

# M-KENPO

4月

VOL.4 2016

1. 明治大学 学生保険委員募集 ..... P.1
2. 2015年度活動紹介 ..... P.1
3. 学生保険と協定医療機関とは？ ..... P.3
4. 学内診療所紹介 ..... P.4
5. 健康診断について ..... P.5
6. 保険委員会からのメッセージ ..... P.6
7. 新歓期に気を付けてほしいお酒のこと ..... P.7
8. 編集後記 ..... P.7

# 1. 明治大学 学生保険委員募集

明治大学学生保険委員とは、1964年、「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。

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円朝食等)、健康に関する広報誌「M-KENPO」の発行(年3回)



# 2. 2015年度活動紹介

## 100円朝食

全キャンパスで春学期と秋学期に1回ずつ(各5日間)実施しました。朝食のメニューは保険委員で考案し、当日の運営も行いました。



8時15分～販売開始ということで朝早い時間でしたが、食堂の外にまで行列ができる日もありました。



100円でボリュームも栄養も満点の朝食を食べることができます。月曜日から和食と洋食が交互に提供されるようにメニューを考えました。



学生保険委員会と M-Navi(※)プログラムがコラボし、秋学期に各キャンパスで1日だけ M-Navi プログラムで考案されたメニューが提供されました。

※M-Navi とは Meiji Navigation を縮めたもので、社会人基礎力を身につけるための学生支援プログラムの一つです。

## 100円軽食

駿河台と生田キャンパスで10月26日(月)～30日(金)に実施しました。駿河台キャンパスでは16時～、生田キャンパスでは15時30分～販売を開始し、15分程度で完売しました。この100円軽食は全国の大学の中で初の試みで、新聞やWebサイト等で取り上げられました。



左が駿河台キャンパス、右が生田キャンパスの100円軽食の一例です。100円という安さで、このボリュームなので、満足の声が多かったです。



食堂の外にまで行列ができ、大盛況でした。

## 風邪予防キャンペーン

生姜紅茶、インフルバリア飴、ウェットティッシュ、カイロといった配布物を保険委員が決定し、袋詰め作業を行い、明大生に配布をしました。



駿河台キャンパスでの配布には、めいじろうが手伝いに来てくれました。この日は風邪予防グッズに加えて広報誌「M-KENPO」も配布しました。

## その他

広報誌の発行・配布や他大学との交流をしました。広報誌は春、夏、冬の年3回発行をし、熱中症や冷え性など毎回季節ごとに健康に関係のある記事を掲載しました。他大学とは、立正大学(品川区)で開催された関東地区の学生保険委員会の連絡会に参加し、情報交換等を行いました。

## 3. 学生健保と協定医療機関とは？

### 学生健保とは？

本学に在籍する学部・大学院の全学生が入学と同時に、「明治大学学生健康保険互助組合」（学生健保）の組合員となります。全学生の相互扶助の精神に基づき、万一の病気やけがによる学生の経済的負担を軽減するために、一定額の給付を行い、相互に救済することを目的とする互助組織として発足しました。

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。

学生健保では、①協定医療機関 ②申請による給付 ③学内診療所 による医療給付を行っています。

本誌では、①協定医療機関についてご紹介します。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 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）\*

\*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（「学生健康保険のしおり」参照）。

### 近くの協定医療機関を調べるには？

明治大学のホームページから、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。

「明治大学 協定医療機関」で、自分の通うキャンパスの近くや自宅付近の協定医療機関を検索してみてください。

([https://www.meiji.ac.jp/campus/gaku\\_ken/kikan1.html](https://www.meiji.ac.jp/campus/gaku_ken/kikan1.html))

## 4. 学内診療所紹介

### 学内診療所について

診療所では、診療・健康診断・健康相談を行っています。利用する際は必ず窓口で「学生証」を提示してください。各キャンパス共に、医師による診察は平日のみ、健康相談は平日・土曜日に受け付けています。

4キャンパスの保健師さんから新入生にメッセージをいただきました！

<h4>駿河台</h4> <p>環境の変化に伴い、体調を崩すことがあります。バランスの良い食事と休息に心がけ、自分自身で健康管理をおこないましょう。</p> <p>&lt;場所：大学会館 2階&gt;</p>	<h4>和泉</h4> <p>入試後、急に活動量が増えて思わぬ怪我をすることも。大学生になったら怪我や急病の備えに「学生証」と「保険証」をお忘れなく！</p> <p>&lt;場所：第一校舎 2階&gt;</p>
<h4>生田</h4> <p>日々の研究や実験などでの些細な怪我、また体調不良や不安なことなどあれば中央校舎 2階診療所へ学生証を持参の上お越し下さい。</p> <p>&lt;場所：中央校舎 2階&gt;</p>	<h4>中野</h4> <p>バランスのよい食事、十分な睡眠、定期的な運動。規則的な生活を心掛け、心身ともに健康なキャンパスライフを過ごしましょう！</p> <p>&lt;場所：低層棟 3階&gt;</p>

