

令和6年度

大学生の健康管理

保健管理センター

保健管理センターとは？

👉 公式ホームページ 👉

- 大学の「保健室」です。
- からだのこと、こころのこと、相談に乗ります。
- 利用時間
➔ 月～金 8:30～17:00

The screenshot shows the official website of the University of the Pacific Health Management Center. The header includes the university logo and name, along with navigation links for 'お問い合わせ' (Contact Us), '救急予約申し込み' (Emergency Appointment), and 'Language'. Below the header, there are links for 'センターについて' (About Center), '業務内容' (Services), '健康相談' (Health Consultation), 'カウンセリング' (Counseling), and 'センター案内' (Center Guide). A large image of Bird of Paradise flowers is featured in the center. In the bottom right corner, there are icons for '禁煙ポート' (No Smoking Port) and 'LINE'.

2024.02.20 | 【案内】おきなわ学生相談フォーラム開催のお知らせ

キャンパスでの 感染症 HANDBOOK2024

保健管理センタートップページ「感染症関連情報」
➡ 「感染症HANDBOOK2023」へ。

新型コロナ感染症，H I V / エイズをはじめとして、身近な感染症について書かれています。ぜひ、ご一読ください。

必携!!
キャンパス
で

感染症

HAND BOOK 2024

Infectious Diseases & Campus Life 2023

新型コロナウイルス感染症 (COVID-19)は5類感染症に

日本では、2023年5月8日に、5類感染症に移行され、各種の行動制限もなくなりました。学校保健安全法施行規則においては、インフルエンザ、百日咳、麻しん、流行性耳下腺炎、風しん、水痘、咽頭結膜熱、結核、髄膜炎菌性髄膜炎と同じ、第二種の学校感染症に分類され、COVID-19を発生した場合、「発症した後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまで」、学校内での感染拡大防止のため、出席停止とすることになっています。COVID-19と診断された / 自己抗原検査で陽性となった場合には、各大学の定めたルールに従って、自宅療養するように努めましょう。

姿を変え続ける新型コロナウイルス

ウイルスは、感染した生物の細胞内で自分の遺伝子をコピーして増殖しますが、その過程で、遺伝子の配列の一部が入れ替わる「変異」が起こることがあり、この変異によって、ウイルスがそれまでにはなかった新たな性質を持つようになります。新型コロナウイルスは、アルファ系統→デルタ系統→オミクロン系統と変異を続け、2021年末からはオミクロン亜系統によって流行株が移り変わって流行を繰り返しています。今後も、こうした変異を続けながら、流行を繰り返すのではないかと予想されています。

COVID-19はどのような病気となったのか?

COVID-19は感染者の飛沫・エアロゾルを吸入することによって感染し、2～3日の潜伏期を経て、発熱、倦怠感、鼻閉、筋肉痛、倦怠感といったインフルエンザと似た症状で発症します。通常は、1週間以内に回復するとされています。高齢者、持病のある人、妊婦等（特にワクチン未接種の場合）では、肺炎や呼吸不全など重症の感染症となり、COVID-19自体や、持病の悪化、誤嚥性肺炎などを合併して死亡するリスクが高くなっています。ワクチン接種は、重症化リスクを低下させるとされており、2023年度までは、国民全員が臨時接種としてワクチン接種を受けることができますが、2024年度以降は、原則費用の一部負担が予定されています。

COVID-19罹患後症状って、なに?

COVID-19を発生したのち、症状が長期間治らない、回復した後に新たな症状が出現する場合があります。疲労感、集中力の低下、記憶力の低下、味覚嗅覚障害、咳・息切れ、筋力低下、脱毛等の多様な症状がみられます。COVID-19発症から3か月以上経過して2か月以上症状が持続するものを、COVID-19罹患後症状 (long-COVID) といわれることもあります。ワクチン接種は、罹患後症状の発症率を下げるという調査研究もありますが、なぜそういった症状が出るのかは不明で、治療方法も確立されていないのが現状です。気になる症状が続く場合は、保健管理センター / 保健室で相談してもらいましょう。

ポストパンデミック時代を迎えて

感染症はCOVID-19だけではない!

2023年は、COVID-19の流行のみならず、インフルエンザ、咽頭結膜熱、ヘルパンギーナ等の感染症が、大きな流行になり、また、例年とは異なる時期に流行しました。5類感染症への移行によって、社会活動が活発化し人と人との接触が多くなり感染症の流行も大きくなります。性行動が活発な年代を中心に梅毒も大きな流行となっており、対策が急がれています。海外との交流が再開することによって、デング熱や結核も見られるようになりました。基本的な感染症対策は、パンデミックと変わることはありません。必要な予防接種をうける、手を洗う、咳エチケット、虫よけ、食品の加熱と取り扱いの注意、体調が悪いときは自宅で休むといった基本をおさえて生活しましょう。

マスクはどんな時に つけばいいの?

