

M-KENPO

12月

VOL.6 2016

p1 学生保険委員会の活動
& 協定医療機関について

p2 熱中症対策企画を実施しました

p3、4 100円朝食・軽食を実施しました
& いい歯の日

p5 明大祭に参加しました

p6 アルハラって? & 禁煙のメリット

p7 健康レシピ:オニオンスープ
& 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年に全学生の「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治療を委託しています。

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 (特別入院給付金)。



熱中症対策企画を実施しました

こんにちは、みなさんは今年の夏はいかがだったでしょうか？ 暑いと感じられた日もきっと多かったと思います。そんな暑い夏に気を付けたいのが「熱中症」です。

ただ、8月中は熱中症に注意される方も多いとは思いますが、涼しくなる9月になると、熱中症への意識は低下してしまいがちです。

そこで今回は「熱中症対策」として、残暑がまだ続く9月に、熱中症への注意喚起として大塚製薬株式会社のご協力のもと、「ポカリスエットゼリー」の配布を行いました。

和泉キャンパスでM-Navi*運動会と9月21日～23日の昼休みに配布し、好評な中、企画を終了しました。

*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1つです。

●ポカリスエットゼリーとは？

大塚製薬株式会社が発売している「ポカリスエット」を「食べる水分補給」として、36年ぶりに、新形状である「ゼリー」として今年から販売を開始したものです。

ちなみに、冷やして食べると、更においしいとのことでした。



M-Navi運動会が始まる前に飲んでいただきました。
(9月17日(土) 60名に配布)



和泉キャンパス第一校舎前で配布しました。
(9月21日(水)～23日(金) 600名に配布)

100円朝食を実施しました

実施日&食数(各日)

中野：10月 3日(月)～10月 7日(金) 各日50食
駿河台：10月10日(月)～10月14日(金) 各日50食
生田：10月17日(月)～10月21日(金) 各日70食
和泉：11月 7日(月)～11月11日(金) 各日100食

今回はフジッコ株式会社から協賛を頂いた「朝のたべるスープ」を毎週水曜日は「フジッコDAY」として、提供しました。

●「朝のたべるスープ」とは？

[100円朝食提供]

- ・ミネストローネ(和泉)
- ・かぼちゃのチャウダー(中野)
- ・3種のきのこチャウダー(駿河台・生田)

[その他]

- ・じゃがいものチャウダー
- ・トマトクリームスープ
- ・さつまいものチャウダー



「朝のたべるスープ」のポイント

- ・手軽に食べられる
電子レンジまたは湯煎で調理可
- ・体にいいものが入っている
植物性たんぱく質、食物繊維◎
- ・栄養バランスがいい
豆・雑穀・野菜でお腹が満たされる

100円軽食を実施しました

実施日&食数(各日)

中野：11月14日(月)～11月18日(金) 各日50食
生田：11月28日(月)～12月2日(金) 各日100食
駿河台：12月5日(月)～12月9日(金) 各日50食
和泉：12月12日(月)～12月16日(金) 各日80食

今回もワッフルやサンドウィッチ等、人気のメニューを提供しました。



軽食の利点

- ・夜中の暴飲暴食を避けられる
- ・リフレッシュできる
- ・友達と楽しい時間を過ごせる

いい歯の日



11月8日は「いい歯の日」です。

歯科衛生士さんに“オーラルケア”について考える「お口の成人式」として、和泉キャンパスで在学生を対象に歯周病予防イベントを開催して頂きました。

食べかすのとり方の指導を受けたり、スマートフォンアプリで歯がなくなってしまった場合の自分の顔を作成しました。

みなさんも、大学生のうちに正しい口腔ケア方法を身に付けて歯周病を予防しましょう。

明大祭に参加しました

明治大学学生保険委員会として、今年初めて明大祭に参加しました。明大祭では、来場者に自分の健康について考えてもらうことをコンセプトとし、「自分チェック」という企画を10月30日(日)、31日(月)の2日間実施しました。

アルコールパッチテスト、身長計・体組成計での測定を行いました。体組成計では、体重・体脂肪率・内臓脂肪レベル・基礎代謝・BMI・体年齢が測れます。また、飲酒の際の注意事項や平均身長・体重、基礎代謝やBMIに関する展示をしました。

