

健康管理センター（保健室・学生相談室）について

健康管理センターには、保健室と学生相談室があります。みなさんが心身ともに健康的な学生生活を送ることができるように、保健室では医師と保健師が健康相談・保健指導などを、学生相談室ではカウンセラー（臨床心理士・公認心理師）が修学や対人関係上の問題を含めた心理相談や、みなさんの心の成長につながる様々な企画を行っています。

【健康管理センター（保健室・学生相談室）での個人情報の取り扱いについて】

- 健康管理センターで得た個人情報は、「北里大学における個人情報の保護に関する基本規定」に基づいて学生生活が健康で安全に行われるように情報を取り扱っています。
- 授業や実習などの制限が必要な慢性疾患などがある場合、まず所属学部・研究科事務室にご相談ください。

保健室

1. 保健室の利用について

保健室は、一般的な健康・保健に関する相談、軽微なけがの応急処置や休養を希望する際に利用できます。また、医療機関の紹介も行っています。身体の事で気になることがあった時は、保健室へご相談ください。なお、医療機関ではないため、保険診療にあたいする診療（精密検査や診断や治療、点滴・薬の処方など）は受けられません。

北里大学の各キャンパスに保健室があります。相模原キャンパス以外へ主に通学している方は、各キャンパスの保健室へお問い合わせください。

【保健室の場所】 臨床教育研究棟（IPE棟）1階

【電話番号】 042-778-7607

【保健室受付時間】

曜日	受付時間	医師対応時間
月～金曜日	8:30～16:30	9:00～16:30
第1・3・5土曜日	8:30～12:00	9:00～12:00

- 保健室の受付は、受付時間内に随時行っています。昼休みも開室しています。
- 第2・4土曜日、日曜日、祝日、年末年始は閉室します。

【利用にあたっての諸注意】

- 学内での体調不良時は、早めに保健室に相談しましょう。学外にいるときは無理に登校しないで近隣の医療機関を受診してください。受診の判断に迷ったり、医療機関が分からなかったりした時は、電話で保健室へご相談ください。急な体調不良に備えて、常備薬・体温計は必ず自分で準備しておきましょう。
- 学生証は必ず携帯してください。また症状により医療機関受診が必要になる場合がありますので常に保険証（健康保険証・利用登録済みのマイナンバーカード）を携帯してください。診察券やおくすり手帳もお持ちください。
- 登下校時などの交通事故による負傷の場合は、まずは負傷の確認と救護を行ってください。次に警察に連絡しましょう。そして保護者と所属学部事務室に連絡の上、必ず医療機関を受診してください。なお、医療機関を受診する時には、交通事故であることをお伝えください。基本的に保健室に連絡する必要はありませんが、北里大学病院を受診希望の場合は保健室へご相談ください。

2. 定期健康診断について

学校保健安全法に基づき、4月に全学生を対象に定期健康診断を実施しています。健康のためだけでなく履修のために必要な検査もありますので、必ず受診してください。健康診断の結果は5月下旬に学部事務室より配布されます。必ず結果を確認の上、保管をしてください。また、精密検査や再検査が必要な方は、保健室の指示に従って受診・再検査を受け、結果を報告してください。なお、健康診断の結果は、健康診断証明書の発行、演習・宿泊を伴う課外活動の参加可否判断に活用される他、実習において必要となる免疫獲得状況の報告に使用されています。未受診の場合、重要な履修に支障をきたすことがあるため、保護者への連絡や学部長へ報告を行うことがあります。

3. 課外活動等に関連した健康管理について

定期健康診断を未受診の場合、北里会所属団体の宿泊を伴う課外活動への参加は、学生の安全を考慮し許可できません。また、定期健康診断の結果によって必要な再検査や治療を受けていなかったり、その報告がなかったりした場合も同様です。医療機関などを受診の上、医師の判断をあおぐなど、許可までに時間を要することもありますので、活動予定日までに十分な余裕を持って保健室へお問い合わせください。

4. 予防接種について

全ての学生に対して、麻しん・風しん・流行性耳下腺炎・水痘の感染症や季節性インフルエンザに対する予防接種を推奨しています。また、医療機関など臨床実習がある学生においては、麻しん・風しん・流行性耳下腺炎・水痘に加えて、B型肝炎の免疫を獲得していることが求められます。

■ 過去の予防接種歴は、入学後に提出した予防接種歴確認票を保健室にて確認し、管理していません（2019年度以降に入学された方）。一方で、医療機関などの実習・インターンシップにおいては、予防接種歴の書類提出を自分で行う必要がありますので、速やかに対応できるよう母子健康手帳等は手元に保管してください。

