

# キャンパスライフガイド



香川大学保健管理センター

# 目 次

## 【心理カウンセラーからのアドバイス編】

大学生活を始めよう！ ..... 2

大学生活を送る上での3つのアドバイス ..... 3

大学生活における様々な悩み ..... 4

カウンセリングに関するQ&A ..... 5

保健管理センターへのアクセス方法 ..... 7

## 【ドクターからの健康生活入門編】

学内で事故が起こった場合 ..... 9

- ・けがや急病の人がいる場合
- ・夜間・休日の場合
- ・心肺蘇生法
- ・外傷の応急手当
- ・やけどの応急手当
- ・ハチなどに刺された場合
- ・熱中症
- ・薬品による障害の応急手当

タバコについて ..... 13

お酒について ..... 14

毎日の食事に気をつけましょう ..... 15

学生健康診断について ..... 16

## 心理カウンセラーからのアドバイス編

心や体に疲れのサインがみられたとき、  
ひとりで考え込んでしまっている自分に気づいたとき、  
よければこの冊子を開いてみてください。



# 大学生活を始めよう！

大学生活がスタートしました。皆さんには晴れて大学生となり、これまでの慣れ親しんだ環境から離れて、今、新たな人生の出発点に立っています。

さて、皆さんには、大学生活にどのような期待があるでしょうか。受験から解放され自由に過ごしたい、アルバイトやサークルをしたい、友だちを作りたい、興味ある分野の勉強をしたいなど、これから始まる大学生活に様々な思いを抱いていることだと思います。



青年期は自分自身について知るための活動が活発になる時期といわれています。この時期には、様々なことに挑戦し自分らしさを追求したり、家族や友人と語らったり、ときに悩みや葛藤を経験しながら自分の価値観を作りゆくことになります。さらに、自分の心の内面に目を向け、過去の自分を振り返り、現在の自分を知り、将来の自分を展望するといった心の作業に取り組む機会を得ることもあるでしょう。

皆さんの中には、これから始まる大学生活に対して何らかの不安を抱えている人がいるかもしれません。学生生活を送る上でさまざまな課題に遭遇して悩み、不安になることもあるでしょう。とりわけ、新生活がスタートするときには、期待と不安が入り混じった状態で心が騒がしくなり気持ちも高まりやすい状態にあるのは自然なことでもあります。しかし、悩みが長引いたり、誰に相談すればよいのかわからなくなることもあると思います。そのようなときにこの冊子から得られるヒントがあるかもしれません。



次のページから、大学生活で生じやすい悩みの例や、学生相談（カウンセリング）についてご紹介します。

# 大学生活を送る上での3つのアドバイス

1

## 何事にも“ほどよい”程度で

大学生になると、授業、サークル、アルバイトなど自分の裁量で決められることが増えます。そうなると、自分のペースが実感としてわからないまま、すべての面においてちゃんとやりたい、完璧にしたいという思いが出てくることもあります。

そんなときには、自分の本来のペースよりも早く物事を進めがちになります。多くのことに挑戦したい気持ちが出てきますが、実際には、一人暮らしをしている学生なら、夜に自分でご飯を作るだけでも結構な力を使うものなのです。肩に力が入っていては、十分な力が発揮できません。完璧にこだわらず、何事も“ほどよく”がよいものです。

2

## 友人作りは焦らずじっくりと

入学当初は、これから大学生活で友だちができるのか不安になるものです。知り合いが少ないさみしさを感じると急いで友だちを作ろうとしがちですが、焦らずゆっくり見つけていくことをお勧めします。多くの知り合いを作ることだけでなく、少数でも本当に気が合い、お互いに信頼しあえる友人を見つけるのもいいかもしれません。慌てずにあなたのペースで人との交流を深めて頂けたらと思います。そして、それに疲れたときには、ひとりの時間もぜひ大切にしてください。

3

## 「自分で決める」ことの大切さ

大学時代に得られる大切な経験のひとつに「自分で決める」体験を重ねるということがあります。例えば、どの講義を履修するのか、部活やサークルには所属するのかといった身近なことから、将来どんな分野の仕事に就くか、そのためにどんな勉強をし、どんな資格を取るかといった卒業後の進路に関するここまで、自己決定が求められる場面が訪れます。

