

2016年度 明治大学 学生保険委員会広報誌

M-KENPO

7月

VOL.5 2016

- p1. 学生保険委員会の活動
&協定医療機関について
- p2. 健康診断について
- p3. 100円朝食を実施しました
- p4. 100円軽食を実施しました
- p5. 熱中症・夏バテ対策
- p6. 健康レシピ
- p7. 快適な睡眠&編集後記

学生保険委員会の活動

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（全学生）を代表する機関です。

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：10号館214（駿河台）

第二学生会館2308（和泉）

活動目的：明治大学生の健康増進

活動内容：医療給付の周知

予防給付の企画・運営（100円朝食・軽食、風邪予防企画など）

広報誌「M-KENPO」の発行（年3回）



協定医療機関について

各キャンパス周辺や通学圏内を中心に全国170か所の医療機関と契約を結び、組合員である学生の疾病予防を委託しています。

利用方法

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

*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）。

健康診断について

みなさん、4月に行われた健康診断は受診しましたか。病気の早期発見はもちろん、自分が前年と比較してどれだけ変わったのかを認識できる機会になるので健康診断を有効活用しましょう。

■身体計測からみる体格指数 (BMI)

健康診断では様々な項目の診断を受けますが、今回は身体計測から自分のBMIを計算してみましょう。

日本人の基準値は男性が22.0、女性が21.0です。統計的に見てこの数値が最も病気にかかりにくい健康的な数値とされています。この数値から離れると有病率が高くなる傾向があります。

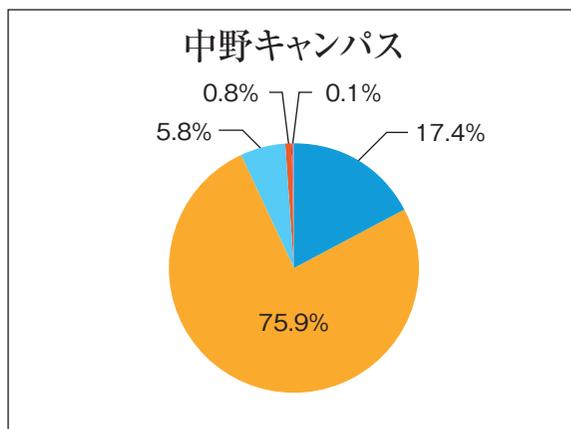
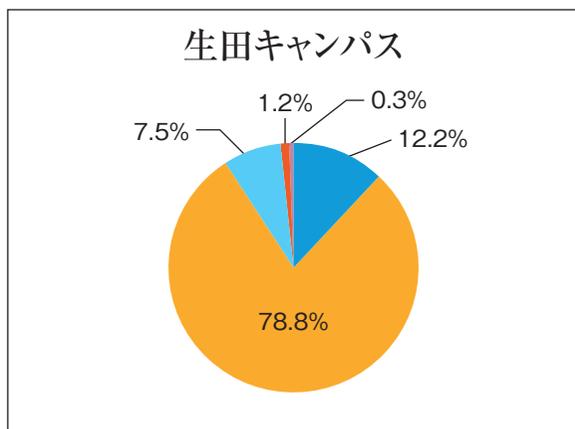
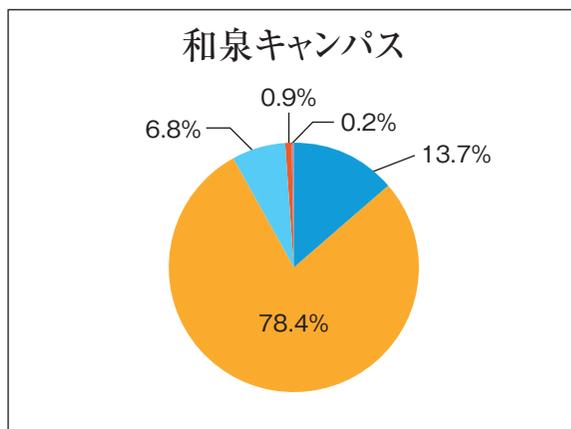
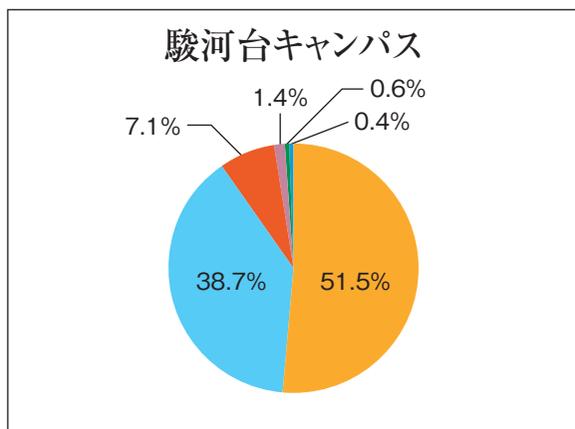
■BMIの計算方法

