

# ひとり暮らしの 健康管理を応援します

保健管理・総合相談センター 保健管理部門  
西尾 よしみ (にしお よしみ)

ひとり暮らしは、自由な反面、生活管理をすべて自分でしなければなりません。充実した学生生活を送るため、健康管理面でのポイントをまとめてみました。

## 1 保険証の準備

■保険証がないと、大きな出費となります。  
■ひとり暮らしを始める際は、本人用の保険証を用意しましょう。

保険証が突然必要となり困っている学生さんをみかけます。



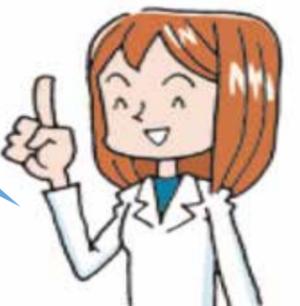
## 2 体調不良時に備える (災害時も同様)

■体温計やマスクを準備しましょう。自分の平熱を知っておくと、体調不良時に役立ちます。

近隣病院の電話番号や診察曜日・時間を調べたり、救急当番医表を、お気に入り登録しましょう。食物アレルギーがある人は、外食に注意が必要です。

持病がある人は、関連病院を探しておきましょう。身近な友人や先生に、病状や持病の薬のことを話しておくのもひとつの対策です。

22時以降の飲食は、消化器が休もうとしている時に活動が強いられて身体に負担がかかる上、消化機能も弱いため、太る原因にもなります。



節約になります。冷凍したり友達と分けたりできます。生活リズムが崩れ、気分転換になりません。友達と一緒に作る等

■外食やコンビニは上手に利用する

サラダや汁物を追加し、バランスよく食べましょう。また、即席ラーメンを食べる時は野菜をいれましょう。菓子パンやジュースは控えめにしましょう。

## 3 食事と睡眠の大切さを認識する

■自炊のメリット  
塩分や砂糖の量が目に見えてわかります。外食・コンビニの味付けの濃さに気付きやすくなります。

■睡眠時間を確保する  
睡眠不足は、ケガや病気のリスク増加をはじめ、さまざまな面で生活に悪影響を与えます。注意不足が、交通事故の原因にもなり、他人の命まで危険にさらしてしまうこともあります。

## 4 禁煙

無駄な出費と将来の健康障害を引き起こすため、絶対にやめましょう。

- 入眠前の工夫
- 部屋を静かにする
- 強い光を浴びない (PCやスマホなど)
- 刺激物は避ける

## 5 時間を守る

規則正しい生活と行事等、指定された日時を守ることは、社会人として大切です。

保健管理部門では、応急処置や体調不良時の診察を行っています。お知らせがある時は、各掲示板やホームページに掲載されるので確認しましょう。

### 地域貢献

## 徳島大学における 地域連携の取組



徳島大学理事(地域連携担当) 副学長  
徳島大学地域連携戦略室長  
吉田 和文 (よしだ かずふみ)

今回は、今年3月に開設した徳島大学サテライトオフィス「にしあわ学舎」と、常三島地区総合科学部内の学生会館に隣接し、本学の地域連携と国際交流の拠点として、現在、建設が進んでいる「地域創生・国際交流会館」内に設置されるフューチャーセンター等の地域連携関連施設について紹介します。

い町づくりを目指した活動等、地域自治体と連携して地域再生・活性化に向けた事業を行ってききました。

①徳島大学サテライトオフィス「にしあわ学舎」  
本学は今まで、那賀町、上勝町、美波町の3カ所に大学サテライトオフィスを設置し、地域づくりや地域を支える人材の育成、津波に強

「にしあわ学舎」は本学が初めて県西部に設置するサテライトオフィスで、三好市から井川総合支所(旧井川町役場)の3階の2部屋を借受けて設置しました。県西部の2市2町(美馬市、三好市、つるぎ町、東みよし町)を対象とし、地域創生センターの特任助教が担当するとともに、地元から地域コーディネーターを雇用して、4月から活動を開始しています。

「にしあわ学舎」では、県西部の2市2町、徳島県、本学を構成

員とする「徳島県西部地区地域づくり連絡会議」を設置し、学舎が行う各種事業の計画・立案を行います。また、大学開放実践センターを中心に、地域ニーズを踏まえた課題をテーマとして実施する公開講座や、地域創生センターを中心に、地域おこしの中心的人材を育成する人材養成講座などを行う「人材養成プログラム」、自治体やNPO、地域住民等とともに地域の課題解決に向けて事業を行う「課題解決プログラム」の2つのプログラムからなる「地域創生支援プロジェクト」を展開します。

「にしあわ学舎」開所式

「にしあわ学舎」事務所

「にしあわ学舎」講義室

## ②地域創生・国際交流会館に設置する地域連携関連施設

本学の地域連携と国際交流の拠点として、今夏、竣工する「地域創生・国際交流会館」には、3階に地域創生センターと事務部門の地域創生課、5階には国立大学初の施設となる「フューチャーセンター」が設置されます。

地域創生センターは、現在の新蔵地区日亜会館の1階から移転し、併せて地域創生センターや大学開放実践センターの事務的支援やサテライト事業の業務支援を行う地域創生課を新設・設置します。

また、地域からの相談事項に応じた担当部局等への割り振りや調整を1つの窓口で行う「地域交流のワンストップ窓口」を設け、「地域から分かりやすい徳島大学」を作ります。

5階に設置される「フューチャーセンター」は、テーブルや椅子などを組み替えることにより、様々なセッションスペースを作ることができ、国立大学初の施設で、年齢、立場を超えたフューチャーセッション・プログラムにより、地域を越えた連携による地方創生、産官学民一体となった協働体制の構築、地方創生を推進する若者リーダーや支援者の育成等を行います。



5Fフューチャーセンター (3Dイラスト)



地域創生・国際交流会館 (外観パース)