





2021年度 明治大学学生保険委員会広報誌

M-KENPO

VOL.16 2021

秋号

-  1 新型コロナウイルスワクチン情報
-  2 秋のレシピ紹介
-  3 活動報告
-  4 今後の活動予定

明治大学学生保険委員会とは

1964年に「相互扶助の精神」に基づき設立された、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。

目標

明治大学生の健康増進

様々な活動を通して、明大生の学生生活をより充実したものにすることを目標にしています。

主な活動内容

- ・医療給付の周知、予防給付の企画・運営
- ・健康に関する広報誌の作成 etc...

1 新型コロナウイルスワクチン情報

ワクチンについて

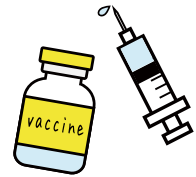
新型コロナワクチンは、発症を防ぐ高い効果が認められています。2回の接種によって、約95%の有効性があると報告されており、接種することで発熱や咳などの症状が出ることを防ぐ効果があるといわれます。

高血圧、糖尿病などの基礎疾患を持つ方でも、高い発症予防効果が認められています。

ワクチンの副反応について

ワクチンの副反応として、これまでに以下のような症状が確認されています。

- ・注射した部分の痛み ・疲労感
- ・頭痛 ・筋肉痛や関節痛 ・発熱 等



1回目のワクチン接種でいくらか免疫がつくことで、2回目の接種の方が、免疫反応が起こりやすくなるため、発熱や倦怠感、関節痛などの症状が出やすくなりますが、このような症状の多くは、接種後数日以内に回復します。

〈ワクチン別による副反応の発現割合の差〉

発現割合	ファイザー製	モデルナ製
50%以上	接種部位の痛み・疲労・頭痛	接種部位の痛み・疲労・頭痛・筋肉痛
10～50%	筋肉痛・悪寒・関節痛・ 下痢・発熱・接種部位の腫れ	関節痛・悪寒・吐き気・ 嘔吐・リンパ節症・発熱・ 接種部位の腫れ・発赤・紅斑
1～10%	吐き気・嘔吐	接種後7日以降の接種部位の痛み

厚生労働省新型コロナワクチンQ&Aより

副反応が起こったら…

副反応の多くは2～3日程度でおさまりますが、接種後に気になる症状があった場合はかかりつけ医に相談しましょう。

また、接種後に副反応の症状が見られる場合、看護師、保健師等に相談のできるコールセンターがあります。

【東京都新型コロナウイルスワクチン副反応相談センター】

電話番号：03-6258-5802 受付時間：24時間対応（土日祝日も相談可）

対応言語：日本語・英語・中国語・韓国語・フランス語・スペイン語等

2 秋のレシピ紹介 ～茄子とマグロの辛し和え～

材 料 (2人分)

茄子…80g
マグロ赤身(刺身用)…100g
万能葱…10g
白胡麻…小さじ1弱
塩…少々

A【醤油…大さじ1弱
みりん…小さじ1強
胡麻油…小さじ1
練り辛し…小さじ1】

火を使わずに
手軽に作れる!



作り方

1. 茄子はヘタを取って、縦半分に切ってから斜め薄切りにする。
塩を少々振って塩もみし、水気をしっかり絞る。
2. マグロを一口大の削ぎ切りにする。
3. (1)と(2)をボウルに入れ、Aで和える。
4. 器に盛って、刻んだ万能葱と白胡麻をふる。

参考 https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/minna_navi/recipe/season3.html

3 活動報告

Twitter企画

健康意識を高めるための情報発信を目的に、公式Twitter (@kenpomeiji)にて過去のM-KENPO情報や委員会の詳細等を発信しました。質問や新企画の提案も受け付けていますので、学生保険委員に実施してほしい企画やM-KENPOに掲載してほしい内容などがある方はお気軽にご意見をお寄せください!

@kenpomeiji



全国健保セミナー

今年6月に、オンラインで開催された全国健保セミナーに参加しました! 全国健保セミナーとは全国の代表学生が一堂に集まり、各々の活動紹介やグループディスカッション等を行うイベントです。今後の委員会活動をより良いものにするために、多くの情報収集や意見交換を行いました!

4 今後の活動予定

その1

感染症予防キャンペーン@各キャンパス

例年実施している風邪予防キャンペーンを感染症予防キャンペーンにリニューアル！今回は**感染症予防グッズ**を各キャンパスで配布予定。詳細は続報をお待ちください。



その2

学生支援企画「無料ランチ」@各キャンパス食堂

例年の100円朝食よりさらにお得なランチ企画が登場！
全学生を対象に、1食500円のランチを**無料**で提供します。
各キャンパス食堂で開催予定。メニューなど詳細は続報をお待ちください。
(本取組は学生健康保険互助組合と学生支援部による予防給付活動の一環として行われており、明大生の皆さんの組合費から補助が出ます。)



☆詳しい活動内容は、学生保険委員会公式Twitter (@kenpomeiji) やOh-o!Meiji等で随時発信していきますので、ぜひチェックしてみてください(^^)

※新型コロナウイルス感染状況を踏まえた明治大学活動制限指針レベルによっては中止となる場合がございます。ご承知おきください。

新規メンバーを募集します！

明治大学学生保険委員会は**大学公認**の委員会で、

- ①運営部(渉外や明大祭企画運営)
- ②企画部(企画の主導)
- ③広報部(ポスターや広報誌作成) の3部署に分かれ活動しています。

@kenpomeiji



各キャンパス学生支援事務室・中野教育研究支援事務室の協力を得て企画を行い、企業とのコラボ企画を行うこともあります。
興味のある方は当委員会の公式Twitterやホームページを是非チェックしてください。

編集後記

暑かった夏も終わり、秋がやってきました。寒暖の激しい日が続き、体調を崩しやすい時期でもあると思います。健康に気をつけて、楽しい学生生活を過ごしてください。次回のM-KENPOもよろしくお願いいたします！

発行・編集
明治大学学生保険委員会
広報班

発行日:2021年9月21日

問い合わせ先
meiji-kenpo@hotmail.com