

明治大学学生保険委員会 広報誌

M-KENPO

2022.11 Autumn

vol.18



冬こそ運動の時！
委員オススメ自炊グルメ
学生保険を活用しよう

冬は寒くて動きたくない、外出するのを控えるなどの経験はありませんか？

冬は他の季節と比べて運動量が減少しがちです。

適度に体を動かすことは、免疫力を向上させて病気への抵抗力を高めるほか、メンタルヘルスや生活の質の向上にも効果があります。

運動をすることで、心身の健康を目指すことができます。

しかしながら、新しい習慣を取り入れることは簡単ではありません。

まず普段の生活の中での運動から見直してみましょ



・歩き方・

エレベーターなどを使わずに、なるべく早く歩くようにすることを意識しましょう。また、歩数のカウントも運動に対する意識が芽生えます。

・家事・

家事でも体を動かすことができます。立ったまま取り組んだり、時間をかけて行ったりすることで更に運動量アップが期待できます。例えば、

皿洗い(10分)……18kcal

掃除機かけ(15分)……50kcal

料理(30分)……60kcal

などです(体重60kgの人の場合)。

冬は気温が下がり、体調を崩しやすい季節でもあります。

運動を避けがちなこの時期こそ、

日常生活の中での運動について気にかけてみましょう。

参考:夕ニ夕、厚生労働省、桐生市

保険委員オススメ!

自炊グルメ紹介

だんだんと朝夕の冷え込みが増し、
寒い季節がやってきます。

今回は寒い冬を乗り切るためにぴったりの、
冬野菜を使った体が温まるレシピを紹介します!

参考:農林水産省

「鶏団子と大根のひらひら鍋」



材料(2人分)

ダイコン…200g

万能ネギ…2分の1束

鶏ひき肉…200g

A 長ネギのみじん切り…5cm分

醤油・酒・片栗粉…各大さじ2分の1

塩・こしょう…各少々

B だし汁…600ml

醤油・酒・みりん…各大さじ2

- 1 大根は15センチほどの長さにピーラーで薄切りにする。ネギを適当に切る。
- 2 ボウルに肉とAを入れ、粘りが出るとよく混ぜる。
- 3 鍋にBを入れて煮込み、2をスプーンで形を整えて鍋に落としさらに煮込む。
- 4 大根を入れて蓋をし、中火で5分ほど煮込み、万能ねぎを加えてひと煮たちさせる。

君も保険委員にならないか?

現在本委員会では新規メンバーを募集中です!

今後もさらなる活動の拡充を予定していますが、
これにはあなたの力が必要です。

明大生の健康を守るため、ぜひ一緒に活動しましょう!

募集についての最新情報は委員会Twitterやホームページを今すぐチェック!!



学内診療所のご案内

明治大学の各キャンパスには
診療所が設置されています。

診療所では、主に診察や健康相談を行っており
身体測定や血圧測定、

アルコールパッチテストも受け付けています。

利用する際には必ず学生証を提示してください。

また、紹介動画も合わせてご覧ください。



紹介動画
掲載ページ



診療所
ホームページ

学生健康保険の利用法

明治大学生のみなさんは、学生健康保険互助組合員として
協定医療機関において、外来診療の場合は自己負担なく受診できます。
(受診の際に、有効な自身の健康保険証と学生証の提示が必要です)

入院については協定機関か否かにかかわらず、

申請により給付金が受け取れます。

詳しくは大学ホームページや健保のしおりから詳細をご確認ください。



学生健保のしおり
公開ページ

給付対象外となる
条件があるため、必ず受診前に
「学生健保のしおり」を
しっかりと確認してください。

！健康保険証はいつも携帯しましょう！

医療機関受診時に健康保険証が提示できない場合、
療養費10割を現金で立替払いすることになります。

行った治療・検査にもよりますが、10,000円～20,000円を支払うことになります。
体調不良や怪我は突然起こります。健康保険証は携帯するようにしてください！

編集後記

今号からm-kenpoもデジタル版に移行しました！
寒暖の差が激しい季節ですが、体調に気を付けて
元気に過ごしましょう。

発行・編集

明治大学学生保険委員会
(meiji-kenpo@hotmail.com)

発行日 2022年11月