

# ほけかんだより

2025年 4月  
新生活を始める方へ 保健管理センター

## 大学入学おめでとうございます

4月から一人暮らしを始めたり、環境が変わった方も多いと思います。  
急なケガや病気などに対応できるよう日頃から準備しておくとお安心です。

### 保険証

#### 保険証は必ず準備しておきましょう！

- 医療機関を受診するときは健康保険証が必要になります。  
ケガや急病に備えて常に所持することをお勧めします。
- 大切なものです。なくさないよう取り扱いには十分注意してください。

### 薬

- 持病があり、薬を内服している方
- 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  
→環境の変化で病状が悪化することがあります

常に薬を携帯するよう  
心がけてください！

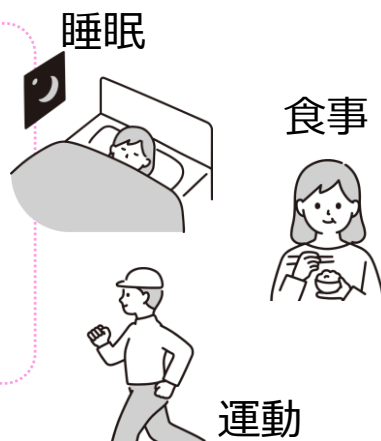


### 体調の自己管理

#### 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もあります。

- 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。  
突然のケガや病気でも慌てず  
病院受診が出来るようにしておくとお安心です。



### 困ったときには

全国版救急受診アプリ  
「Q助（きゅーすけ）」

: 症状の緊急度を素早く判断するために、  
消防庁が提供しているアプリ。  
あてはまる症状を選択していくと緊急度の目安がわかる

#7119

救急安心センター事業

: 救急車を呼んだほうがいいのか、  
今すぐ病院に行ったほうがいいのかなど  
判断に迷ったときに使える電話相談窓口

「医療情報ネット」

厚生労働省

: 全国の受診できる医療機関を検索できる