これらに向き合い、自ら選択していくことは、多くのエネルギーが必要になります。

ときには、自分で決めるなどを延長したりするかもしれません、結果がどうであれ自分で決めたという感覚を持ち、その結果に責任を持つ練習を重ねることは、今後の自分を支える心の基盤になってゆきます。

# 大学生活における様々な悩み

保健管理センターの学生相談（カウンセリング）には毎年様々な相談が寄せられます。

ここでは、その例をいくつかご紹介しますので参考にしてみてください。

## 修学のこと

大学生にとって修学に関する課題は避けて通れません。学生はそれぞれのカリキュラムに基づき学業を修めることが期待されますが、単位が取得できず履修不良が続けば様々な問題が生じます。やる気が出ないといった気持ちの面に加えて、留年、休・退学や復学などの悩みも生じてきます。

## 進路のこと

進路に関する悩みには、大学卒業後の就職や進学などの進路選択に関する事や入学後の比較的早い時期の進路変更（転学や転学科なども含む）に関することがあります。

大学入学共通テストの結果や家庭の事情などでやむなく香川大学を選択した、学部を変更して入学したが納得できていない、という場合もあります。

## 人付き合いのこと

青年期は人付き合いに敏感になり、他者との関係に悩みやすい時期です。部活やサークルなどの友人関係、研究室の同期・先輩・教員との関係、恋人との関係、家族関係などが含まれます。

## 自分自身のこと

青年期は、自分らしさについて考えを巡らせる時期でもあります。そのため、自分の意見が上手く言えないなど、自分の内面や性格について悩んだり、自分と周囲を比べて劣等感や孤独感を抱いたりすることがあります。また、多様な性のあり方について自己理解を深め、自分がどう生きていきたいかを考える人もいます。

## 心の不調のこと

ストレスが大きく不安や緊張が高まると、我々は様々な方法で自分を守ろうとします。例えば、一時的に嫌なことから距離を置いたり、ストレス発散のために運動したりやカラオケに行ったりします。多くの場合、私たちは何とか心のバランスを保っているのですが、ストレスがうまく発散できない場合、心や体に様々なストレス反応が出てきます。反応の出かたは人それぞれで、例えば、気分の落ち込みや眠りにくさ、外に出て人と交流するのがおっくうになるなど様々です。

## その他（危機的な状況や生活上のトラブルなど）

大学生活を送る上で、思いもよらない出来事に遭遇し、自分だけでは対処しきれなくなることもあります。例えば、事件や事故、闇バイトや悪徳商法の被害に遭ったりすることがあるかもしれません。昨今は、SNSトラブルなどインターネット上で生じる問題も散見されるようになりました。

## カウンセリングに関する Q&A

皆さんは、カウンセリングにどのようなイメージを持っていますか？

相談をするということは決して特別なものではありません。必要に応じて活用してください。

### Q カウンセリングでは何をするの？

**A** カウンセラーとの会話の中で、自分の悩みを整理したり、その原因を探っていくことで、自分自身をよりよく理解していきます。それを通してあなたの悩みや問題が解決したり、心が成長することを目指すものです。

カウンセリングでは、あなたの悩みが批判されたり評価されることはありませんし、悩みがうまく言葉にできないことがあっても、それが否定されることはありません。カウンセリングの中で少しづつ言葉にしていきましょう。

### Q カウンセリングの時間や場所って決められているの？

**A** はい、決められています。安心してじっくり悩みと向き合えるように時間と場所を確保します。そのため、カウンセリングは予約制となっています。予約日時での来室が難しくなった場合には変更にも応じていますので、保健管理センターに問い合わせてください。

### Q どんなときにカウンセリングを受けたらいいの？

**A** 心も体と同じように疲れがたまります。体が疲れたときに休憩をとるのと同じように、心が疲れた場合は休息が必要です。疲れがとれない、やる気が出ないなどのサインを感じたら、カウンセリングを利用してみてもよいかもしれません。なお、心の疲れは自分では気づきにくく、周囲の人が気づいてくれる場合もあります。周囲からカウンセリングを勧められた場合には、自分では大丈夫だと思っていても、一度利用を検討してみるのはいかがでしょうか。



カウンセラーが悩みを解決してくれるの？

---



カウンセラーが答えを出したり、悩みを肩代わりするということはありません。カウンセラーは、あなたの悩みに寄り添い、あなたが自分で問題を解決していくのを手助けします。その際、必要に応じて、カウンセラーから何らかの提案や助言を投げかけることもあります。