■ 免疫獲得のため予防接種が必要な対象者かどうかは、健康診断結果通知書と一緒に学部事務室から配布される通知をご確認ください。また、学部事務室からの予防接種関連の通知は必ず確認してください。

■ **大学で実施する予防接種の指定日に体調不良の場合は、必ず事前に保健室に連絡してください。**事前に連絡が無く接種できなかった場合は、外部医療機関で予防接種を実施し保健室に報告してください（費用は自己負担となります）。

■ 在学中に外部医療機関で麻しん・風しん（MRワクチン）・流行性耳下腺炎・水痘・B型肝炎の予防接種を受けた場合は、自主的なものも含め必ず保健室へご報告ください。

5. 証明書について

■ 在学中に保健室で実施した健診等の内容をもとに、健康診断証明書や予防接種歴証明書・抗体価証明書などの発行を行っています。

■ 健康診断証明書は、健康診断結果に特に異常がなければ、パピルスメイトから所得できます。未受診だったり健康診断結果通知書に「所見あり」となっていたりする場合は、パピルスメイトでの発行ができませんので、以下の手続きをお願いします。

① 学部事務室で証明書交付申請書など必要書類を作成し受付してもらおう。

② 学生証・証明書交付申請書など必要書類をもって保健室に申請する。

なお、各種証明書発行には休日を除き5日間（英文の場合は約1ヵ月）を要します。証明書を必要とする期限までに余裕を持って申請をしてください。

また、証明書の提出先が指定する用紙や様式があったり、提出書類に不明な点があったりする場合は、説明書類や指定用紙などを持って保健室へご相談ください。

6. 出席停止となる主な感染症について

- 下表のような学校保健安全法の指定感染症に罹患した場合は、学部事務室に報告し指示を受けてください。出席停止期間中、欠席となった授業・実習・定期試験等に関する問い合わせは、所属学部・研究科事務室にしてください。
- 医療機関や福祉施設等の実習における出席停止期間については、医師や校医の判断あるいは実習等を行う施設の規則に準じて判断する場合があります。
- 記載のない感染症については、保健室に電話して相談してください。

疾患名	感染経路	出席停止期間の基準	登校許可証等の取扱い
インフルエンザ	飛沫・接触	発症した後（発熱の翌日を1日目として）5日間かつ、解熱後2日間を経過するまで（発熱が続く場合は、更に延長する）	保健室にて登校許可証を交付（体調不良時、罹患時に学部など事務室に報告が必要です）。講義・実習などの欠席届などの手続きは所属学部・研究科事務室で行う。
ノロウイルス腸炎（疑いを含む）	接触・飛沫・空気	症状消失後48時間後まで登校不可	
感染性胃腸炎（疑いを含む）	接触		
新型コロナウイルス感染症	飛沫（エアロゾル） 接触	発症した後（発症日を0日とし）5日を経過し、かつ、症状が軽快*した後（症状が軽快した日を0日とし）1日を経過するまで *解熱剤を使用せずに解熱し、かつ呼吸器症状が改善傾向にあること	所属学部・研究科事務室に連絡し登校再開日について確認する。
麻疹（はしか）	空気・飛沫・接触	解熱後3日を経過するまで	罹患や治癒を証明する診断書が必要かどうかは所属学部・研究科事務室に確認する。 講義・実習などの欠席届などの手続きは所属学部・研究科事務室で行う。
水痘（みずぼうそう）	空気・飛沫・接触	全ての発しんが痂皮（かさぶた）化するまで（带状疱疹については、医師の指示を確認する）	
風しん	飛沫・接触	発しんが消失するまで	
流行性耳下腺炎（おたふく）	飛沫・接触	耳下腺、顎下腺、または舌下腺の腫脹が出現した後5日を経過し、かつ全身状態が良好になるまで	
流行性角結膜炎	接触	症状により医師が感染の恐れがないと認めるまで	
百日咳	飛沫・接触	特有の咳が消失するまで、または、5日間の適正な抗菌薬療法が終了するまで	
髄膜炎菌性髄膜炎	飛沫・接触	症状により学校医その他の医師において感染のおそれがないと認められるまで	
結核	空気	症状により学校医その他の医師において感染のおそれがないと認められるまで	
咽頭結膜炎	飛沫・接触	主要症状が消退した後2日を経過するまで	

（学校保健安全法における「出席停止が必要な感染症」より一部抜粋）

7. 北里大学病院の受診について

北里大学病院の受診を希望する方は、保健室へご相談ください。特定機能病院である北里大学病院の受診には医師による紹介状が必要であり、健康診断や健康相談などの結果、受診が適切と判断された場合は紹介状を作成します（感染症が疑われる場合は、近隣の医療機関をご案内します）。医療機関の作成した北里大学病院宛て紹介状をお持ちの方は、保健室に連絡する必要はありません。

