニューとして提供しました。作り方を公開しますので、皆さんもぜひ家で作ってみてください！

【用意するもの】(1人分)

- ・食パン…1枚
- ・アーモンドミルク…120cc
- ・砂糖…小さじ2
- ・卵…1個
- ・オリーブオイル…大さじ1
- ・はちみつ…適量

【つくりかた】

- ①アーモンドミルク、砂糖、卵をよく混ぜ合わせ、容器に入れ、好きな大きさに切ったパンをこれに浸す。
- ②オリーブオイルをフライパンで熱し、①を両面こんがり焼く。
- ③はちみつをかけて完成！（メープルシロップや砂糖でも◎）

ぜひ家で作ってみてください！



5 海や川で安全に遊ぶために

みなさんの中にも、もうすでに夏休みを利用して海や川などを楽しむ予定を立てている方もいるのではないのでしょうか。しかし、毎年海や川で沢山の水難事故が起きていることも事実です。海や川で安全に過ごし楽しい夏の思い出を作るためにも、ここで今一度、海や川で遊ぶ場合の注意点を確認しておきましょう。



海・川に行く前に
チェック！

チェックリスト

- ✓ **天気予報、風や波の状況、台風情報の確認をする**
＜海＞台風の通過後や台風が沖にいただけで離れていても波が高くなる場合があります。
＜川＞上流での雨により増水する危険があります。
- ✓ **体調は悪くないか、また飲酒後ではないか**
体調が優れないときや睡眠不足で疲れているときの水泳や釣りは控えましょう。飲酒後や飲酒しながらの水泳や釣りも事故につながりやすく危険です。
- ✓ **仲間の集合位置や集合時間を決めてあるか**
仲間の安全を定期的に確認しましょう。
- ✓ **こんな時はすぐ避難！！**
＜海・川＞地震が発生したとき
地震が発生したら、すぐに高所へ避難しましょう。津波警報や注意報が発表されるのを待たずに、鉄筋コンクリート造3階以上の建物へ避難しましょう。
＜川＞増水の危険があるとき
水が流れてくる方の空に黒い雲が見えたとき、雷が聞こえたときなどは増水の危険がありますので、注意してください。

◎万が一、水難事故に遭遇したら……？

- ①周りの人たちに助けを求め、119番通報をする。
- ②可能であれば、陸からの救助を求める。

浮くものを投げ渡したり、長い棒を差し出したりしましょう。
(空のペットボトル、クーラーボックス、浮き輪など)

水に入っただけの救助は危険です。専門家に任せましょう。

6 夏本番! 夏バテに気をつけよう

日差しも強く、蒸し暑い日が多くなってきました。いよいよ夏の到来ですね!暑い日々が続くとやってくる「夏バテ」。身体がだるい、食欲がわかない、寝つきが悪い、これらは夏バテの症状のひとつです。しっかり予防して楽しい夏を過ごしましょう!



夏バテ予防策



こまめな水分・塩分補給

夏バテ予備軍の人は、脱水傾向があります。

喉が渴く前に水分補給を心掛けましょう。

経口補水液・スポーツドリンクなどで水分を補うとさらに効果的です。

身体を冷やしすぎない

身体はその急な温度変化についていきません。

エアコンの温度に気を付けましょう。

家の中では羽織るものを一枚持っておけば安心です。

冷たい飲み物の取りすぎも身体を冷やすので注意が必要です。



バランスの取れた食事、快眠

健康な生活の基本は、やはり食事と睡眠。

不足しがちな、たんぱく質やビタミン、ミネラルを意識してとるとよいでしょう。

スパイスや香味野菜は食欲増進の効果もあります。

食欲がない時は、これらが使われているメニューを選ぶのも◎。

ビタミンが多く含まれた、夏野菜のカレーはおすすりめです!

7 食中毒に要注意!

夏も本格的に始まり暑くなってきましたね。みなさんの中には家で自炊をしたり、お弁当を作る人もいます!!
そこで今回は食中毒の予防ポイントを紹介していきたいと思います。



1. 食材の購入・保存

消費期限などを確認する
冷蔵庫や冷凍庫は詰め込み過ぎないこと



2. 食事

食べる前に石けんで手を洗う
温かいものは温かいうちに、冷たいものは冷たいうちに食べる
料理は長時間室温で放置しない

3. 残った食品の扱い・後片付け

残った食品は小分けにし、清潔な容器に保存する。食べる際は十分に加熱する
ちょっとでも怪しいと思ったら、食べずに捨てる
惣菜や弁当などの調理済み食品はできるだけ早めに食べる

※室温で2時間以上放置しない、「ちょっと怪しい」とと思ったら捨てる

安心しておいしいご飯を食べましょう!!

8 編集後記

最近暑い日が続きますが、体調は崩していませんか?
遊ぶのも勉強するのもまずは健康あってのこと。夏バテや熱中症、食中毒などにならないように、気を付けてこの夏を過ごしてください。
次回の「M-KENPO」もお楽しみに!
学生保険委員会委員長

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7月12日(水)