カウンセリングは秘密が守られるの？

---



はい、守られます。あなたの許可なく他者にあなたのことを話すことはありません。安心してカウンセリングに訪れてください。ただし、心身の健康状態に著しい問題が生じている場合や命の危険がある場合には、やむを得ず、関係者と連絡を取る場合があります。



カウンセラーってどんな人？

---



保健管理センターには、専門の資格（臨床心理士）をもったカウンセラーが数名います。各キャンパスにて相談を受け付けています。  
(予約・アクセス方法は次ページをご覧ください)

## 保健管理センターへのアクセス方法

相談を希望する方は、保健管理センターの受付に直接申し込んでください。

電話やメールでも予約を受け付けています。

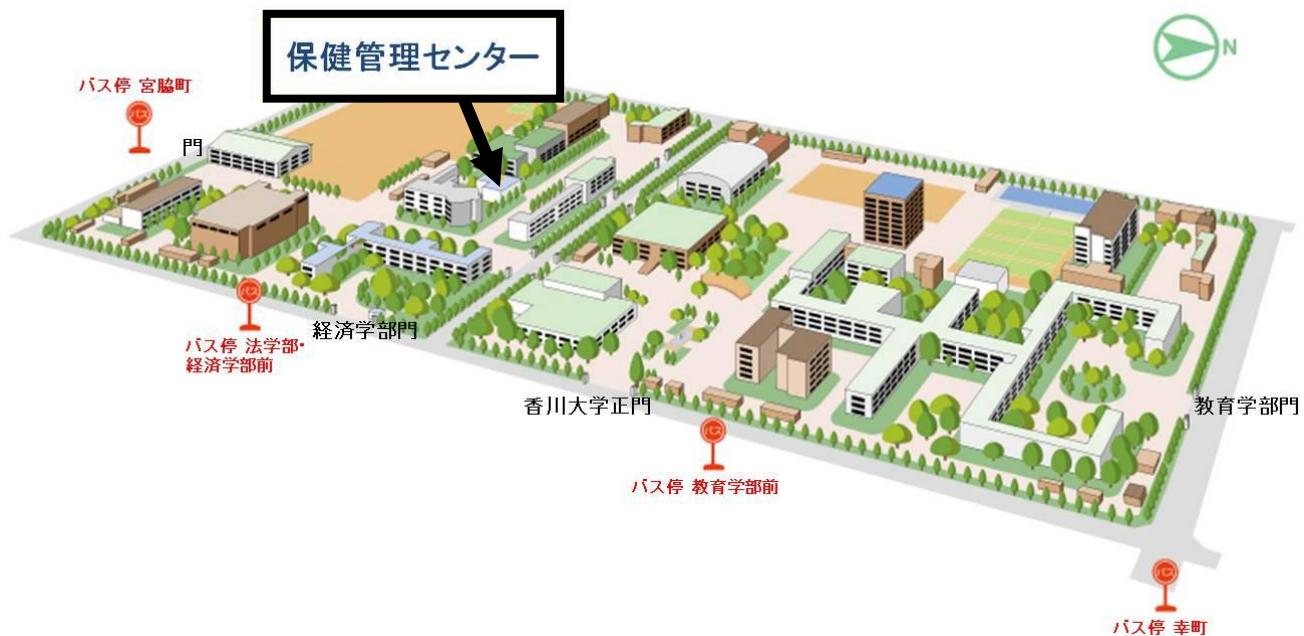
※メール相談、web相談などの遠隔相談は行っておりません

相談は、原則予約制、対面制になっています。

※申し込み受付時間は土日祝を除く大学開校日の 8:30~17:00 です。

開室時間外のお問い合わせについては、翌開室日以降にお返事をさせて頂きます。

☎ 電話番号：087-832-1282  
✉ アドレス：hokekan@kagawa-u.ac.jp



# ドクターからの健康生活入門編

1 学内で事故が起こった場合

2 タバコについて（禁煙のすすめ）

3 お酒について

4 毎日の食事に気をつけましょう

5 学生健康診断について



# 1

## 学内で事故が起こった場合

### けがや急病の人がいる場合

事故に遭遇した時はあわてずに状況を判断し、応急手当ができる場合は行いましょう。

意識がない、意識もうろう、息が苦しそう、全身が冷たい、大出血等の時は、救急車を呼びましょう。また、学内の教職員、保健管理センターに連絡しましょう。

保健管理センター 電話 087-832-1282 (大学休業日を除く月～金 8:30～17:00)