パンデミックの間、ユニバーサルマスクングとあって、症状があってもなくても全員室内ではマスクをすることでCOVID-19の感染拡大を防いできました。ウイルス変異の影響、ワクチン接種が進んだこともあり、リスクのない人にとっては、死亡する病気でなくなったCOVID-19ですが、高齢者・持病のある人・妊婦・ワクチン接種ができない人等重症化リスクを持つ人があつまる、クリニック・病院・高齢者施設等ではマスクを着用するように求められています。特にCOVID-19やインフルエンザなどの呼吸器感染症の流行期には、そういった人と会うときはマスクをつける、自分がつりたくない事情がある場合にはマスクをつけるといった対策が必要になります。

(参考) 新型コロナウイルス感染症 (COVID-19) 診療の手引き10.0 9冊 罹患後症状のマニジメント10

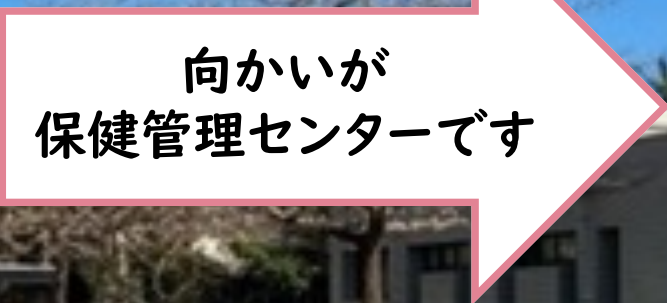
健康十訓

横井也有(よこいやゆう)
元禄15(1702)~天明3(1783)
82歳で没
尾張藩の重臣で、俳人、俳文家。

十、九、八、七、六、五、四、三、二、一、
少欲多施 少言多行 少念多笑 少煩多眠 少車多歩 少衣多浴 少食多齟 少糖多果 少塩多酢 少肉多菜



第一体育館



向かいが
保健管理センターです

保健管理センターのスタッフ
医師（内科） 崎間 敦（ほか2名）
カウンセラー 古川 卓（ほか6名）
保健師 宮城正枝・佐久田優理



学生定期健康診断

予約開始 3月25日（月）～

※保健管理センターのHPで、
予約システムから予約し

Web問診（次ページ）も回答し
てください。

学生定期健康診断 2024

4/3（水） 場所：上原キャンパス（がじゅまる会館）
※2年次以上

4/5（金） 場所：保健管理センター
（千原キャンパス 第1体育館むかい）

4/18（木）

対象： **全学生**

※ R6年度より【尿検査】を再開します。検査キットを各学部窓口、
学生支援課窓口、保健管理センターにて設置します。健康診断の

受診予定日前日までに受け取ってください。

・健康診断は**無料**です。※外部医療機関にて健康診断を受ける場合は全額自己負担となります。

・受診者は、就職活動や教育実習、留学等の際に必要な**健康診断証明書**の発行ができます。

ただし、本健康診断を受診しない場合又は再検査の指示があったものの、再検査を受けていない場合は、健康診断証明書は発行できませんのでご注意ください。

・定期健康診断は、原則 **完全予約制** です。

保健管理センターWEB サイトまたは右記の QR コード から予約して
ください。

※予約をしていない場合、受診できません。



3/25 から予約開始

令和6年度 琉球大学学生定期健康診断 問診 & 質問票

アンケートの完了までに約8分かかります。The survey takes approximately 8 minutes to complete.

※ この問診票は、あなたの健康管理や健康指導のための資料とするものです。

本人の同意なしに、この内容を知らせることはありません。

但し、健康管理の基礎資料として個人を特定しない範囲で統計解析をし、結果を公表することはあります。

※ This information will be used for the university to only get your health information and give you proper health guidance.

Your personal information will not be shared with anyone without your consent.

We, however, might analyze your information obtained through this form and keep them as our database for health management of students and might use the result to publish without specifying individuals.

