



2018年度
明治大学 学生保険委員会広報誌

M-KENPO

1. 学生保険委員会とは
2. 協定医療機関について
3. 健康診断の結果と和泉診療所のメッセージ
4. 春学期100円朝食を実施しました
5. 秋学期実施予定企画のお知らせ
6. 今から始めるインフルエンザ予防
7. 秋のレシピ紹介～きのこご飯～
8. 集中力を持続する方法
9. 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（以下、学生健保）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くと思っています。



◎主な活動内容

- ・医療給付の周知
- ・予防給付の企画、運営（100円朝食など）
- ・広報誌「M-KENPO」の作成



2 協定医療機関について

●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162カ所（2018年10月現在）の医療機関と学生健保が契約を結び、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）。

●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・学生健保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>

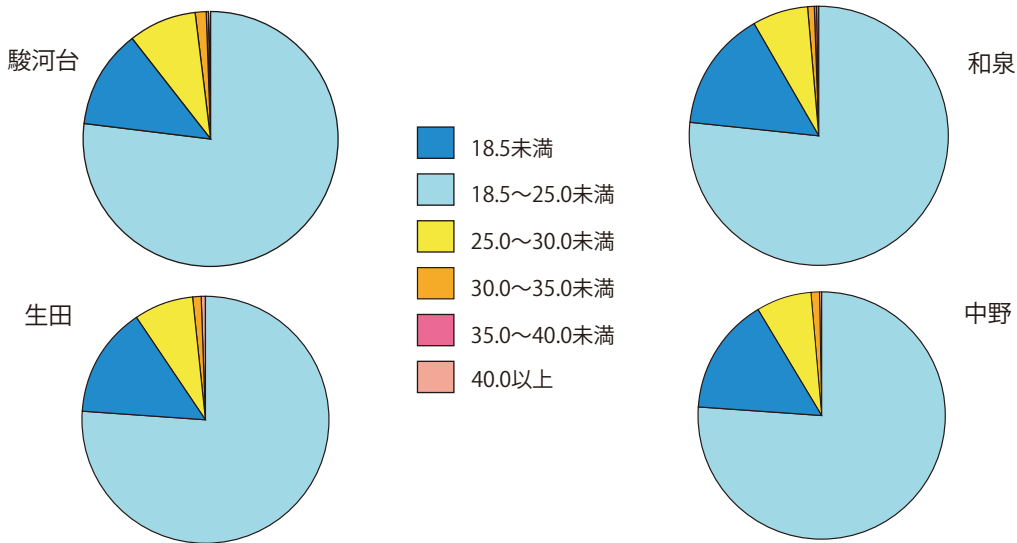
3 健康診断の結果と和泉診療所のメッセージ

今年も4月に各キャンパスで健康診断が行われました。ここでは今回算出されたBMIの結果について紹介します。下のグラフと表は、学生のBMIの分布をキャンパス別に示したものです。

BMI(Body Mass Index)とは、肥満度を表す体格指数で、 $[\text{体重(kg)}] \div [\text{身長(m)}]^2$ で求められます。

日本肥満学会の定めた基準では、18.5未満が「低体重(やせ)」、18.5以上25未満が「普通体重」、25以上が「肥満」です。BMIが22になるときの体重が標準体重で、最も病気になりにくく、25を超えると脂質異常症や糖尿病、高血圧などの生活習慣病のリスクが2倍以上になります。

各キャンパスとも普通体重が8割近くを占めていますが、肥満に比べ低体重の学生の割合が高くなっています。適切な体重管理をすることで、将来病気になりにくい体づくりを目指しましょう。



	低体重	普通体重	肥満Ⅰ度	肥満Ⅱ度	肥満Ⅲ度	肥満Ⅳ度
	18.5未満	18.5~25.0未満	25.0~30.0未満	30.0~35.0未満	35.0~40.0未満	40.0以上
駿河台	1,169人	7,217人	821人	130人	20人	8人
	12.5%	77.1%	8.8%	1.4%	0.2%	0.1%
和泉	1,344人	6,971人	631人	95人	19人	5人
	14.8%	76.9%	7.0%	1.0%	0.2%	0.1%
生田	8,73人	4,644人	474人	78人	19人	2人
	14.3%	76.3%	7.8%	1.3%	0.3%	0.0%
中野	387人	971人	189人	28人	6人	1人
	15.0%	76.3%	7.3%	1.1%	0.2%	0.0%



