

7 心身の健康管理

学生生活を全うするうえで最も大切なことは、心身ともに健康であるということです。本学には学生や職員の心身の健康に関する専門的業務を行う保健管理センターが設置されていて、諸種の健康診断や再検査・精密検査、日常の救急処置、健康相談（「からだの健康相談」、「こころの健康相談」）、保健指導、健康教育などを行っています（「19 保健管理センター」参照）。学生の皆さんも保健管理センターを大いに利用して、健康の保持・増進に役立ててください。深江キャンパスには深江分室、楠キャンパスには楠分室、名谷キャンパスには名谷地区保健管理室があります。なお、保健管理センターを利用される時は、学生証を持参してください。また、万一の病気や事故に備えて、健康保険証を手元に置かれることをお勧めします。

【保健管理センターの利用方法と手続き】

（1）健康診断と再検査・精密検査

健康診断の日程等については所定の掲示板や保健管理センターホームページ（「19 保健管理センター」参照）などで予め連絡しています。疾病の予防と早期発見のため、必ず受検してください。**健康診断を受けなかった時は、当該健康診断と同等の実施項目を含む（病・医院等での）健康診断証明書を保健管理センターに提出しなければならない旨、定められています。**〔社会人等で、職場における定期健康診断を毎年受検している方は、その結果のコピーを提出することによって、健康診断の一部または全部の受検に替えることができる場合があります。〕健康診断の受検や（病・医院等での）健康診断証明書の提出ができない特別な理由がある時は、保健管理センターに相談してください。健康診断の結果、異常が発見された方に対しては個別に連絡し、再検査や精密検査を行うとともに、保健指導や病・医院等への紹介、休学や復学の手続きなどについてのお手伝いをしています。

学生の皆さんを対象とする健康診断の通常の実施時期は下表のとおりです。当該健康診断における実施項目以外の検査等を特に希望される方は、保健管理センターに相談してください。

なお、医学部医学科・医学研究科健康診断と医学部保健学科・保健学研究科健康診断は、医学部所属の2年生以上の学生と、医学研究科・保健学研究科所属の新入生を含む大学院生・研究生等の方を対象とするもので、各々、楠キャンパスと名谷キャンパスにおいて実施されます。また、海洋政策科学部・海事科学研究科健康診断は、海洋政策科学部所属の2年生以上の学生と、海事科学研究科の新入生を含む大学院生・研究生等の方を対象とするもので、深江分室において実施されます。特殊健康診断は放射線や放射性同位元素、有機溶剤などの有害物質を用いる実験などに携わる方を対象とするものです。

4月	新入生（大学院生・研究生等の新入生を含む）健康診断
〃	新入学留学生健康診断（春期）
〃	4年生・大学院生・研究生等（新入生を除く）健康診断
〃	海洋政策科学部・海事科学研究科健康診断
5月	医学部保健学科・保健学研究科健康診断
〃	医学部医学科・医学研究科健康診断
〃	2・3年生健康診断
6月	特殊健康診断（前期）
10月	10月入学者健康診断
〃	新入学留学生健康診断（秋期）
12月	特殊健康診断（後期）



（2）健康診断証明書の発行

各種の健康診断証明書（奨学金申請用、競技会参加用、留学用、大学院進学用、就職用など）は保健管理センターにおいて実施される上記の健康診断を受検した場合にのみ、保健管理センターから発行されます。希望される方は保健管理センターへ申し込んでください。通常の健康診断証明書の交付は申し込み日の翌日ですが、競技会参加用健康診断証明書の場合、追加検査の実施等のため1週間程度を要することがありますので、早めに申し込んでください。その他、健康診断の実施項目に含まれていない内容についての証明が必要な時は、保健管理センターに相談してください。

（3）救急処置

学内で発生した急な病気や事故など、救急処置を必要とする時は保健管理センターと最寄りの事務室へ連絡し、指示を受けてください（患者を動かしてはいけない場合があります）。重症ないし重体と判断される場合には、保健管理センターと同時に消防救急隊（119番）へ連絡してください。学内には緊急用電話も設置されていて、ワンプッシュで保健管理センターや消防救急隊（119番）、担当事務室、守衛室へ連絡できるようになっています。また、保健管理センターをはじめ、学内各所にAED（自動体外式除細動器）が設置されていますので、日頃から設置場所を確認しておいてください。

