

# 4

健康管理・  
学生相談

## 医務室

医務室では、ケガや心身の健康に関する対応を行っています。  
次のような時に利用してください。

- カッターでのケガ、熱中症など、応急処置が必要なとき
- 少し横になり、一時的な休養を取りたいとき
- 体温や体重など各種の身体に関する計測を行いたいとき
- 体調不良が続くなど、健康に関する心配事があるとき
- 悩み事があり相談したいとき
- どの医療機関で受診したら良いか相談したいとき など

### 利用可能時間

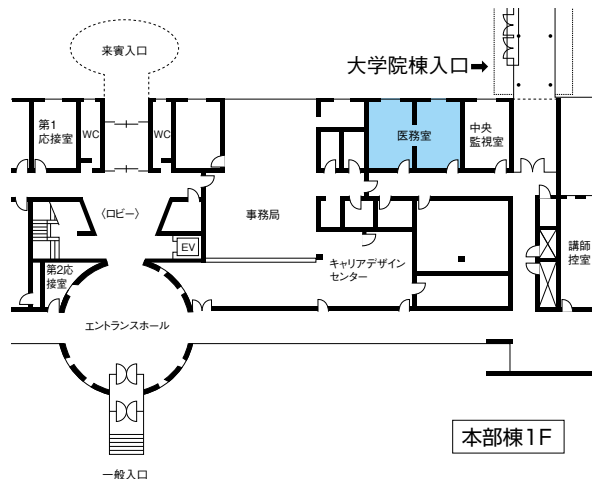
月曜日～金曜日 9:00～17:00

### 利用可能設備・機器・備品

- ベッド 2床
- 身長計、体重計、体脂肪計、血圧計、体温計、絆創膏や湿布などの消耗品、各種保健関係の書籍やパンフレット

### 利用方法

医務室前の壁面に「呼び出しボタン」がありますので、利用する際はそれを押してください。担当職員が対応します。



### ■定期健康診断

毎年度初めに、学校保健安全法に基づき、全学生を対象とした定期健康診断を行います。この定期健康診断は、各人の健康状態を的確に把握し、疾患のある者を早期に発見し、適切な治療方法の指導を行うものです。

なお、就職活動時、または大学院進学時等に必要な健康診断書は、この定期健康診断結果に基づき発行します。そのため、**受診しなかった場合は、大学から健康診断書を発行できません。**

### ■健康相談

相談内容については秘密を厳守しますので、安心して相談してください。

#### (1)看護師による健康相談

事務局に看護師がおり、心身の健康や健康管理方法について、

随時相談に対応しています。希望者は医務室利用時間に訪ねてください。

## (2)内科医による「カラダの健康相談」

学校医である内科医師が定期的に来学し、みなさんの健康に関する相談を受けます。次のような場合に利用してください。

- 体調で気になることがある
- 健康診断の結果について詳しく知りたい
- 食事・運動・休息のとり方について知りたい
- 病気やケガ、薬について知りたい

### 相談日

毎月第2・第4木曜日 14:00～16:00

※来学日は医務室（学生支援課）で確認してください。

### 申込方法

予約制です。次のいずれかの方法で申し込んでください。

- ① 0258-21-3381（学生支援課直通）へ電話
- ② doctor@nagaoka-id.ac.jp（医務室）へメール
- ③ 直接医務室（学生支援課）へ

## 学校感染症

### 予防すべき感染症について

[84ページ](#)に学校感染症の一覧を示します。新型コロナウイルス感染症やインフルエンザをはじめ、これらの感染症において大学内で一人でも感染者が発生すると、大学内外において集団感染の危険性があります。

新型コロナウイルス感染症についての情報や対応方法等は随時パレットでお知らせしていますので、必ず確認してください。

### 診断されたら

学校保健安全法に定められる学校感染症にかかった場合、または疑いのある場合には登校せず速やかに近隣の主治医または医療機関で診察を受けてください。

診断を受けた場合は登校禁止となります。医療機関の指示に従い感染の危険がなくなるまで自宅療養し、学生支援課（0258-21-3381）に電話で連絡してください。

症状が緩和したら、主治医に学校感染症治癒証明書（パレット、ホームページよりダウンロード）、または医療機関等発行の証明書や診断書を作成してもらい、速やかに教務課に提出してください。必要な手続きにより「公欠」の対象として認められます。

- 大学所定の書式は医療機関等発行の診断書に比べ発行手数料が安価、もしくは無料となります。
- 医療機関等発行の診断書を提出する場合には、出席停止期間を明記してもらってください。
- 治癒証明・診断書は、医務室、学生支援課、教務課および担当教員が共有し、原則として第三者に開示しません。ただし、学内集団感染において緊急を有する場合や、法令に基づく場合は、第三者（長岡保健所など）に開示することがあります。

感染症による授業の欠席については、履修ガイドを参照してください。

### 予防・感染拡大防止のために

- インフルエンザ等は流行前に予防接種を受けましょう。
- 外出後は手洗い・うがいを励行してください。
- 3密（密閉、密集、密接）を避ける行動を心がけましょう。
- 十分な睡眠、バランスのとれた食事で体力の低下を防ぎましょう。
- 体調不良や発熱などの症状がある場合には、無理せずに早めに受診、静養してください。
- 不安なことがあれば気軽に医務室へ相談してください。