和泉診療所のメッセージ

健康に関する情報が各種メディアやサイトで日々あふれています。

極端な効能や不安を煽る内容に翻弄されず、慎重に取捨選択し生活に活かしましょう。

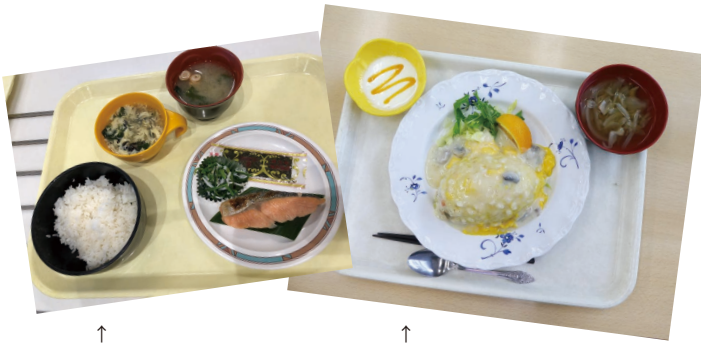
基本はバランスのとれた食事と適度な運動、十分な睡眠が大原則であることをお忘れなく。

皆さんが社会に出た時にベストパフォーマンスを発揮できるような身体づくり・生活習慣形成を学生時代から始めましょう。

診療所では病気やケガの対応のみでなく、健康相談や保健指導も行っています。

4 春学期100円朝食を実施しました

毎年恒例となっている、100円朝食を7月に実施しました。
 今年度の春学期100円朝食は「健康志向」をテーマに、ビタミンCが多く含まれているメニューの日や鉄分の多く含まれているメニューの日など、特定の栄養素に特化したメニューを提供しました。
 当日の様子やメニューを紹介します！



↑ 実際に提供されたメニュー

↑ 写真はビタミンDの日

メニューは曜日ごとに、
 月曜…ビタミンA
 火曜…ビタミンC
 水曜…カルシウム
 木曜…ビタミンD
 金曜…鉄分
 を多く含むものを提供しました！

またアンケートの裏には、どの食品に何の栄養素が多く含まれているかを示し、健康について学生に考えてもらえるような工夫をしました。

提供食数

	月	火	水	木	金
駿河台キャンパス	40	50	50	50	60
和泉キャンパス	100	110	130	140	120
中野キャンパス	40	50	50	50	60
生田キャンパス	60	80	90	90	80 (食)

人気の日は行列も!友達を誘って数人で来てくれる学生も多かったです



7月2日(月)～6日(金)に和泉キャンパスと中野キャンパス、7月9日(月)～13日(金)に駿河台キャンパスと生田キャンパスで行いました。

今年度も非常に盛況で、販売を開始して15分後の8:30に完売した日も多くありました。

5 秋学期実施予定企画のお知らせ

秋学期に実施を予定している企画についてご紹介します。
あくまで予定であり変更の可能性もありますが、ぜひ奮ってご参加ください!

【明大祭企画】

企画名:自分チェック ～見つめ直そう!自分の身体～
時 間:明大祭期間(11月2日～4日)
場 所:第三校舎 35番教室



昨年度同様、アルコールパッチテストや身体測定、体組成計、血圧等の無料測定を行います!
また今年度は新しく健康にいい飲料(黒烏龍茶・青汁)の提供も行う予定です!
是非この「自分チェック」に参加して、自分の健康を見つめ直してみませんか?

【秋学期100円朝食】

日程:11月下旬～12月上旬頃 各キャンパス1週間ずつ
時間:8:15～
場所:4キャンパス



寒くなり体調の崩しがちな時期に開催します。
栄養バランスのとれた朝食をとって、元気よく授業に出席しましょう!

【風邪予防キャンペーン】

日程:12月中旬頃
時間:昼休み
場所:4キャンパス



毎年12月に風邪予防のため、風邪予防グッズの無料配布を行っています。配布物は検討中ですが、例年マスクや粉末スープなど冬に欲しくなるグッズの配布を検討しています!

※使われている写真はすべて昨年度以前のものです。企画名や内容・時期は変更する場合があります。ご了承ください。

この他にも11月に**歯科企画**などの企画も検討しています!どれも健康に関する企画です。ぜひ参加してください!!