### 繋がらない場合は

学生生活支援課 電話 087-832-1165 (大学休業日を除く月～金 8:30～17:00)

### ◎ 救急車を呼ぶ場合 [119番]

- 「火災」、「救急」、他の災害（救助）をはっきりと伝える
- 場所を正確に伝える

「〇〇町の香川大学□□学部キャンパスの△△です。」

→住所が分からぬ場合も落ち着いて、目印となる建物や店舗を伝え、周囲の人に尋ねましょう。（近くに自動販売機があったら、そこに住所が書いてある場合もあります）

- 災害の状況や誰がどうしたのかを具体的に伝える  
→【火災の場合】「何が燃えているか」「逃げ遅れた人はいないか」など  
→【救急の場合】「誰がどうしたのか」（事故か、病気か）など
- 通報者の名前、電話番号を伝える
- 携帯・スマートフォンから119番通報する場合  
携帯・スマホから119番通報する際も、固定電話と同様に市外局番なし「119」です。  
消防署から折り返し電話がくる場合があるため、携帯・スマホの電源は入れた状態にしておきましょう。

### 夜間・休日の場合

傷病者の保護及び手続きのため、同伴者と救急医療機関に行きましょう。

緊急のときは、救急車を呼びましょう。

### ◎ 夜間医療機関に行くかどうかを相談したいとき

一般向け救急電話相談（19時～翌朝8時） TEL 087-812-1055 または #7119

### ◎ 夜間に急病対応をしてくれる医療機関（受診前に必ず電話をして下さい）

高松市夜間急病診療所（19時30分～23時30分）TEL 087-839-2299

### ◎ 夜間に急病対応をしてくれる医療機関を知りたいとき

高松市消防局 TEL 087-861-2500

### ◎ Webで休日当番医をさがすとき 医療情報ネット（ナビイ）



## 心肺蘇生法 倒れている人を見かけたとき

(1) 周囲に危険がないことを確認し、自分の安全を確保してから、倒れている人に近づく。

(2) 反応の確認 軽く肩をたたき「もしもし、大丈夫ですか？」と大声で呼びかけます。

(3) 反応がない場合、周りの人を呼んでください。

「誰か来てください、人が倒れています！」

人が来たら、次のことを言ってください。

「あなた、119番通報してください！」

「あなた、AED を持ってきてください！」



(4) 胸と腹の動きを見て、普段通りの呼吸をしているか確認する。

(10秒以上時間をかけない)。

図1 胸骨圧迫

(5) 呼吸がない場合は胸骨圧迫を行います。

胸骨圧迫は胸の中央を1分間に100～120回のテンポで、

胸が5cm沈むように押さえる。可能な限り中断せずに絶え間なく行う（図1）。

呼吸をはじめるか、目的のある仕草を認めるまで胸骨圧迫を続けます。

交替する人がいる場合は約1～2分間で交替してください。

呼吸がある場合は、回復体位にして休ませます。



図2 AED

(6) ① AEDのフタを開けると電源がONになります（図2）。

② 2枚の電極パッドを取り出し、音声ガイダンスとパッドに描かれた図に従って患者の胸に貼り付けます。

③ AED が心電図を解析するので周りの人に「患者から離れてください。」と言い、患者から離れます。

④ AED が電気ショックを必要と判定した場合、もう一度「患者から離れてください！」と言い、周りの人が離れていることを確認し、点滅しているショックボタンを押します。

(7) 心肺蘇生およびAEDによる電気ショックを救急車が来るまで繰り返します。

救急車が来ても AED の電源は ON で、電極パッドは貼ったままにします。

(8) 人工呼吸の訓練を積み技術と意思がある場合は胸骨圧迫30回と人工呼吸2回を繰り返し実施します。しかし、人工呼吸に自信がない場合、感染防護具等がない場合、マウス-ツウ-マウスの人工呼吸がためらわれる場合は人工呼吸を行わず、胸骨圧迫のみ続けてください。新型コロナ等感染症流行の場合は、成人には人工呼吸を行わないでください。

