

青大 ほけんだより

2025 年 5 月 （第 10 号）



～新年度のスタートは学生健康診断から～

今年度の学生健康診断は、4 月 5 日（土）から始まり、毎週土曜日に正徳館で行われました。

今、学生である皆さんは、受診しなくても厳しく問われることはありません。しかし、社会人となり様々な会社や企業へ就職すれば、年に 1 回の健康診断は任意ではなく義務となります。

昨年度の平均受診率は 73.0%。各学部とも共通しているのは、1 年時の受診率の高さに比べ、2・3 年時になると下がる傾向にあることです。青大生の皆さん、今年度の健康診断は受診しましたか？

昨年度の青大学生健康診断の結果から

体格 ～肥満率は男女ともに全国平均以上～

「やせ」は男女ともに全国平均と比較しても標準的です。しかし、問題なのは「肥満」です。男子は全国平均の 2 倍以上（26.2%）、女子に至っては 3 倍以上（17.0%）となっています。また、そのパーセントは一昨年度よりも高くなっています。

最も病気になりにくい体重とは～日本肥満学会では BMI22 を標準体重と定めています～

「BMI」は、体格指数のことで「体重(kg)÷身長(m)の 2 乗」で算出されます。日本肥満学会では、男女ともに BMI が 22 のときに最も病気になりにくく、この時の体重を標準体重と定めています。

例) 標準体重の求め方：身長 170 cm の場合 ➡ $22 \text{ (BMI)} \times 1.7\text{m (身長)} \times 1.7\text{m (身長)} = 63.5\text{kg}$

尿検査 ～腎臓と肝臓の異常発見～

「蛋白」や「潜血」は、腎炎や膀胱炎、「ウロビリノーゲン」は、肝炎や胆管結石等の異常を知ることができます。昨年度は、「2+」「3+」等の高値陽性者がありましたが、精密検査の結果「異常なし」と診断され、現在は通常通りの学校生活を送っています。尿検査は、激しい運動やストレス・発熱等の影響などから、一時的に異常値を示すこともあるので、不安なまま放置するのではなく精密検査を受けましょう。



保健室へ来てみませんか

～心や体のことで、わからないことや不安なことは保健室へどうぞ～

日時：月曜日から金曜日 9：00～16：00（夏季・冬季・春季休業を除く）

場所：7 号館 1 階 保健室

※授業の空き時間や昼休みなどであれば、ゆっくりと相談できます



健康診断の結果が来たけど、
これって病院へ行った方がいいの？
ほっといても大丈夫だね？

友達やまわりの人ともとうまく
コミュニケーションが取りたいなあ



課題が重なりとうまく処理できない
まわりが気になって授業に集中できない
何か良い方法があればいいのに・・・