

2026年4月 保健管理センター

新入生の皆さん、ご入学おめでとうございます。
新しい生活が始まり、毎日が忙しく感じることもあるかと思います。
このお便りは、一人暮らしを始めた皆さんが健康で安心した毎日のための
ポイントをご紹介します。

マイナ保険証

保険証は必ず準備しておきましょう

● 急病やケガに備えて常に所持しておくことをお勧めします。
医療機関に受診する時は、健康保険証が必要になります。
大切なものです。無くさないように取り扱いには気を付けてください。



お薬について

常に薬を携帯してください!

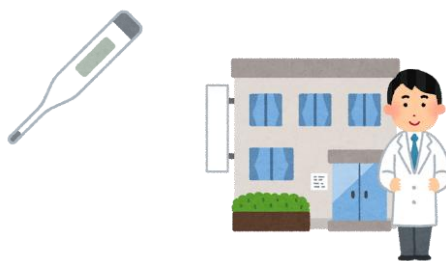
- 持病があり、薬を服用している
- 普段使用している鎮痛薬や発作時などの常備薬がある方
- 発熱や頭痛、腹痛等の体調不良の時は適切な医療機関受診を推奨しています。

自己管理

健康維持には自己管理が大切です

環境や生活習慣の変化で体調を崩すことが有ります。
突然の病気やケガに慌てず対応するために

- 体温計を常備する
- 事前に近所の医療機関をチェックしておくと安心です



夜間・休日困ったとき

東京消防庁救急相談センター #7199 : 救急車? 受診? 判断に迷ったときに使用できる電話相談窓口

厚生労働省 医療情報ネット : 現在受診できる医療機関を検索できる

総務省消防庁 Q助 (きゅーすけ) : 症状の緊急度を素早く判断! 救急車を呼ぶ目安が分かる