## 外傷の応急手当

### (1) 切り傷・すり傷

- ① 傷口の異物を水道水で洗いましょう。
- ② 出血があれば傷口の上に清潔なガーゼを置いて圧迫しましょう。  
上肢、下肢の場合は圧迫した部分を心臓より高く挙げてください。
- ③ 止血後、創傷部を清潔に保護しましょう。  
傷が深い、出血が止まらない場合は医療機関を受診しましょう。

### (2) 打撲、捻挫

- ① 安静、氷で冷却、弾性包帯やテープで圧迫し、患部を高くします。
- ② 外表面に傷がなくても腫れや熱を持っている時は、内出血や骨折等の可能性があるので、患部を高くして冷やしながら医療機関を受診しましょう。

### (3) 眼の外傷

目を切る・突く、ボール・手足による打撲の時は、直ちに眼科を受診しましょう。

## やけどの応急手当

- (1) 可能な限り早く水道水で、痛みがやわらぐまで冷やしましょう。  
(冷やしすぎないように注意)
- (2) 衣服や靴の上から受傷した場合は、無理に脱がさずその上から冷やしましょう。
- (3) 水ぶくれができた場合はつぶさずに医療機関を受診しましょう。
- (4) 範囲が広い、意識がないなどの場合は直ちに救急車を呼んでください。

## ハチなどに刺された場合

- (1) 腫れ、痛みが激しい場合は医療機関を受診しましょう。
- (2) 以前にハチに刺されたことのある人はショックを起こし生命に危険が及ぶことがあります。  
顔色が悪い、息苦しい、意識消失等の症状が生じた場合は直ちに救急車を呼んでください。

## 熱中症

- (1) 大量発汗、立ちくらみのときは、涼しいところに移動させ、安静にし、スポーツドリンク（水分・塩分）を補給します。
- (2) 頭痛、吐き気、だるいときは、医療機関に連れて行きます。
- (3) 意識がない、意識がもうろう、言動が不自然、高体温のときは、ただちに 119 番に電話します。救急車が着くまで、涼しいところで衣服をゆるめ風通しを良くし、水や濡れタオルをあてうちわなどで扇ぎます。首・わきの下・足の付け根を氷や保冷剤等で冷やし、体温を下げます。

## 薬品による障害の応急手当

### (1) 皮膚に付着した場合

- ① 薬品のかかった服は脱ぐか、かかった部分を切り取る。
- ② 速やかに大量の清潔な冷水で15分以上洗浄し医療機関を受診しましょう。

### (2) 眼に入った場合

- ① 流水をあふれさせた洗面器の中で眼を開閉、または、蛇口からの緩やかな水流で洗眼しましょう。勢いの強い水で洗うと顔についた薬品を眼に流入させるので注意しましょう。
- ② 10分以上洗い、できるだけ早く眼科で処置を受けましょう。  
特にアルカリは眼球を腐蝕するのでよく水洗いして直ちに医療機関を受診しましょう。

### (3) ガスを吸入した場合

- ① 意識がない、痙攣、呼吸困難など重症の場合は、直ちに救急車を呼びましょう。
- ② 重症でない場合、きれいな空気の場所に移動しましょう。

### (4) 薬品を誤飲した場合

- ① 薬品の容器などから原因物質を確認すること。日本中毒情報センター（中毒110番）へ相談・医療機関受診する際にも必要。
- ② 意識がない、痙攣など重症の場合は、直ちに救急車を呼びます。
- ③ 意識があり、呼吸も脈拍も異常がない場合は、あわてず口の中に残っているものをとりのぞき、口をすすぐこと。
- ④ 応急手当方法は物質によって異なるため、下記の中毒110番に電話相談すること。

### 誤飲時に注意する点

- ① 無理に吐かせない、特に次の場合は吐かせると症状が悪化し危険。
  - i) 意識がない、けいれんをおこしているとき。吐いた物がのどにつまる。
  - ii) 酸やアルカリを含む物質。食道の粘膜にやけどをおこす。
  - iii) 灯油・ベンジン・ガソリン・液体の殺虫剤等石油製品。  
気管へ吸い込み、重い肺炎をおこす。
  - iv) 唇や口の周りに飲んだものによるただれがあるとき。
- ② 酸・アルカリ、洗剤など界面活性剤の場合は、牛乳または水（成人で240mlを超えない量）を飲ませる。飲ませる量が多いと吐くので無理はしない。  
意識がない・けいれんがある、灯油・ベンジン・ガソリン・液体の殺虫剤等石油製品の場合は飲ませてはいけない。