$$\text{BMI} = \text{体重(kg)} / \text{身長(m)}^2$$

■BMIの分類方法

| 分類 | 低体重 | 普通体重 | 肥満I度 | 肥満II度 | 肥満III度 | 肥満IV度 |
|-----|---------|------------|----------|----------|----------|-------|
| BMI | 18.5 未満 | 18.5~25 未満 | 25~30 未満 | 30~35 未満 | 35~40 未満 | 40 以上 |

■2016年度定期健康診断: BMI



100円朝食を実施しました

実施日

和 泉・生田:5月16日(月)～20日(金)
駿河台・中野:5月23日(月)～27日(金)

食数(各日)

和 泉100食・生田70食
駿河台 50食・中野50食



今回も100円朝食を
全キャンパスで実施しました!
今期も大盛況で、8時15分の開始前から
長蛇の列ができました。

普段は朝食を摂らない
学生さんからも満足の声が多く、
今回も大好評で終了しました♪



100円朝食ラインナップ

各キャンパスでメニューに違いはありますが、「鯖の味噌煮」や「鶏肉とねぎの照り焼き丼」など、どれも100円では食べられないボリュームと栄養バランスのとれたラインナップになりました。



秋学期も実施予定ですので、今回参加された人、
残念ながら参加できなかった人も是非お越しください!

100円軽食を実施しました

実施日

和 泉・生田：5月30日(月)～6月3日(金)
駿河台・中野：6月6日(月)～6月10日(金)

食数(各日)

和 泉100食・生田100食
駿河台 50食・中野 30食



100円軽食は全国にある大学の中で初の試みです。
昨年秋学期に駿河台と生田で実施し、好評だったため
今年度は4キャンパスでの実施に拡大しました!

軽食を食べることで
夕食のドカ食いを防ぎ、
翌朝の朝食を摂ることにつながります。



100円軽食ラインナップ

メニュー例



ハンバーガー・ポテト・フルーツ@中野

クレープやどら焼きのようなおやつに近いものから
グラタンやパスタのような夕食になりそうなもの
まで様々なメニューを保険委員が提案しました。

就寝3時間前には夕食を食べ終わる、または
雑炊などの軽い食事で済ませて朝食の時間
お腹がすいて目が覚めると良い生活になりますね。
宿題やゼミ活動に追われて昼休みの時間がない
時でも、少しでも食べるようにしましょう。

熱中症・夏バテ対策

◆熱中症とは

人間の身体は平常時、体温が上がっても汗や皮膚温度が上昇することで体温が外へ逃げる仕組みとなっており、体温調節が自然と行われます。しかし、高温多湿な環境に私たちの身体が適応できないことで生じる様々な症状を熱中症といいます。