〈学校感染症一覧〉

	感染症名	出席停止期間	
第1種	エボラ出血熱、ジフテリア、バクテリオシス、SARS、特定鳥インフルエンザなどの重篤なもの	治癒するまで	
	新型コロナウイルス感染症	発症後5日経過し、かつ症状が軽快した後1日を経過するまで	ただし、医師より感染の恐れがないと認められたときは、この限りではない
第2種	インフルエンザ	発症後5日経過し、かつ解熱後2日を経過するまで	
	百日咳	特有の咳が消える、または5日間の抗菌性物質製剤による治療終了まで	
	麻疹（はしか）	解熱後3日を経過するまで	
	水痘（水ぼうそう）	全ての発疹が痂皮化するまで	
	風疹（3日ばしか）	発疹が消失するまで	
	流行性耳下腺炎（おたふくかぜ）	腫れが出た後5日経過し、かつ全身状態が良好になるまで	
	咽頭結膜熱（プール熱）	主症状が消退した後2日を経過するまで	
	結核	感染のおそれがないと認められるまで	
髄膜炎菌性髄膜炎	感染のおそれがないと認められるまで		
第3種	コレラ 細菌性赤痢 腸管出血性大腸菌感染症 腸チフス パラチフス 流行性角結膜炎 急性出血性結膜炎 その他の感染症*	医師が感染のおそれがないと認めるまで	

※その他の感染症：伝染性紅斑、溶連菌感染症、マイコプラズマ感染症、ノロウイルス等の感染性胃腸炎

※新型コロナウイルス感染症については、随時パレットを確認してください。

## 医療機関の利用

### 遠隔地被扶養者証

医療機関を利用するときは、健康保険証を忘れないでください。

家族と離れて生活する者は、事故や病気に備えて、必ず「遠隔地被扶養者証」（健康保険証）の交付を受けてください。交付申請手続には「在学証明書」が必要ですので、自動発行機で発行してください。ただし、個人別のカード型保険証の場合は不要です。

### 大学周辺の医療機関（市外局番 0258）

長岡赤十字病院（総合病院）	28-3600	戸内整形外科クリニック	27-9987
長岡西病院（総合病院・精神科あり）	27-8500	小林真紀子レディースクリニック（婦人科）	27-7755
エールホームクリニック（内科・皮膚科・アレルギー科など）	86-8722	はしもと眼科クリニック	27-5015
		西脇耳鼻咽喉科医院	20-5115
新保内科医院	25-8282	阿部歯科医院	29-1800
さいとう医院（内科）	28-1158		

### 休日・夜間の診療

日曜・祝日に急病やけが等をしたときは、長岡市健康センターの休日・夜間急患診療所（幸町2-1-1 さいわいプラザ内 ☎0258-37-1199）を利用してください。

## 学生保険

### 学生教育研究災害傷害保険（学研災）、学研災付帯賠償責任保険

この保険は、学生が教育研究活動中に被った種々の災害に対する、被害者救済の措置として設けられた全国規模の災害補償制度です。

本学では、みなさんがより安心して授業や課外活動などの教育研

究活動に専念できるよう、入学時に全員が加入しています。

万一事故に遭った場合は、学生支援課に速やかに届け出てください。届け出が遅れると保険金が支払われないことがあります。

#### 《保険金が支払われる場合》

大学の教育研究活動中に生じた急激かつ偶然な外来の事故によって身体に傷害を被った場合。ただし、「病気」はこの保険の対象となりません。

また、学生が教育研究活動中に他人にケガをさせたり、他人の財物を損壊したことにより法律上の損害賠償責任を負担することになった場合。

対象範囲	内容
正課中	講義、実験、実習、演習による授業を受けている間、課題制作中
大学行事中	大学の主催するオリエンテーション、学位記授与式など教育活動の一環としての各種学校行事に参加している間
(課外活動を行っている間以外で) 大学施設内にいる間	授業間の休憩中あるいは昼休み中など、課外活動を行っている間以外で大学の施設内にいる間
大学施設外で大学に届けた課外活動中	大学の認めた学内学生団体の管理下で行う文化活動、または体育活動を行っている間
通学中、 施設間移動中	大学の授業、大学行事または課外活動へ参加するために、合理的な経路および方法により、住居と大学施設等を往復する間、または大学施設等相互間を移動する間

#### 学生生活総合保険

本学では、正課・課外活動中・通学中の事故を対象とした前述の二種の保険に全学生が加入していますが、この保険では私生活での事故によるケガや疾病は補償の対象とはなりません。

生活が多様化している中で、交通事故は言うまでもなく、アルバイト中あるいはアパート生活での事故も予想されます。そこで本学では、不測の事態に備え、日常生活のケガや疾病等広く学生生活をカバーする、学研災に付帯する学生生活総合保険を案内しています。

なお、この学生生活総合保険のパンフレット等は学生支援課で配布しています。

#### 学生相談室

学生相談室では、学生生活を送っていく中で出会う様々な問題について、カウンセラー（臨床心理士）がみなさんのお話をうかがいます。話してみることが解決の第一歩です。希望に応じて性格検査も行います。グループでの相談も可能です。気軽に利用してください。

みなさん、こんなことはありませんか？

- ・友人と上手くいかない
- ・人の視線が気になる
- ・緊張感がとれない
- ・家族についての悩み
- ・イライラしている
- ・大学に来る元気が出てこない
- ・自分について理解を深めたい
- ・食欲がなかったり、食べすぎてしまう
- ・大学生活になじめない
- ・対人関係が苦手
- ・気分が沈みがち
- ・夜眠れない
- ・なんとなくやる気がでない
- ・セクシュアリティについて

## 相談日

火曜日 12:00 ~ 14:00

水曜日・金曜日 10:00 ~ 17:30

※相談の時間は1回50分が目安です。

## 申込方法

予約制です。次のいずれかの方法で申し込んでください。

- ① 0258-21-3381（学生支援課直通）へ電話
- ② [counseling@nagaoka-id.ac.jp](mailto:counseling@nagaoka-id.ac.jp) へメール
- ③ 直接医務室（学生支援課）へ

