

## 2020年度学生健康診断のお知らせ

以下の日程で健康診断を実施します。会場内の混雑緩和のため、受付時間ごとに受診定員を設け(事前予約制)、実施します。予約は大学が付与したメール(s学籍番号@eco.shimonoseki-cu.ac.jp)に予約フォームを送信しますので、**指定期間内に予約を行ってください**。先着順での受付となり、ご希望に添えない場合があります。

### ★健康診断の日程・場所 (各自予約した時間での受診となります。)

10月19日(月)・20日(火)・22日(木)・23日(金)・26日(月) 8:30~11:30、13:30~16:30

健診場所:健康・スポーツセンター(体育館)

	10月19日(月)	10月20日(火)	10月22日(木)	10月23日(金)	10月26日(月)
8:30~9:30	女性	男性	女性	男性	男性
9:30~10:30	女性	男性	女性	男性	男性
10:30~11:30	女性	男性	女性	男性	予備(男性)
13:30~14:30	男性	女性	男性	女性	男性
14:30~15:30	男性	女性	男性	女性	男性
15:30~16:30	男性	女性	男性	女性	予備(女性)

予約フォームから事前にお申込みください。(9月23日頃予約フォームを送信いたします。)

※予約時間を守ってお越してください。予約時間以外での受診は原則お断りします。

※健診の都合上、予定時間内に終了しない場合があります。余裕のある時間帯に予約してください。

※予約の取り消し・変更はできません。申し込みは1回限りです。慎重にお申込み下さい。

※受診時の配慮が必要な方、その他相談がある場合は、事前に、相談支援センター(旧健康相談室)へご連絡ください。(TEL083-253-8986)。

### ★健康診断の事前準備

・以下の方は、健康診断受診を控えてください。

発熱、かぜ症状のある方

健診実施期間中が、海外からの帰国・入国、濃厚接触等で2週間の健康観察期間に該当する方

・会場内では、感染予防のため、**マスクの着用、間隔をあけて整列、私語をしない**、にご協力ください。

#### 【事前準備】

・予約フォームから健康診断の予約を行うこと

・健康観察表(健診受診前2週間分):各自が**事前に印刷し、2週間記入**しておくこと

#### 【当日の持ち物】

・学生証・筆記用具(問診表記入のため)

・健康観察表(健診受診前2週間分):各自が**事前に印刷し、記入を済ませたもの**

・予約日時確定画面の提示が必要です(プリントアウトしたもので可)。

- ・尿検査キット(健診当日の朝採取のうえ、ご持参ください。健診当日の朝以外の尿は検査できません。)
- ・室内シューズ(体育館シューズなど)
- ・脱いだ靴を入れる袋(会場内は土足厳禁です)
- ・荷物は各自で持ち運び、管理をしっかりとしましょう。大きい荷物や貴重品は持ち込まないでください。(健診会場にロッカーはありません)

### 【当日の服装】

上半身は無地のTシャツ等(検査着の貸出はありません。金具・プラスチック・ボタン・飾り・プリント・ファスナー・刺しゅう等のあるものは、着用したまま検査ができません。カップ付きインナーも不可。)

## ★ 検査項目

○胸部X線検査

- ・上半身は無地のTシャツ1枚で、検査を受けます。検査着等の貸し出しはありません。(金具・プラスチック・ボタン・飾り・プリント・ファスナー・刺しゅう等のあるものは、着用したまま検査ができません。カップ付きインナーも不可。)
- ・髪が肩より長い人は、肩～背中に髪がかからないよう束ねてください。

○身長体重計測 ○診察 ○尿検査(健診当日の朝採取した尿の検査キットの回収) ○血圧・視力(4年のみ)

## ★健康診断証明書の発行(4年生のみ)

学生健康診断をすべて受診し、再検査の必要のない4年生は健康診断証明書の発行が可能です。学生証持参のうえ、本館 I 棟の証明書発行機からは各自で発行して下さい。(発行は12月頃を予定しています。)

## ★よくある質問

Q:対面授業の履修科目はなく、現在実家で遠隔授業を受講中。健康診断のために大学に行く必要があるか？

A:健康診断は学生の皆さんの健康の保持増進を図り、学校教育の円滑な実施を目的とし実施しています。本来は全員に毎年受診していただくものですが、今年度は新型コロナウイルス感染症の影響のため、移動等によるご心配がある場合は、強制するものではありません。各自での健康管理やご実家近くの医療機関の受診(受診費用は自己負担です。)など、必要に応じた対応をとっていただければと思います。大学では毎年健康診断を実施しています。

Q:(4年生)就職活動で必要なため、大学の健康診断証明書の発行時期(12月頃を予定)より早く、証明書を発行してほしい。

A:大学で行う健康診断と同じ内容の健診項目をご自身で受診していただき、健診結果(医療機関発行のもの)を相談支援センター(旧健康相談室)に持参してください。(2020年度受診分に限る。)健診結果の証明書を大学の証明書発行機から発行できるよう手続きいたします。(健診結果持参当日の証明書発行はできません。)健診に係る費用は自己負担です。健康診断証明書の発行が可能なのは4年生のみです。大学の健康診断と同じ項目を受診し、2020年度受診の結果(医療機関発行のもの)を相談支援センター(旧健康相談室)に提出した場合は、大学で行う健康診断を受診する必要はありません。