### 和泉診療所が新しくなりました。



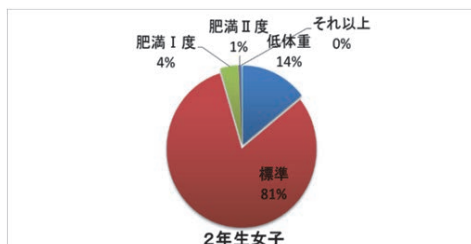
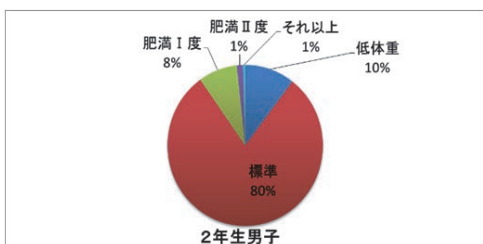
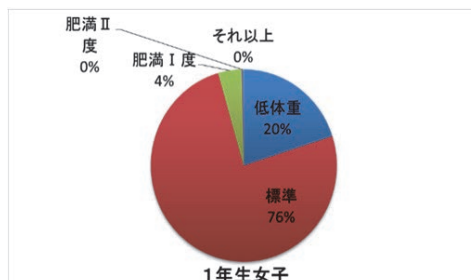
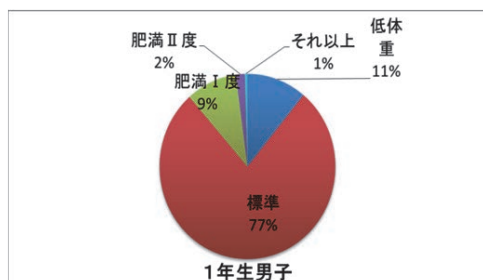
2015年9月の改修工事を経て、とてもキレイになりました！！

入り口にはめいじろうがお出迎え。健康に関する情報も提供されているのでぜひ立ち寄ってみてください！

場所は第一校舎の2階です。

## 5. 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。今年度はどんな1年にしたいですか？どんな新しいことを始めるためにも健康は不可欠です！健康診断は毎年4月に大学にて行われます。特に自覚症状がない人でも自分の健康状態を知ることができ、生活習慣病の予防に役立ちます。また、病気を発見することもできます。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！2015年度の新入生の受診率は、男子約97%、女子約99%でした。2016年度は100%を目指しましょう！



この円グラフは2015年度の明治大学の1, 2年生のBMI値の各割合を表したものです。肥満の正確な測定が困難であるため、簡便的にBMIが指標として使用されます。またBMIと体脂肪率の間には、たいていの場合、相関が認められます。日本肥満学会では、統計的にもっとも病気にかかりにくいBMI値を22とし、18.5以上25未満を標準体重、25以上を肥満、18.5未満を低体重としています。健康診断を受診して自分の健康状態を知って、今年度も健康に気を付けて充実した1年を過ごしましょう！

BMIの計算方法…

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



## 6. 保険委員会からのメッセージ

楽しい明大生活を！新明大生のみなさん、ご入学おめでとうございます！  
新しい生活に期待と不安があると思います。一人暮らし、長時間の通学、勉強、  
課外活動にアルバイト等、楽しいけれど大変に感じることは多々あると思いま  
す。自分の心に余裕を持って、まわりに少しずつ慣れて行ってください。  
明大には相談できるところがたくさんあります♡

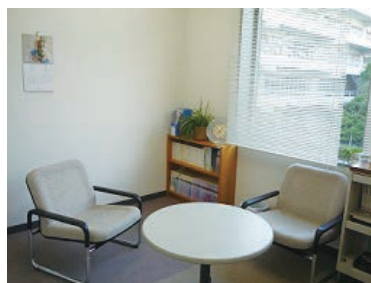
### 診療所（駿河台・和泉・生田・中野）

体調が悪い時は医師の診療を受けて薬をもらうこともできます。  
4月の定期健康診断は必ず受けましょう。



### 学生相談室（駿河台・和泉・生田・中野）

臨床心理士、精神科医、弁護士だけでなく、  
学部の先生もいるので気軽に相談しに行き  
ましょう。お話し好きの先生が様々な話を  
してくれます。



### 学習支援室（和泉・生田・中野）

明治大学の大学院生が TA（Teaching Assistant）として学習相談をしています。授業やレポートで困ったら、ひとりで悩まずに TA さんに聞くのが一番！

お花見をしたり、国立美術館・国立科学博物館（※）に行ったり、素敵なお店を発見したり、明大生としての4年間を最大限楽しみつつ、活用しましょう。勉強も忘れずに。

※明治大学は、国立美術館キャンパスメンバーズ・国立科学博物館大学パートナーシップに加入しています。

## 7. 新歓期に気を付けてほしいお酒のこと

4月の新歓期はどこのサークルも新歓コンパを開くことが多いと思います。春はお酒の事故が多い季節。みなさんお酒を飲む際は以下のことに注意しながら、節度を持って楽しく飲みましょう。



### ◎未成年の人は……

- ・未成年の飲酒は法律で禁止されています！絶対に飲まないようにしましょう。
- ・たとえ先輩からお酒を勧められたとしても飲んではいけません。

### ◎成人している人は……

- ・一気飲みは急性アルコール中毒を引き起こす危険があります。絶対にやめましょう！
- ・未成年者にお酒を勧めると、勧めた側も罰せられます。
- ・飲酒運転は危険です！飲酒をしたら絶対に運転はしない。
- ・気分が悪くなった人がいたら、その人から目を離さないようにしましょう。

特にお酒に弱い人は無理をせず、自分にあった量を飲むようにしましょう。各キャンパスの診療所ではアルコールパッチテストを受けることもできるので、自分がお酒を飲める体質かどうか分からない人は一度テストを受けることをお勧めします。

## 8. 編集後記

新生生の皆さん、ご入学おめでとうございます！2～4年生の皆さんは、学年が上がり、新たな目標を掲げていることでしょう。春光うらかな季節となり、だんだんと暖かくなってきましたが、春は生活のリズムが変わって体調を崩してしまいがちです。今年度もしっかりと体調管理をして、健康第一で過ごしていきましょう！  
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 2016年4月1日（金）