財) 日本中毒情報センター（中毒110番）の電話番号

一般市民専用電話（情報提供料：無料）

大阪 072-727-2499 365日 24時間対応

つくば 029-852-9999 365日 24時間対応

特に原因物質の特定は重要なので、可能なら薬品の容器を手元に置いて電話する。

参考：日本中毒情報センター <https://www.j-poison-ic.jp/110service/>

## 2

## タバコについて 【学内は全面禁煙です！】

タバコを吸うとこんなに損をします！

1箱600円のタバコを1日に1箱吸っている場合、タバコ代だけでも年間約22万円かかります。もし、タバコを吸わずに貯金すると4年間で88万円、10年間なら220万円貯まります。

タバコの煙は有害物質だらけです

「喫煙は動脈を詰まらせ心臓発作や脳卒中の原因になります」「喫煙は死に至る肺癌の原因になります」これはいずれもEUのタバコの包み紙の表示です。日本においても法律でたばこ警告表示が定められました。

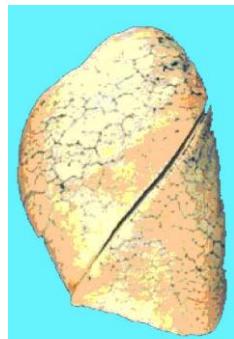
タバコの煙には200種類に及ぶ有害物質が含まれており、そのうち40種類は発ガン物質です。代表的な有害物質の例としては、発ガン物質としてタールがあります。（図1）

ニコチンはタバコ中毒、一酸化炭素は体中の酸素不足を引き起こします。

加熱式や電子タバコにも、ニコチンをはじめとする有害物質が含まれており、加熱式タバコでも受動喫煙が生じます。



タバコを吸う人の肺



タバコを吸わない人の肺



図1 喫煙者と非喫煙者の肺の比較写真

（写真提供：宇多津病院 佐藤 功先生）

煙の中の有害物質により引き起こされる病気

肺がん、咽頭がん、食道がん、口腔がん等の悪性の病気、心筋梗塞、高血圧、脳卒中などの循環器の病気、気管支炎、肺気腫等の呼吸器の病気、胃潰瘍などの消化器の病気、その他全身の病気を引き起こします。

そして、タバコは美容に良くないことがわかっています。例えば肌荒れ、シミ、シワ、歯茎が黒くなる等のことが起こります。また、妊娠中の喫煙は早産、流産の原因になります。

他人のタバコの煙を吸っても病気になります（受動喫煙）

他人のタバコの煙（副流煙）を吸うことを受動喫煙といいます。副流煙には有害物質が多く、喫煙者が自分で吸う煙（主流煙）に比較してタールは2.5倍、アンモニアは48倍です。

自分がタバコを吸わなくても、他人のタバコの煙を吸わされるだけで病気になる可能性があるのです。

## 禁煙に関する相談を実施しています

タバコをやめられないのは二つの原因があります。一つは習慣性で、もう一つはタバコに含まれるニコチンへの依存性のためです。

禁煙に役立つ日常生活の相談を無料で行います。また、依存性を徐々に減らすための薬を処方してくれる医療機関を紹介いたします。

ご希望の方は保健管理センターまでお問い合わせください。

## 3 お酒について

### 飲酒は 20 歳から！

「20 歳未満の者の飲酒の禁止に関する法律」という法律で禁止されています。

アルコールには中枢神経抑制作用つまり麻酔作用があり、特に 20 歳未満の人は、一度に多量飲酒すると、急性アルコール中毒に陥ることが多く、アルコールを代謝する酵素の働きが弱いことも原因です。

そして最も重要なことは、アルコールそれ自体が成長期の身体に悪影響を及ぼすということです。20 歳未満は成長期にある脳の神経細胞への影響が大きく、成長障害、性腺機能障害（生理不順・インポテンツ）の危険性が高いのです。さらに、肝臓や腎臓などの臓器障害にも陥りやすいのです。また、飲酒開始年齢が若いほどアルコール依存症を発症しやすいという恐ろしさがあります。

