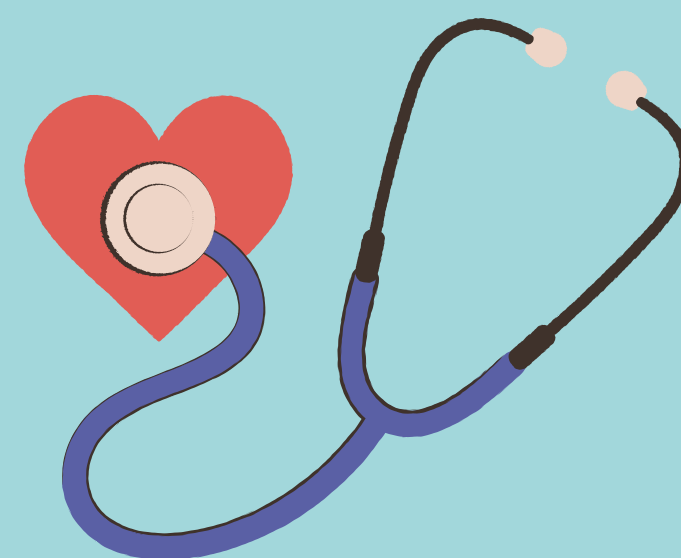




M-KENPO

vol.21



2024年度秋学期
明治大学学生保険委員会

明治大学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全組合員を代表して活動を行っている、大学公認の委員会です。学生間でコミュニケーションを行い、組合活動の企画運営を担っています。

様々な活動を通して、組合および組合員の保険思想の宣伝と普及や、ひとりひとりの健康への関心を高め、より一層の健康増進を図ることを目標としています。

学生健康保険の利用法

本学に在籍する学部生、大学院生の全員が入学と同時に
学生健保の組合員となります。

これにより、学生の皆さんは協定医療機関において、

外来診療の場合は自己負担なく受診できます。

※受診の際に、有効な自身の健康保険証と学生証の提示が必要です。また、給付対象外となる条件があるため「学生健保のしおり」を確認してください。

また、入院については協定医療機関か否かにかかわらず、

申請により給付金を受け取ることができます。

大学ホームページや学生健保のしおりから詳細をご覧ください。

健康保険証はいつも携帯しましょう

医療機関受診時に健康保険証が提示できない場合、

医療費全額を立替払いすることになります。

行った治療・検査にもよりますが、高額になることもあります。体調不良や怪我は突然起こります。

もしもに備え、学生証に加えて健康保険証を携帯するようにしましょう。

生理セミナーについて

・ 12月16日に駿河台キャンパスで株式会社Be-A Japan 様協力のもと生理セミナーを開催しました。
生理用品のワークショップやジェンダーについての講義を行いました。
学生同士のディスカッションもあり、生理について理解を深める良い機会になったと思います！

100円昼食

・ 明治大学学生保険委員会では春学期と秋学期に100円昼食を実施しています！
今年度も多くの学生が参加してくれました。



SNSによる活動

・ 春休みや夏休みといった長期休暇中に学生の健康意識を高められるようなコンテンツをX(旧Twitter)やInstagramで発信しています！

投稿例)

- ① 食べた後すぐ寝ると牛になる？
- ② 海洋危険生物と応急処置
- ③ 日焼けするとどうなるの？
- ④ ハンディファンの効果的な使い方



冬は季節の変わり目ですので体調に気を付けましょう！

そんな冬にピッタリなレシピを今回は紹介します！

ぽかぽか温まる！鮭の甘粕鍋

〔材料〕 2人分（1人分364kcal／塩分0.9g）

- ・人参.....1/3本
- ・じゃがいも.....1個
- ・生鮭（流水で洗い水気を拭く）.....2切れ
- ・酒、塩.....各少々
- ・ブロッコリー.....1/3株
- ・だし汁.....300ml
- ・生姜薄切り.....4～5枚
- ・しめじ（石づきを切る）.....1/2パック
- ・豆乳（牛乳でも代用可）.....200ml
- ・焼き豆腐（4つ切り）.....1/2丁
- ・酒粕.....30g
- ・みそ.....大さじ1
- ・長ねぎ（5mm幅の輪切り）.....1/3本



〔作り方〕

1. 人参、じゃがいもは8mm幅の輪切りにしてから半分に切る。
2. 鮭は3～4等分に切り、酒と塩少々をふる。
3. ブロッコリーは一口大に切り、湯で1～2分ゆでておく。
4. 鍋にだし汁と1と生姜を加えて火にかけ、沸騰したら弱火にして7～8分煮る。
5. 4.に、ほぐしたしめじと2.の鮭を加え、さらに豆乳、焼き豆腐と3.を加えて5分煮る。煮汁で溶いた酒粕を加えて混ぜる。
6. みそを溶き入れ、長ねぎを加えてひと煮立ちしたら火を止める。

〔引用ページ〕

冬の養生に、体を温める薬膳レシピ | 楽しむ・学ぶ | 養命酒製造株式会社

<https://www.yomeishu.co.jp/health/3368/>

学内診療所のご案内

明治大学の全キャンパスには診療所が設置されています。
診療所では、

- ・医師による診察
- ・怪我や救急の応急処置
- ・症状に応じた医療機関の紹介
- ・健康相談・保健指導
- ・健康診断証明書・健康診断書の取扱い
- ・アルコールパッチテスト

などを受け付けています。
利用する際には必ず学生証を提示してください。

駿河台キャンパス→明治大学診療所 大学会館 2 階
和泉キャンパス →和泉診療所 第一校舎 2 階
生田キャンパス →生田診療所 中央校舎 2 階
中野キャンパス →中野診療所 低層棟 3 階

学生保険委員募集中！

- 委員長、副委員長のもと、
- ・運営部（イベント運営）
 - ・企画部（各種活動の企画）
 - ・広報部（広報誌編集、SNS運用）
- の3部体制で活動しています。

皆さまのご参加を心よりお待ちしております

明治大学学生保険委員会

【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部

【問い合わせ先】

meiji-kenpo@hotmail.com