なお、兵庫県内の医療機関の所在地や診療科目等については、[兵庫県医療機関情報システム](http://web.qq.pref.hyogo.lg.jp/hyogo/ap/qq/men/pwtpmenu101.aspx)（<http://web.qq.pref.hyogo.lg.jp/hyogo/ap/qq/men/pwtpmenu101.aspx>）で検索することができます。

(4) 健康相談（「からだの健康相談」と「こころの健康相談」）

からだの健康相談

内科その他の医師が身体の不調に関する相談を受け付けています。
病気は予防と早期発見・早期治療が一番です。
気になることがあったら、いつでも気楽に相談してください。
詳しくは次ページの健康相談日程表を御覧ください。



こころの健康相談

カウンセラーと精神神経科医があらゆる心の悩みや心配事の相談に応じています。
例えばこんな時、一人でよくよくないで気楽に相談してください。

心理について

対人関係で悩んでいる（友人・異性）。
自分の性格や能力について悩みがある。
ノイローゼ気味で毎日が不安である。
何もやる気がしない。

心身の状態について

最近睡眠がたいへん短くなっている。
食事が減ったり、逆に食べ過ぎたりしている。

学業について

学業に対する意欲がなく、身が入らない。
転学部・転学科・転学・休学・退学をしようと迷っている。

将来について

卒業後や今後のこと（進路や職業など）について悩んでいる。

日常生活について

サークルのことで悩んでいる。家庭や下宿でうまくいかない。
ハラスメントやストーカーの被害にあっている。
人生の意義・目的がわからない。 … などです。



「相談内容の秘密は厳守されます。」

健康相談（「からだの健康相談」と「こころの健康相談」）日程表

		月	火	水	木	金
保健管理センター （六甲台）	からだの健康相談	○	○	○	○	○
	こころの健康相談	○	○	○	○	○
保健管理センター （深江分室）	からだの健康相談	○	○	○	○	○
	こころの健康相談			○ (9:00~12:00) (第1・3週)		
保健管理センター （楠分室）	からだの健康相談	○	○	○	○	○
	こころの健康相談	○ (13:00~17:00)	○ (14:00~18:00)	○ (9:00~12:00) (第2・4週) (18:00~19:00)	○ (9:00~12:00) (第1・5週) (14:00~17:00) (第2・3・4週)	
名谷地区 保健管理室	からだの健康相談	○	○	○	○	○
	こころの健康相談	○ (9:00~12:00) (第2・4週)				

（備考） 保健管理センターの開所時間（深江分室、楠分室、名谷地区保健管理室も同様）は土・日・祝日を除く毎日 9:00 ~ 12:00（受付は 11:30 まで）と 13:00 ~ 17:00（受付は 16:30 まで）です。救急処置を必要とする方については 9:00 ~ 17:00 の間いつでも受け付けています。所属学部にかかわらず、どのキャンパスでも「からだの健康相談」「こころの健康相談」を利用できます。また保健管理センター（六甲台）では、六甲台地区から離れたキャンパスの方などで、昼間時間帯に来所できない方について、17:00 以降の時間外の相談にも応じています。詳しくは保健管理センターへお尋ねください。

深江分室、楠分室、名谷地区保健管理室における「こころの健康相談」の時間帯は表中に示すとおりですので、ご注意ください。

健康相談を希望される方は保健管理センターへ直接来られるか、電話で申し込んでください。（待ち時間の緩和のために、できればお電話をください。特に午前中は健康診断や再検査・精密検査等で混雑している場合があります。また、「こころの健康相談」では、予約がないと十分な相談時間をお取りできないことがあります。）

「こころの健康相談」については、手紙や電話での相談も受け付けています。

（５）保健指導

健康診断や再検査・精密検査の結果、保健指導が必要な方に対しては個別に連絡しています。自ら保健指導を希望される方は、健康相談と同様に、保健管理センターに申し込んでください。

（６）健康教育

保健管理センターが主催する講演会へはどなたでも参加できます。開催日時などの詳細は、決まりしだい所定の掲示板や下記の保健管理センターホームページなどで案内しています。H I V ・ S T I 等に関するハンドブックや、保健管理センターが発行する各種冊子を希望される方や健康ビデオ・書籍の閲覧・貸し出しを希望される方は保健管理センターへお申し出ください。

