

# M-KENPO

2018年度

明治大学 学生保険委員会広報誌

春号

VOL.10 2018

1. 学生保険委員会とは
2. 2017年度活動紹介
3. 学生健保と協定医療機関とは？
4. 診療所紹介・診療所からのメッセージ
5. アルコールパッチテストとは？
6. 心の疲れをとる方法
7. 学生保険委員会 新規メンバー募集中
8. 編集後記



# 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

- ・医療給付制度の周知
- ・予防給付の企画、運営(100円朝食、風邪予防企画など)
- ・広報誌「M-KENPO」の作成



# 2 2017年度活動紹介

## 100円朝食



春学期・秋学期に4キャンパスで1週間ずつ実施しました。学生の皆さんに楽しんでもらえるよう、秋学期には新たな試みとして、好きな副菜やデザートを選ぶ選択制を導入しました。



学生保険委員が栄養バランスや季節を考慮しながら、和食・洋食などのメニュー提案を行いました。

## 明大祭



2017年度も「自分チェック」というテーマの企画を行いました。

アルコールパッチテストや身長計、体組成計(内臓脂肪レベル、体年齢、体脂肪など)の測定を無料で実施しました。3日間で750名以上が来場し、大盛況でした。

## 歯科企画



ライオン歯科衛生研究所の歯科衛生士さんをお招きして、歯科セミナー「歯っぴいデー」を11月10日(金)に駿河台キャンパスで実施しました。

就活に役立つ口腔エチケットや、自分のできる健康チェックやセルフケアの方法を学びました。

## 風邪予防キャンペーン



12月18(月)～22日(金)に4キャンパスでキャンペーンを実施しました。コーンスープ、ポケットティッシュ、カイロ、マスク、のど飴、除菌ジェルの風邪予防セットを学生保険委員が袋詰めし、手渡しで配布を行いました。

# 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生、大学院生の全学生が、入学と同時に組合員となります。

●年間組合費は3,000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＝組合員証番号となります。

●給付活動には大きく分けて2つあり、「医療給付」と「予防給付」となっています。「医療給付」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」を御覧ください。

## ●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約160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/gakuseikenposhiori.html](http://www.meiji.ac.jp/campus/gaku_ken/gakuseikenposhiori.html)>

## 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・健康相談を行っています。  
また身体測定や血圧測定、体脂肪や筋肉量等の体組成測定、その他、  
次のページで紹介するアルコールパッチテストも受け付けています。  
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】

大学会館  
2階



健康は日々の積み重ねです。社会に出てからも健康で元気に過ごせるように、生活リズムを整えましょう。

### 【和泉】

第一校舎  
2階



体育や部活サークル活動時の怪我や、急病の備えとして「保険証・お財布・常備薬」は携帯しましょう！

### 【生田】

中央校舎  
2階



生田では、研究や実験等で大学にいる時間が長い学生さんが多いです。規則正しい生活を心掛けましょう。

### 【中野】

低層棟  
3階



1年生のうちから「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！

## 5 アルコールパッチテストとは？

### アルコールパッチテストのやり方

- ① 絆創膏に市販のエタノールを2～3滴しみこませます。
- ② ①の絆創膏を上腕の内側に貼ります。
- ③ 7分後に絆創膏を剥がして、ガーゼ部分が当たっていた箇所の肌の色を確認します。
- ④ さらに10分後、もう一度肌の色を確認します。

### 結果からわかる体質

- ③で絆創膏を剥がした直後、肌の色が赤くなっていた。  
↓  
ALDH2不活性型  
(お酒が飲めない体質)
- ③で赤くならなかったが、④の時点で肌が赤くなっている。  
↓  
ALDH2低活性型(お酒に弱い体質)
- 肌の色に変化がない。  
↓  
ALDH2活性型(お酒に強い体質)  
※この体質の人は飲みすぎに注意が必要です。

アルコールに強いかどうかは遺伝によるものです。日本人は、40%以上の方が「お酒を飲めない体質」だと言われています。自分の体質を知り、自分に合ったお酒との付き合い方を心がけましょう。また、お酒を飲めない人に無理にお酒を勧めるのは絶対にやめましょう。新歓期間には、新入生歓迎会が行われますが、未成年の人は飲酒をしないように気を付けてください。

大学の診療所でも診療時間内にアルコールパッチテストを受け付けます。

## 6 心の疲れをとる方法

新学期が始まったことで、慣れない思いをして疲れている人も多いことだろうと思われます。

イライラする、自分に自信が持てない、眠れない、疲れがとれない、考えがまとまらない。こんな時はありませんか？

これらは心が疲れているサインです。ここでは、心の疲れをとるための4つの方法を紹介します。

### 規則的な生活リズムを心掛ける

「1日5時間以上は寝る」など、無理のない範囲でゆるやかな決まりをつくり、実行してみましよう。

体をリラックスさせる時間を持つ  
特に寝る前の時間に、体を横にしたり、居心地の良い椅子に座ったりして、リラックスする時間を設けましよう。

自分に合った趣味での気分転換  
無理に趣味を見つけるのではなく、自分にとって楽しいことをしましよう。  
ひとつのことにこだわり過ぎず、別の楽しみを見つけ気分転換することが大切です。

物事に優先順位をつける  
やらなくてはいけないことを紙に書き出し、優先順位をつけて、その順に実行することで焦る気持ちが無くなります。

不安や悩みは一人で抱えこまず、家族や友人、学生相談室に相談しましよう。



### 4キャンパスの学生相談室

駿河台学生相談室…大学会館2階  
和泉学生相談室…第一校舎2階  
生田学生相談室…中央校舎2階  
中野学生相談室…低層棟4階

#### 開室時間

(月)~(金)10:00-17:00

(土)8:30-12:00

土曜日は隔週の開室となります。

利用方法など詳細はこちらのURLを参照してください

<http://www.meiji.ac.jp/soudan/index.html>

# 7 学生保険委員会 新規メンバー募集中

学部・学年不問!!  
新しく何かを始めたい人、  
学生保険委員に入ってみませんか?



学生保険委員会では、27名のメンバーが、  
①運営部(渉外や明大祭企画運営の担当)  
②企画部(新企画の主導担当)  
③広報部(M-KENPOやポスターの作成担当)  
の三部署に分かれて活動を行っています。

企業とのコラボ企画、他大学の保険委員との交流なども行っています。

大学  
公認!

各キャンパス学生支援事務室・中野教育研究支援事務室  
との二人三脚で活動しています!

全キャンパスの全学生が募集対象!  
キャンパスや学部を超えた交流が可能です。

活動日は原則平日のみ。定例会は月に一度。他のサークルと両立している先輩多数!

4月中に、委員による活動説明会を実施します。  
詳しくはサークルナビや配布しているチラシをご覧ください!

# 8 編集後記

新入生の皆さん、御入学おめでとう  
ございます!  
ぜひM-KENPOや100円朝食などを活  
用して、元気に大学生活を送ってくだ  
さい!

学生保険委員会Twitter  
公式アカウントです!  
100円朝食をはじめ、  
イベント情報を  
配信しています。



ID: @kenpomeiji



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: 2018年4月1日