直接大学病院へご連絡ください。

- 北里大学病院の外来受付時間は 11:00 までとなっていますので、保健室での相談・紹介状作成時間を含め、時間に余裕をもって来てください。
- 受診時に必要になる以下の物も保健室まで持ってきてください。
学生証、健康保険証、北里大学病院の診察券（持っている場合）
- 保健室の健康相談などに自己負担はありませんが、北里大学病院受診の際は診療に応じた医療費（自己負担）がかかります。
- 北里大学病院のホームページにある案内なども参照してください。

8. 保健室が受付時間外・閉室日・休日などで利用できない時の急な発病や受傷について

- 急な発病・受傷に備え、事前に連絡・相談先を確認しておきましょう。
特に IP 電話使用の方は、119 番など緊急通報ができない場合があります。代替手段をあらかじめ確認しておきましょう。
- 休日や夜間に急病になったときは、まずかかりつけの医師に連絡してください。連絡がとれないとき、または受傷したときは、以下を参考にしてください。

【学内（相模原キャンパス）で北里大学病院 救命救急センター受診を希望する場合】

- 北里大学病院救命救急センターに電話をして指示を受けてください。
必ず北里大学の在学生であることを告げ、学部・学科等も伝えてください。
北里大学病院救命救急センター（☎：042-778-8128）

【学外にいる場合】

- 今いる場所の公共機関の案内電話へ連絡し指示を受けてください。
相模原市内：相模原救急医療情報センター（☎：042-756-9000）
横浜市内・東京都：救急安心センター事業 #7119 など
- 今いる場所の公共機関の夜間や救急診療医療機関を受診する。
相模原市南区：相模原南メディカルセンター（相模女子大学グリーンホール内 1 階） など

【重症で緊急を要する場合】

- 救急車（119 番）を要請し、救急隊の指示に従ってください。

WEB での医療機関検索について

【検索サイトで検索する】

最寄りの駅名や住所地名 と 病院や診療科 を入力し検索する

例：相模大野 クリニック と入力して検索

原町田 整形外科 と入力して検索

【医療機関検索サイトを利用する】

- ・医療情報ネット（都道府県単位）で、地域の医療機関を検索する。
例：かながわ医療情報検索サービス 東京都医療機関・薬局案内サービス など
- ・医師会のホームページで、医師会加入の医療機関を検索する。
例：相模原市医師会 町田市医師会 横浜市医師会など

※ 医療機関検索サイトは他にも多数存在します。いわゆる口コミなどの中には誤った情報や事実と異なる情報など信頼できない情報も少なくありません。利用の際は、十分に注意してください。

【学生相談室とは】※詳細は学生相談室ホームページもご覧ください。

●学生相談室では、学業、課外活動、自分の性格、家族や友人・恋人との関係、性別違和や性的指向の悩み、教員との関係、ストレス、生活上の問題、自分を見つめ直したいなど様々な相談をカウンセラー（臨床心理士・公認心理師）がお受けします。

●カウンセリング以外にも、グループワークや各種体験、心理関係図書の貸し出しを行っています。自分や他の人をもっと理解したいという方などにお勧めです。また、入退室自由のホッと一息くつろぐための場所もあります。

●ご家族からの学生さんに関するご相談にも応じます。お電話、もしくはメールでご予約下さい。なお、学生相談室を利用している学生のご家族の方であっても、情報開示に対する学生ご本人の同意をこちらで確認できていない場合には、学生相談室利用の有無を含めたご本人に関する情報をお話することはできません（守秘義務）ので、予めご了承下さい。

カウンセリング

※学生相談室では、安心してご利用いただけるよう感染症対策を行っています。ご希望に応じて遠隔相談も選択できます。原則 Zoom を使用しますが、必要に応じて電話も使用します。