（７）その他

保健管理センターに関する詳しい案内や最新のお知らせは[保健管理センターホームページ](http://www.health.kobe-u.ac.jp/) (<http://www.health.kobe-u.ac.jp/>) を御覧ください。

[麻しん・風しん登録制度について]

神戸大学では、キャンパス内での麻しん（はしか）の予防と感染拡大防止を目的として平成20年12月から「麻しん登録制度」をスタートさせ、平成21年度新入生（大学院生・研究生等の新入生を含む）からは、麻しんと風しんの予防と感染拡大防止を目的とした「麻しん・風しん登録制度」を実施しています。

この制度は、全ての学生、大学院生、研究生等の皆さんに、下記①②③のいずれか〔医学部（医学科・保健学科）、大学院医学研究科・保健学研究科は①または③のいずれか〕の提出を求めています。

※必要な書類の提出方法については、後日、大学ホームページ等でお知らせしますので、準備しておいてください。

- ① 麻しん・風しんのワクチン接種を満1歳以降に、それぞれについて2回ずつ受けたことを証明する書類（推奨）
- ② 過去5年以内（平成31（2019）年4月以降）に麻しん・風しんのワクチン接種を、それぞれについて1回ずつ受けたことを証明する書類
- ③ 過去5年以内（平成31（2019）年4月以降）に受けた麻しん・風しんの抗体検査の結果が、「麻しんと風しんの発症を防ぐのに十分な血中抗体価（下記参照）を有していること」を証明する書類

- * ①、②のワクチンは、麻しん・風しん混合ワクチン（MRワクチン）等の混合ワクチンでもかまいません。
- * ①、②では、接種したワクチンの種類と接種年月日が記載されていることが必要です。
- * 母子手帳も、接種したワクチンの種類と接種年月日が記載されていれば①、②の書類として使用できます。既往歴（かかったことがある旨の記載）のみで、診断根拠として確実な検査結果などが記載されていない場合は、③を提出するか、ワクチン接種を受けて①か②を提出してください。
- * ③では、下表の血中抗体価の測定方法と測定値が記載され、測定値が同表の判定基準を満たしていることが必要です。血液検査結果票そのものの提出でもかまいません。血中抗体価が不十分な場合には、必要なワクチン接種を受け①か②を提出してください。
- * ①、②、③の書類の組み合わせ、例えば麻しんについては①、風しんについては③を提出してもかまいません。
- * 麻しん、風しんの血中抗体価が不十分にもかかわらず、病気や体質等やむを得ない事情によってワクチン接種を受けられない場合には、その旨を記載した文書（医師による証明書等）を提出してください。

[流行性耳下腺炎と水痘に関する予防措置について]

医学部（医学科・保健学科）、大学院医学研究科・保健学研究科の皆さんには上記の麻しん・風しんに加えて、流行性耳下腺炎と水痘についても、ワクチン接種を満1歳以降にそれぞれについて2回ずつ受けているか、過去5年以内（平成31（2019）年4月以降）に受けた抗体検査で「発症を防ぐのに十分な血中抗体価（下表参照）」を有しているか、のいずれかを証明する書類を提出していただいています。また、血中抗体価が不十分な場合には、必要なワクチン接種を、満1歳以降にそれぞれについて2回ずつとなるよう受けていただいています。（2回のワクチン接種は4週間以上の間隔をおいて受けることが必要です。）

流行性耳下腺炎、水痘の血中抗体価が不十分にもかかわらず、病気や体質等やむを得ない事情によって予防接種を受けられない場合には、その旨を記載した文書（医師による証明書等）を提出してください。