1. 学籍番号 Student ID Number *

回答を入力してください

2. 学生区分 Student Classification *

- 学部生 undergraduate student
- 大学院生 graduate student
- その他（科目等履修生など） Others

ウェブ 問診表

令和6年度 学生定期健康診断

学生定期健康診断は、
保健管理センター公式ホーム
ページの「新着情報」から
ジャンプしてください。
右のお知らせが出てきます。
QRコードから予約できます。

※4月3日（水）のみ、医学部
キャンパスで行います。

- 対 象 全学生
令和6年度入学の全新生、入学以来1度も健診を受診したことがない学生、
外国人留学生、その他希望する学生。レントゲン検査を希望しない学生も受診可。
※下線部の学生は【レントゲン検査】受診必須です。
- 会 場 4/3(水) 場所：上原（医学部）キャンパス ※2年次以上
4/5(金)～4/18(木) 場所：保健管理センター（第一体育館向かい）
- 受 付 午前の部 8:45 ～ 11:30、午後の部 13:00 ～ 16:00
- 留意事項等 (1) 完全予約制です。Web問診を必ず回答してください。
(2) 事前に個人票を印刷・記入の上、学生証と併せて持参してください。
(3) 感染防止のため、発熱37.5℃以上、体調不良、風邪症状等ある方は受診できません。
(4) マスク着用を推奨。
(5) レントゲン撮影時は、ボタン・プリント・刺繍・ポケットなどが付いているものは着用できません。着替え（無地のTシャツ）は各自でご準備ください。
(6) 令和6年度より【尿検査】を再開します。検査キットを各学部窓口、学生支援課窓口、保健管理センターにて設置しますので、受診予定日前日までに受け取ってください。
- 日 程 ※日本語での会話が難しい留学生は4月9日(火)または4月10日(水)のいずれかで受診してください。

日 程	午前の部 8:45 ～ 11:30		午後の部 13:00 ～ 16:00	
4月3日(水)	男子	上原（医学部）キャンパスにて実施	女子	上原（医学部）キャンパスにて実施
4月5日(金)	男子	千原キャンパスにて実施	女子	千原キャンパスにて実施
4月8日(月)	女子	千原キャンパスにて実施	男子	千原キャンパスにて実施
4月9日(火)	男子	千原キャンパスにて実施	女子	千原キャンパスにて実施
4月10日(水)	女子	千原キャンパスにて実施	男子	千原キャンパスにて実施
4月11日(木)	男子	千原キャンパスにて実施	女子	千原キャンパスにて実施
4月12日(金)	女子	千原キャンパスにて実施	男子	千原キャンパスにて実施
4月15日(月)	男子	千原キャンパスにて実施	女子	千原キャンパスにて実施
4月16日(火)	女子	千原キャンパスにて実施	男子	千原キャンパスにて実施
4月17日(水)	男子	千原キャンパスにて実施	女子	千原キャンパスにて実施
4月18日(木)	女子	千原キャンパスにて実施	男子	千原キャンパスにて実施

- 健康診断は、完全予約制です。
予約は保健管理センターHP または 右記QRコード から予約してください。
<https://www.hokekan.hac.u-ryukyu.ac.jp/>
※ 予約は3月25日(月)から開始します。



健康相談

- 体調が悪く、どう対処したらよいかわからない
 - 病気について情報がほしい
 - けがの手当てについて知りたい
 - 近くの病院、クリニックを教えてください など
-
- 月～金 8:30～17:00
(12:00～13:00は昼休み)

困りごと相談

カウンセリング・ルーム案内

- 何でも相談してください
- プライバシーは守ります
- 1回45分くらい
- 無料です
- 予約してください（電話、メール、来所）
- 遠隔相談（電話・オンライン相談など）も可

電話 098(895)8144

相談日・利用時間
月～金曜日 9:00～17:00（12:00～13:00休憩時間）
相談上の秘密保持
相談内容については、秘密保持します。安心して利用してください。
電話相談
TEL(098)895-8144
その他
手紙による相談、友人や家族と一緒に来所されても結構です。

公式ホームページトップ「カウンセリング」[➡](#)「カウンセリングルームのしおり」も見てね！



古川卓
火・木・金



島袋有子
火・水・金



大嶺歩
月・水・金

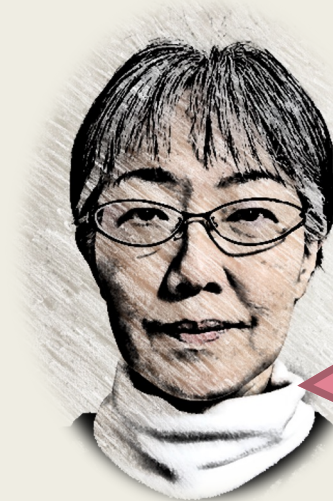
宮里新之介
月・木



保健管理センターのカウンセラー



仲里由香利
水・木



宮城りら
水・金



平山篤史
木

よきキャンパス・ライフを!