今回の測定をきっかけに、お酒を飲むのを控えようと思った方や運動をしようと思った方がいて、健康について考える機会を提供できました。



← アルコールパッチテストをしている様子です。アルコールパッチテストとは、消毒用アルコールをつけた絆創膏を二の腕に貼り、しばらくして皮膚の色が変化しているかで、お酒に強いのか、弱いのかを判定するテストです。2日間で300人以上の方が体験しました。



← 身長測定の様子です。「普段、身長を測らないので、測れて良かった」などの声が多数あり、好評でした。



アルハラって？

「アルハラ」とは、アルコール・ハラスメントの略称です。

アルハラは①「飲酒の強要」②「イッキ飲ませ」③「酔いつぶし」④「飲めない人への配慮の欠如」⑤「酔って絡むこと」など、飲酒に関する迷惑行為・人権侵害を指します。

特に「飲酒の強要」、「イッキ飲ませ」は、人を傷つける人権侵害となります。これらは「酒の席だから…」「つい盛り上がってしまって…」では済まされない迷惑行為です。

日本人の約半数はアルコールを分解する能力が低いか、またはその能力が欠けている、いわゆる「お酒に弱い」タイプです。この体質は生まれつきで、努力で変わるものではありません。

お酒を「飲めない人」への飲酒の強要は、精神的・身体的な苦痛を与え、最悪の場合、死に至らしめる危険な行為です。

「飲める人」は少しのお酒で顔が赤くなったり、吐き気を訴えたりする人が少なくないということを十分に理解しておきましょう。

イッキ飲みは119番、お酒の強要は110番ということにもなりかねません。大学生になってから「お酒に触れる機会が急に増えた」という方も多いのではないのでしょうか。お酒のことをよく知り、アルハラの加害者にも被害者にもならないようにしましょう。



禁煙のメリット

1. 味覚が変化する

禁煙をすると、素材の味がわかるようになり、ご飯が美味しく感じられます。これは、喫煙中はニコチンやタールが舌についている状態なので、ほかの味を感じにくくなっているためです。特に野菜やお米の甘みを感じやすくなります。

2. 医療保険料が安くなる

最近では一部保険会社でタバコを吸わない人に対して保険料を低く設定しているところもあります。しかしここで注意すべきは1ヶ月程度禁煙をしたぐらいでは保険料が安くない、という点です。最低でも1年以上は禁煙をしなくてはなりません。また、保険会社によっては3年以上というところもあるので、詳細は保険会社に確認してください。

3. 体調がよくなる

この点は、特に禁煙をして1ヶ月経つと、徐々に実感することができます。主に息切れが少なくなる、寝起きが爽快になる、だるさが抜ける、のどの調子が良くなるといった改善点があります。また、若ければ若いほど禁煙した際の体調回復のスピードは早くなります。老後も健康体で過ごすことができ、体にとってもプラスです。



健康レシピ：オニオンスープ

材料(1人分)

- ・玉ねぎ…1/4個
- ・ベーコン…3、4切れ
- ・固形コンソメ…1/2個
- ・塩、胡椒…少々
- ・水…200g
- ・バター…4g

作り方

- ①玉ねぎを縦半分に切ってから、繊維に対し垂直に薄く切る。
- ②耐熱容器に入れラップをし、600Wのレンジで5分温める。
- ③ベーコンをフライパンで炒め、バターを入れ、レンジの玉ねぎを熱した鍋に入れる。玉ねぎが透き通って全体が少し色づくまで焦がさないよう、中火で炒める。
- ④水とコンソメとベーコンを入れ強火で煮て、沸騰したら弱火で5分ほど煮込む。
- ⑤塩と胡椒で味を調える。

玉ねぎのはなし

消化液の分泌と新陳代謝を促す「硫化アリル」という栄養が含まれています。また血液凝固を遅らせる働きがあり、糖尿病、高血圧、動脈硬化にならないための健康維持に役立ちます。



編集後記

寒さの厳しい季節になりました。体調を崩しやすいと思います。疲れている時はゆっくり睡眠をとってくださいね。

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 明治大学学生保険委員会

発行日 2016年12月