令和 8 年 10 月 15 日発行（297 号）

山口大学 健康科学センター便り

■秋季学生定期健康診断について 学生

令和 8 年度秋季学生定期健康診断を実施します。対象者と日程は以下のとおりです。

【対象者】① 令和 8 年度秋季入学生
② 留学等のやむを得ない理由により、春季健康診断の受診機会のなかった学生
③ 春季健康診断未受診在学生

【日　程】吉田地区：10 月 15 日(木)，16 日(金)，19 日(月)，20 日(火)　9:00～12:30
常盤地区：10 月 23 日(金)　9:00～12:50

※ 小串地区で該当する方は常盤地区で受診していただきます。
※ 事前に予約と問診が必要です（4～6 月の健康診断を受診した方は受診できません）。
※ 受診について心配なことがある方は、事前に健康科学センターにご相談ください（お気軽にどうぞ）。

Web 予約・問診
結果閲覧(学生用)

学生健康診断

■今年度の健康診断証明書発行・健診結果 Web 閲覧の期限について 学生

秋季健康診断を受診した方は、**11 月 11 日（水）から**健康診断証明書が発行できるようになります。
また、今年度の健康診断証明書発行・健診結果 Web 閲覧は、**令和 9 年 3 月 12 日（金）まで**です(3 月 13 日以降はシステムのメンテナンス期間)。必要な方は、早めに申し込みましょう。尿検査を提出していない場合、健康診断証明書は発行できませんので、提出を忘れていた方は健康科学センターにご相談ください。

■職員健康診断の結果提出・受診について 職員

10 月以降に学外で健康診断を受診した場合は、担当窓口への結果(写し)の提出にご協力をお願いします（文科省共済組合の人間ドックで、予約時に“事業主への結果提出”に同意した方の健診結果は大学に提供されますが、受診後 3～4 か月ほど要し、当該年度内に結果確認ができない例が多数あるため)。
また、健康科学センターで実施した職員定期健康診断で総合判定が「要精査・要医療・要治療」となった方には、健康診断結果通知に「二次検査結果報告書」を同封しています。医療機関受診後、各地区健康科学センターにご提出または結果報告をお願いいたします。学外受診の場合も「精密検査や治療が必要」と判定された方は、自分のことを後回しにせずに、必ず受診しましょう。

■感染症予防と学内での対策について 学生 職員

秋冬になると気温が下がって空気が乾燥し、呼吸器感染症が流行します。対策の基本は、「**手洗い**」や「マスクの着用を含む**咳エチケット**」です。こまめに手を洗い、学内各所に置いている手指消毒剤も積極的に使用しましょう。また、咳・鼻水等の症状がある場合は，咳エチケット（マスクを着用し、咳やくしゃみをするときはティッシュやハンカチ・袖等で口や鼻を覆う）を行いましょう。感染症が疑われる症状があった場合は医療機関を直接受診せず、事前に電話等で連絡してください。
なお、大学への届出が必要な感染症（新型コロナウイルス感染症、インフルエンザ等）に罹患した場合は、感染症報告フォームの入力にご協力をお願いします。

届出が必要な感染症と診断された場合
（感染症報告フォーム）

■健康科学センターでの相談について 学生 職員

後期になり、体調はいかがでしょうか？食事・睡眠をしっかりとる、適度に体を動かす等、生活リズムを整え、日頃から体調管理に努めましょう。
健康科学センターでは随時心身の相談を受け付けております。医師やカウンセラーとの相談をご希望の場合は、事前にご連絡いただけるとスムーズです（精神科医師相談・カウンセリングは予約制)。予約は直接来室でも、電話やメールでも可能です。一人で抱え込まず、どうぞご相談ください。

■ウォーキングチャレンジについて 学生 職員

山口大学は、「ヘルシーキャンパス宣言」の取り組みの一環として『ウォーキングチャレンジ 2026』に参加します。皆で共通の目標に向かって楽しみながら、健康づくりに取り組みませんか？詳しくは、ホームページをご覧ください。

ウォーキングチャレンジ
ホームページ

■食生活相談会について 学生

10 月 27 日(火)15:00～17:00、吉田キャンパス健康科学センターで食生活相談会を開催します。内容はミニ講話「安く、手軽に、バランスよく食べるコツ」と個別相談です。
詳しくはチラシをご覧ください。

食生活相談会

ワンポイントヘルスアドバイス

農林水産省は、第 5 次食育推進基本計画の重点事項の一つに、「健全な食生活の実現に向けた『**大人の食育**』の推進」を定めました。ライフスタイルが多様化する中、健全な食生活を実践することが困難な場面が増えています。朝食を欠かさず食べる、野菜を意識して摂る、塩分や脂質の過剰摂取を避ける、バランスの取れた献立を選ぶ、ゆっくりよく噛んで食べるなど、日常生活でできることを意識してみましょう。

山口大学健康科学センター　月～金(祝日除く)　9:00～12:30, 13:30～17:00(受付は 15 分前まで)
【吉田】☎083-933-5160　✉hoken@yamaguchi-u.ac.jp　事務局 1 号館 1 階
【常盤】☎0836-85-9041　✉hoken-ko@yamaguchi-u.ac.jp　会議棟 1 階
【小串】☎0836-22-2380　✉i-hoken@yamaguchi-u.ac.jp　医心館 2 階

健康科学センター
ホームページ