### お酒で命を失う事故が起きています

アルコールは飲酒後、小腸で吸収され血液の中に入り全身を巡ります。アルコールの血液内の濃度がわずか 0.4% 以上になると中枢神経を麻痺させ呼吸ができなくなり死亡します。

大学においても、新入生歓迎のコンパなどで一気飲み等による急性アルコール中毒による死亡事故が報告されています。

### 一気飲みの強要は犯罪です（飲ませる側の責任は重大です）。

一気飲みを強要し、その人を死なせてしまった場合、飲ませた人には刑法上過失致死罪（刑法 210 条）や傷害致死罪（刑法 205 条）が成立してしまうことがあります。さらには、民事上の損害賠償として遺族に莫大な金額を請求されることもあります。

また、その場で「イッキ！イッキ！」と煽り立てた人にも、傷害現場助勢罪（刑法 206 条）が成立してしまうこともあります。飲ませた人には、法的な責任を追及される恐れがあることを自覚しておいてください。

強要されたら、キッパリ断りましょう

2024 年 11 月から自転車の酒気帯び運転の罰則が強化されました  
(3 年以下の懲役または 50 万円以下の罰金)



## 酔いつぶれた人が出た場合

- (1) 絶対一人にしない。
- (2) 顔を横向きにして寝かせる。
- (3) おかしいと思ったら、ためらわずに救急車をよぶ。
  - ① 大いびきをかいて、ギュッとつねっても反応がない。
  - ② ゆすって呼びかけても、全く反応がない。
  - ③ 体温が下がり、全身が冷たくなっている。
  - ④ 倒れて口からあわをふいている。
  - ⑤ 呼吸が異常に速くて浅い。または、時々しか息をしていない。
  - ⑥ ケガをしている場合。



## 4 毎日の食事に気をつけましょう

### 朝ごはんを食べましょう

朝食を食べている香川大学の学生の割合は学年が進行するとともに低下していることがわかっています。朝起きるのがつらい、朝食を用意するのが面倒くさいといった理由がありますが、実は朝食にはたくさんのメリットがあります。

- 集中力や記憶力がアップ。 脳と身体にエネルギーを補給します。
  - 朝の体温をあげて体を動きやすくしてくれます。
  - 肥満予防の効果があります。 朝食を抜くとかえって太りやすくなります。  
空腹時間が長くなり、昼夕の食事量が増えています。
- 日中の食欲を抑えるためにも朝食は大切です。

時間がないときはコップ1杯の牛乳やバナナ等でもよいです。



### 1日3食バランスよく食べましょう。

### 野菜や魚を積極的に摂りましょう。

### 甘いもの・スナック菓子・清涼飲料水は控え、寝る前の飲食は避けましょう



## 5 学生健康診断について

健康診断は年1回、自分の健康状態をチェックできる唯一の機会ですので必ず受診してください。各種実習・奨学金手続き・体育大会出場・就職活動・留学等、在学中に健康診断証明書の提出が求められる機会も増えています。

また、他の医療機関で健康診断を受けて、診断書を発行してもらうと約5,000円の費用がかかります。

### 健康診断の実施時期について

毎年4月に実施します。日程は各学部の掲示板、保健管理センターホームページに掲示しますので確認してください。

再検査や精密検査が必要な方は、指定された日に保健管理センターにて診察や検査を受けてください。

### 健康診断証明書について

大学で実施する健康診断を受けた方には、当該年度の「健康診断証明書」を自動発行機で無料発行しています。

発行開始時期は、保健管理センターホームページや各学部掲示板にてお知らせします。

### 健康診断結果の通知について

健康診断を受診した方には、結果を証明書自動発行機にて印刷することにより通知しています。ご自身の健康管理のためにも確認してください。健康診断結果に異常所見等がある場合は、保健管理センターにて発行しますのでお問い合わせください。

## キャンパスライフガイド

---

2012年4月1日 第1版発行

2013年4月1日 第2版発行

2016年4月1日 第3版発行

2017年4月1日 第4版発行

2020年4月1日 第5版発行

2021年4月1日 第6版発行

2024年4月1日 第7版発行

2025年4月1日 第8版発行

2026年4月1日 第9版発行

---

著 者 鎌野 寛 (保健管理センター・内科医)

大塚 美菜子 (前保健管理センター・臨床心理士)

発行者 香川大学保健管理センター

---