<相談内容の一例>

学業；「勉強やレポートが手につかない、自分のイメージしていた学科・専攻と違う…」

対人関係；「友人関係や恋愛関係で悩んでいる、人と話すときに緊張する…」

将来；「就職か進学か迷っている、就職活動が不安、向いている仕事かわからない…」

性格；「自分の長所や短所について整理したい、心配性なところがある…」

家族；「親との関係で困っている、友人には話せない家族のことを話したい…」

心身の健康；「やる気が出ない、イライラする、気分が落ち込む…」

※状況や希望に応じて、保健室医師との相談や近隣の医療機関へのご紹介もしています。

グループワーク

カウンセラーと複数の参加者が作業や話し合いを通して、自分自身や周囲との関係等を見つめ、お互いに成長できるようなグループワークがあります。

◇ マインドフルネス・プラクティス・グループ

マインドフルネスを実践して「今の瞬間」に気づきを向け、自分をケアしていきます。

◇ コミュニケーション・スタディ・グループ

人付き合いが苦手だと感じている学生同士で打開策を話し合います。

◇ ランチグループ

お昼休みにいろいろなテーマに沿って学部や学年を越えた交流の機会を作っています。

各種体験

自己理解を深めたり心身の調子を整えたりするための企画があります。

◇ マインドフルネス体験（個別またはグループ）

マインドフルネスを学び実践することにより、集中力や生産性がアップします。

◇ 箱庭体験（個別またはグループ）

砂箱の中に様々なミニチュアを自由に置いて自己表現する体験ができます。

◇ ヨガ体験（個別またはグループ）

呼吸法やヨガのポーズにより、心身の緊張をほぐしリラックスします。

◇ 心理テスト体験（個別）


性格、ストレス対処、職業興味についての3種類の心理テストの中から選べます。

◇ ホッと一息くつろぐための場所 ※感染症対策中は開催していません。

BGM が流れています。1人または少数でゆっくりと過ごしたい時や、短い仮眠を取ってリフレッシュしたい時などにお立ち寄りください。

※感染症対策中はオンライン開催等、グループワークや各種体験内容に変更があります。詳細は学生相談室ホームページをご覧ください。

【開室時間】	L2号館	臨床教育研究棟（IPE棟）
月～金曜日	9：00～17：30 (受付は17：00まで)	ホッと一息くつろぐための場所 11：45～13：15（入退出自由） ※感染症対策中は開催していません。
第1・3・5 土曜日	9：00～12：30 ※土曜日に限り完全予約制です。	

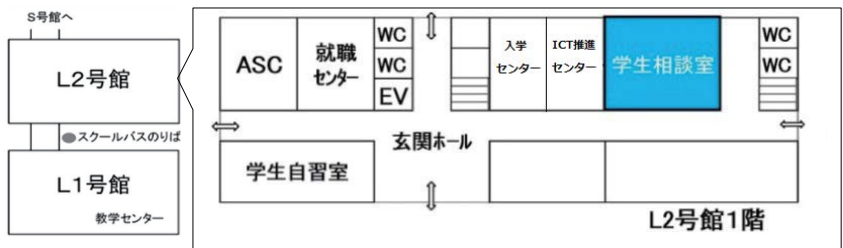
【申込方法】		
① WEB 予約 (予約希望フォーム)	学生相談室ホームページ内の予約希望フォームに必要事項を入力後、送信してください。 学生相談室から自動返信メールが送信されます。	
②メール予約	『gakusou@kitasato-u.ac.jp』宛に空メールをお送りください。 学生相談室から自動返信メールが送信されます。	
③電話予約	開室時間内に学生相談室直通『042-778-9732』にお電話ください。	

※感染症対策中は、事前の予約が必須となっています。上記のいずれかの方法でお申し込みください。

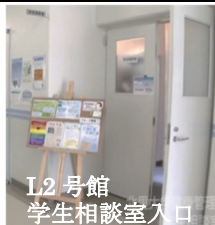
【場所】

L2号館 1階


カウンセリング・図書の貸し出し・心理テスト・箱庭



●北里栄三郎博士像



L2号館
学生相談室入口

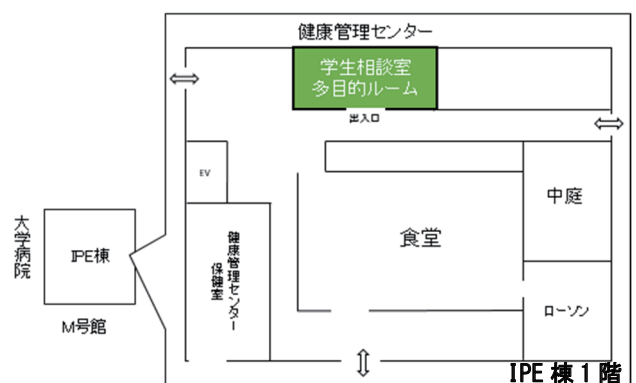



面談室の一例

※飛沫感染対策のためアクリル板を設置しています。


臨床教育研究棟（IPE棟）1階

グループワーク・各種体験・ホッとひと息くつろぐための場所





IPE棟 学生相談室
多目的ルーム入口



多目的ルーム内