【お問い合わせ先】(平日 8:30~17:15)

相談支援センター(旧健康相談室)083-253-8986 学務グループ学生支援班 083-252-0289

## 下関市立大学 健康観察表（学生健康診断受診用）

学籍番号				氏名				携帯番号							
健康診断 予約した受診日				月 日				健康診断 予約した受診時間				: ~ :			
	日付	体温 朝	体温 夜	せき	のどの 痛み	呼吸困難	強い だるさ	頭痛	下痢	味覚嗅覚 の変化	その他の 症状	外出の 有無	外出場所		備考
健診※日前	10/6	36.3 °C	36.5 °C	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	なし	有・無	市内スーパー（食品購入）		頭痛薬服用
健診13日前	/	°C	°C	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無		有・無			
健診12日前	/	°C	°C	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無		有・無			
健診11日前	/	°C	°C	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無		有・無			
健診10日前	/	°C	°C	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無		有・無			
健診9日前	/	°C	°C	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無		有・無			
健診8日前	/	°C	°C	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無		有・無			
健診7日前	/	°C	°C	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無		有・無			
健診6日前	/	°C	°C	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無		有・無			
健診5日前	/	°C	°C	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無		有・無			
健診4日前	/	°C	°C	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無		有・無			
健診3日前	/	°C	°C	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無		有・無			
健診2日前	/	°C	°C	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無		有・無			
健診1日前	/	°C	°C	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無		有・無			
受診当日	/	°C	°C	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無		有・無			

\* 健康健康診断受診日の2週間前の朝から健康診断当日まで、チェック項目に従って自身の体調管理をしてください。

\* 毎朝・夜の体温測定と症状の有無を記録し、備考欄には医療機関の受診状況や服薬の有無等を記入してください。

\* 健康診断当日、記入した健康観察表を必ず持参してください。

\* 健康診断前2週間は不要不急の県外への移動を控えることを強く推奨します。帰省する場合も健康診断開始2週間前には下関に戻り、外出を控えて体調管理に努めてください。

\* 感染リスクの高い場所をできるだけ避けるとともに、手洗い（手指消毒）・うがい・咳エチケット（常時マスク着用）などの基本的な感染症対策を徹底をお願いいたします。

# 「新しい生活様式」の実践例

## (1) 一人ひとりの基本的感染対策

### 感染防止の3つの基本：①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗い

- 人との間隔は、**できるだけ2m（最低1m）**空ける。
- 遊びにいくなら**屋内より屋外**を選ぶ。
- 会話をする際は、可能な限り**真正面を避ける**。
- 外出時、屋内にいるときや会話をするときは、**症状がなくてもマスク**を着用
- 家に帰ったらまず**手や顔を洗う**。できるだけすぐに着替える、シャワーを浴びる。
- 手洗いは30秒程度**かけて**水と石けんで丁寧に**洗う（手指消毒薬の使用も可）

※ 高齢者や持病のあるような重症化リスクの高い人と会う際には、体調管理をより厳重にする。

### 移動に関する感染対策

- 感染が流行している地域からの移動、感染が流行している地域への移動は控える。
- 帰省や旅行はひかえめに。出張はやむを得ない場合に。
- 発症したときのため、誰とどこで会ったかをメモにする。
- 地域の感染状況に注意する。

## (2) 日常生活を営む上での基本的生活様式

- まめに**手洗い・手指消毒**
- 咳エチケットの徹底
- こまめに換気
- 身体的距離の確保
- 「**3密**」の回避（**密集、密接、密閉**）
- 毎朝の体温測定、健康チェック。発熱又は風邪の症状がある場合はムリせず自宅で療養



## (3) 日常生活の各場面別の生活様式

### 買い物

- 通販も利用
- 1人または少人数ですいた時間に
- 電子決済の利用
- 計画をたてて素早く済ます
- サンプルなど展示品への接触は控えめに
- レジに並ぶときは、前後にスペース

### 娯楽、スポーツ等

- 公園はすいた時間、場所を選ぶ
- 筋トレやヨガは自宅で動画を活用
- ジョギングは少人数で
- すれ違うときは距離をとるマナー
- 予約制を利用してゆったりと
- 狭い部屋での長居は無用
- 歌や応援は、十分な距離かオンライン

### 公共交通機関の利用

- 会話は控えめに
- 混んでいる時間帯は避けて
- 徒歩や自転車利用も併用する

### 食事

- 持ち帰りや出前、デリバリーも
- 屋外空間で気持ちよく
- 大皿は避けて、料理は個々に
- 対面ではなく横並びで座ろう
- 料理に集中、おしゃべりは控えめに
- お酌、グラスやお猪口の回し飲みは避けて

### 冠婚葬祭などの親族行事

- 多人数での会食は避けて
- 発熱や風邪の症状がある場合は参加しない

## (4) 働き方の新しいスタイル

- テレワークやローテーション勤務
- 時差通勤でゆったりと
- オフィスはひろびろと
- 会議はオンライン
- 名刺交換はオンライン
- 対面での打合せは換気とマスク

※ 業種ごとの感染拡大予防ガイドラインは、関係団体が別途作成