6 今から始めるインフルエンザ予防

毎年秋から冬にかけてはインフルエンザの流行シーズンです。インフルエンザは38度以上の高熱や関節痛、全身の倦怠感などの症状を伴い、人によっては重症化することもあります。流行を防ぐためには、一人ひとりが予防方法を知り実践することが大切です。

① 手洗い

インフルエンザの主な感染経路として、くしゃみや咳などの飛沫から感染する「飛沫感染」とウイルスが付着した手で粘膜を触ることで感染する「接触感染」があります。

これらの感染経路を断つためには、手を清潔に保つ正しい手洗いが大切です。

② 食事

インフルエンザは抗酸化力のあるものを食べることで予防できます。

抗酸化力のある食べ物



かぼちゃ、ブロッコリー、人参、ピーマンなどの色の濃い野菜



レバー



卵

など

これらを意識して摂ることで感染症を予防する身体をつくりましょう!

③ 適度な湿度を保つ

空気の乾燥は、喉の粘膜の防御機能を低下させます。乾燥しやすい室内では加湿器などを使い、適切な湿度(50~60%)を保つことも効果的です。



インフルエンザは重症化すると肺炎や心不全、脳炎などを併発することもある、大変恐ろしい病気です。

日頃から意識して予防をしていきましょう!



7 秋のレシピ紹介～きのこのご飯～

腸内環境を整えると、美肌効果や代謝アップ、免疫力向上につながります。腸内の悪玉菌を減少させたり有害物質を減らす働きを持つ食物繊維を摂ることが効果的です。きのこは食物繊維を豊富に含んでおり、腸内環境の改善には最適です。食欲の秋、美味しいものを食べて健康になりましょう！

材料：

米… 2合
しめじ… 1袋
生椎茸… 1袋
油揚げ… 1/2枚
A〔酒…大さじ2、
しょうゆ…大さじ1、
塩…小さじ1/2〕
柚子の皮のすりおろし
(お好みで)…少々



作り方：

1. 米は研いで、やや少なめの水加減にする。
2. しめじは石づきを切り落として小房に分け、生椎茸も同様にして薄切りにする。油揚げは湯で洗ってギュッとしぼり、縦半分に切って細切りにする。
3. ご飯を炊く直前に、1にAの酒、しょうゆ、塩を入れてザッと混ぜる。さらに2を加えて表面を平らにならし、炊飯器のスイッチを入れる。
4. 炊き上がったら、底のほうからほっくり混ぜて器に盛る。お好みで柚子の皮のすりおろしを振りかけると香りが良い。

食べきれなかったらラップや保存容器に小分けにして、粗熱をとってから冷凍庫で保存しましょう。



参考

- ・「小林カツ代 料理の辞典」p.195
- ・<https://www.hokto-kinoko.co.jp/kinokolabo/kikime/kikime11/>
- ・<https://park.ajinomoto.co.jp/recipe/card/705300/>

8 集中力を持続する方法

長かった夏休みも終わり、秋学期の授業がスタートしました。
授業中に集中し続けることが難しく、悩んでいる人も多いのではないのでしょうか。
ここでは、集中力を持続するための方法を3つ紹介します。

① 静的筋力を鍛える

静的筋力とは、同じ姿勢を長時間キープするために必要な筋力です。
静的筋力は、片足立ちを続ける、腕立ての姿勢をキープするなどの簡単なトレーニングで鍛えることができます。
上手く鍛えることができれば集中力を保ちやすくなるので、1日5分間を目標にトレーニングを行ってみましょう。

② 目の疲労を和らげる

目の疲れを癒すことも、集中力を持続するのに有効です。
例えば、目を固く閉じパッと開く動作を繰り返したり、蒸しタオルで目元を温めたりすることで目の疲労は和らぎます。

③ 集中力をアップさせる栄養素を摂取する

ごはんやパンなどの炭水化物は、体内でブドウ糖になり血糖値を上昇させます。すると脳が活発化し、集中力を持続しやすくなります。
炭水化物を摂取できないときは、短時間でブドウ糖に変化するヨーグルトやフルーツも効果的です。
また、ナッツ類やゆで卵、納豆には集中力と記憶力を高めるレシチンが含まれているため、勉強の合間に食べるものとして最適です。



9 編集後記

暑かった夏も終わり、ようやく秋がやってきました。
気温の変化で体調を崩さないよう注意しましょう。
健康に気を付けて、楽しい秋を過ごしてください！



発行所

〒101-8301

東京都千代田区神田駿河台1-1

明治大学

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10月31日



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、
各種イベント情報を
配信しています。

ID：@kenpomeiji