◆熱中症の予防策

涼しい服装、日陰を利用、日傘・帽子の使用、水分・塩分補給をしましょう。

◆熱中症の対応策

涼しい場所へ避難し、服を緩めて身体を冷やしましょう。

大量に汗をかいている場合は塩分の入ったスポーツドリンクを摂取しましょう。

もし、上記の対処をしたにもかかわらず熱中症が改善しない場合は、医療機関を受診してください。



◆夏バテとは

高温多湿な夏におこり、「眠れなくてイライラする」「食欲がない」「熱っぽい」などの症状がでる身体の状態を「夏バテ」と呼びます。

◆夏バテの予防策

①汗を出そう

水分を取りましょう。少量ずつ1時間に1回、お風呂上がり、就寝前に飲むなど積極的に水を飲みましょう。

部屋の除湿をして湿度を下げ、こまめにシャワーを浴びて汗を洗い流しましょう。

②冷房病を予防しよう

冷房のかけ過ぎに気をつけましょう。夕方はエアコンを止めて窓を開けたり、エアコンの風向きをかえたりして冷風が直接身体に当たらないようにしましょう。

③栄養・食生活改善

栄養バランスの取れた食事を1日3回取りましょう。特にたんぱく質やビタミン、ミネラル類をしっかりとることが効果的です。

大豆食品、卵、肉、魚、牛乳など消化の良いたんぱく質と利尿作用のあるきゅうり、スイカ、**トマト** (→p6.健康レシピあり) がおすすめです。

毎日暑い日が続いていますね。「夏バテで何も食べる気がしない…。」
今回はそんなあなたにぴったりのメニューを紹介。
さっぱりとしたトマト冷麺でこの暑さを乗り切りましょう!



トマト冷麺

材料(一人分)

そうめん……1束
トマト……小1個
ツナ(缶詰)…1/2缶
納豆………1パック
A トマトジュース…150ml
めんつゆ(3倍希釈)…50ml
万能ねぎ……適量

作り方

- ①鍋にたっぷりの湯を沸かし、そうめんをゆで、流水でもみ洗いをしてザルに上げ、水気を切る。
- ②トマトは種を除いて1cm角に切る。
ツナは軽く水気を切り、納豆、添付のタレと混ぜ合わせる。
- ③器に①、②を順に盛って合わせたAをかけ、小口切りにした万能ねぎを散らす。

🍅 トマトのはなし

トマトの酸っぱさの元になっている「クエン酸」は疲れを取る効果があるそうです。
ほかにも美白効果のある「リコピン」が含まれています。

出典：食のスタジオ編(2009)『ひとり暮らしのおかずのコツ
らくらく作れるひとり203レシピ』成美堂出版

快適な睡眠



夏は「暑くて寝苦しい」なんてことはありませんか。

事実、春夏秋冬の中で、夏に一番睡眠時間が短くなるということがわかっています。

ここでは、夏の夜に快適な睡眠をとるにはどうしたら良いか紹介します。

夏の睡眠を妨げている原因は様々ですが、主に気温と湿度が高いことです。

では、気温と湿度の高さを克服するにはどうしたら良いのでしょうか。

1.電化製品を使う

- ①身体に直接風が当たらないようにする。
- ②タイマーを使用する。
- ③エアコンを使う場合は、設定温度を26～28度にする。



2.寝具を換える

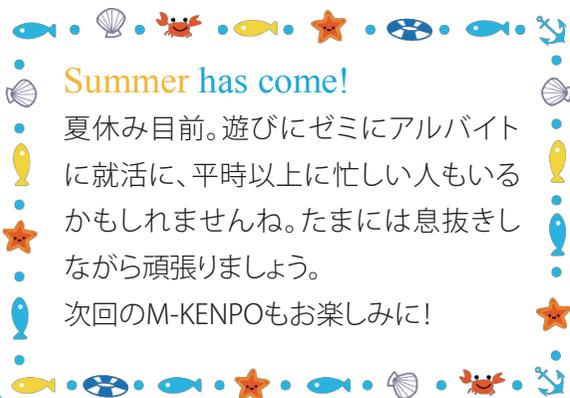
- ①麻は吸湿・発散性に優れているので、本麻シーツやカバーを利用する。
- ②そば殻枕や麻枕カバーなど涼感のあるものにかえる。

3.布団をこまめに干す

- ①日中に干すと布団に熱がこもるため、午前中に1時間干して布団にこもった汗などの湿気を除く。
- ②湿気は下にたまるので、裏側から干し始める。



編集後記



Summer has come!

夏休み目前。遊びにゼミにアルバイトに就活に、平時以上に忙しい人もいるかもしれませんね。たまには息抜きしながら頑張りましょう。
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

明治大学学生健康保険互助組合

発行・編集 明治大学学生保健委員会

発行日 2016年7月