発症を防ぐのに十分な血中抗体価の測定方法と判定基準

	測定方法	判定基準	備考
麻しん	IgG - EIA 法	8.0以上の陽性 (16.0以上) *	3つの測定方法のうち、いずれかで陽性 * 医学部（医学科・保健学科）、大学院医学研究科・保健学研究科は、3つの測定方法のうち、いずれかで（ ）内の値以上の陽性
	PA 法	256倍以上の陽性 (256倍以上) *	
	NT 法	4倍以上の陽性 (8倍以上) *	
風しん	HI 法	32倍以上の陽性	2つの測定方法のうち、いずれかで陽性（HI 法を推奨）
	IgG - EIA 法	8.0以上の陽性	
流行性耳下腺炎	IgG - EIA 法	4.0以上の陽性	医学部（医学科・保健学科）、大学院医学研究科・保健学研究科のみ
水痘	IgG - EIA 法	4.0以上の陽性	医学部（医学科・保健学科）、大学院医学研究科・保健学研究科のみ 3つの測定方法のうち、いずれかで陽性 (IgG - EIA 法を推奨)
	IAHA 法	4倍以上の陽性	
	NT 法	4倍以上の陽性	

血中抗体価の測定は、この表の方法によってください。発症を防ぐのに十分な血中抗体価は、測定方法によって異なります。

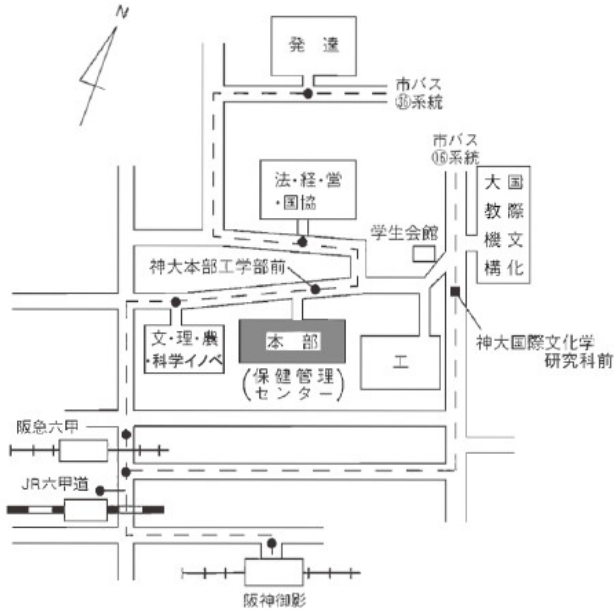
また、単に抗体陽性とされる値よりは高い値なので注意してください。

特に、医学部（医学科・保健学科）、大学院医学研究科・保健学研究科では、麻しんの血中抗体価が（ ）内の値以上の陽性であることが必要です。

[保健管理センターの所在地と連絡先]

保健管理センターは神戸市営バス36系統「神大本部工学部前」下車すぐ、神戸大学本部庁舎玄関入って右にあります。

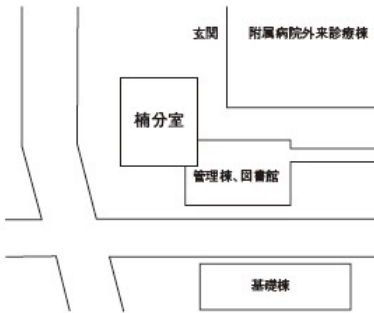
また、深江分室は深江キャンパス内の下記の場所（正門入って右側）に、楠分室は医学部福利厚生施設1階に、名谷地区保健管理室は医学部保健学科A棟2階にあります。



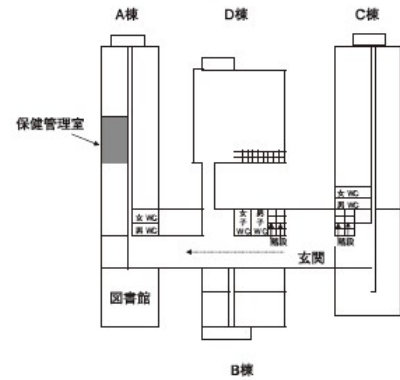
〒 657-8501 神戸市灘区六甲台町 1-1
神戸大学保健管理センター TEL : 078-803-5245



〒 658-0022 神戸市東灘区深江南町 5 丁目 1-1
神戸大学保健管理センター深江分室 TEL : 078-431-6232



〒 650-0017 神戸市中央区楠町 7-5-1
神戸大学医学部福利厚生施設内
神戸大学保健管理センター楠分室 TEL : 078-382-5006



〒 654-0142 神戸市須磨区友が丘 7-10-2
神戸大学医学部保健学科内
神戸大学名谷地区保健管理室 TEL : 078-796-4537