

M-KENPO

冬号
VOL.13 2019

● 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。

● 活動

明大生の健康増進を目的に、医療給付の周知、予防給付の企画、運営(100円朝食、風邪予防キャンペーンなど)、広報誌「M-KENPO」の作成を行っています。

● 協定医療機関について

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161か所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(保険診療分)を自己負担なく受診できます。**

※明治大学HP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出来ます。近くの診療機関を調べる際などは、以下のサイトを参照してください。

www.meiji.ac.jp/campus/gaku_ken/gakuseikenposhiori.html



～協定医療機関利用方法～

協定医療機関の受付で有効な学生証と健康保険証を提示

診察・治療

会計(保険診療分の自己負担なし)

※**外来診療(保険診療分)**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)。



人気企画の100円朝食は、明大生の皆さんの組合費から補助が出ています。来年度も実施予定ですので、ぜひご利用ください!



～免疫力アップで健康に過ごそう～

風邪やインフルエンザから身を守るために、免疫力を高める方法をご紹介します。



(1) 多くの種類の食材を摂る

たんぱく質・ビタミン・ミネラル類は、免疫細胞を産生し活性化させる役割を担っています。また、**発酵食品と食物繊維**は、免疫細胞の7割が集まる腸の環境を改善するはたらきがあります。おかずの種類を増やすなどして、なるべく多くの食材を使ったバランスの良い食事を心がけてください。

(2) 体温を上げる

体温が下がると血流が悪くなり、免疫力も低下します。これを防ぐには、**意識して体温を上げる**ことが必要です。ウォーキングなどの**適度な運動**は、体温を上げるのに効果的です。また、湯船に浸かったり、湯たんぽやカイロを使ったりして体を温めるのも、免疫力を高めることにつながります。



～今すぐできる! 感染防止策～

冬は空気が乾燥しているため、ウイルスの含んでいる水分が蒸発することでウイルスが軽くなり、空气中を浮遊しやすくなります。そこで、一人ひとりがウイルスを撒き散らさないようにすることが大切です。

皆さんは「**咳エチケット**」を知っていますか？

咳エチケットとは、咳・くしゃみをする際に、**マスクやティッシュ、ハンカチ、袖を使って口や鼻を押さえる**ことです。特に、電車や教室など人の多いところではウイルスを飛ばさないようにするだけでなく、周囲の人々を不快にさせないためのマナーでもあります。

※**手でふさぐ**と、その手で触ったドアノブや手すりなどに**菌が付着**し、そこから**感染**する可能性があります。



冬のレシピ紹介

～キムチ鍋～

冬は気温の低下に伴い、体調が崩れやすくなります。インフルエンザ等もやはり、寒さにより免疫力が下がることでかかりやすくなります。鍋を食べて体を温め、寒い冬を乗り越えましょう。

材料(4人分)

- 豚肉細切れ 300g
- キムチ 450g
- 水 800cc
- だし醤油または麵つゆ 大さじ2杯
- ごま油 大さじ2杯
- 豆腐 一丁
- お好みの野菜 適宜

作り方

- 野菜、豆腐を食べやすい大きさに切っておく。
- 鍋用の鍋にごま油を熱し豚肉を炒める。
- 香りが立ってきたら火を止め鍋の中心に、炒めた豚肉をまとめ、周りに野菜や豆腐を入れる。
- 合わせておいた水とだし醤油または麵つゆをくわえ、火にかける。野菜に火が通れば完成。

参考URL

Nadia レシピサイト

<https://oceans-nadia.com/user/10697/recipe/140813>



学生保険委員会Twitter公式アカウントです!

100円朝食など、各種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
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:2019年12月10日

