

今年度の健康診断時も、感染予防対策へのご協力をお願いいたします。

入学、進級、就職等おめでとう♡

あなたの健康目標を決めましょう

健康に過ごすために努力は大切です。
健康に過ごすため、目標を決め、
生活・食事・運動等の計画をたて
実践しましょう。



健康診断日の持ち物

- ① 健康診断受診票
事前に記入する
- ② 検尿（受診当日採尿）
生理前後で採尿できない人は空の検尿容器
- ③ 健康調査票（新入生のみ）
- ④ 下足入（ビニール袋等）・上履

空の検尿容器に
健診業者がラベルを貼ります
生理前後3日間の人は
後日の提出になります



健康診断を受けよう

無料



不織布

今年度の健康診断は、**体育館!!**



学生健診は、
『学校保健安全法』および『感染症の予防及び感染症の患者に対する医療に
関する法律』（感染症法）に基づきます。毎年度必ず受診して下さい。
大学の定期健康診断を受診していない場合、『健康診断証明書』は発行出来ません

★日程表・注意事項は、
健支援センターのホームページに記載

★日程表

[202204.pdf \(u-shizuoka-ken.ac.jp\)](#)

かぜ症状のある人は休む。
日程表をみて変更(男女・×線有無確認)

★注意事項確認

[kenshin.pdf \(u-shizuoka-ken.ac.jp\)](#)

*健康診断受診票、検尿、服装、
その他注意事項をよく読んで臨もう
特に胸部x線対象者は服装に注意

***ビタミンC**が含まれるものは
検尿に影響が出るため、2日前から控えて



健康診断受診票と検尿容器
の配布は、はばたき棟1階
在校生：4月1日午後～
新入生：4月4日午後～

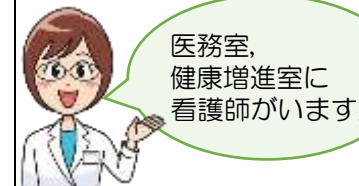
胸部X線撮影時、
ワンピース、プリントTシャツ、
金具の付いた衣類や湿布はNG



教職員の日程表は健康支援センターのホームページをご覧ください。
[学生健診 - 静岡県立大学 健康支援センター \(u-shizuoka-ken.ac.jp\)](#)
<https://sweb.u-shizuoka-ken.ac.jp/~kenko/index.html>

健康増進室と医務室を お気軽にご利用ください。

場所	健康増進室 (一般教育棟一階)	医務室 (はばたき棟一階)
時間	平日 9時～16時(金15時)	10時～17時(金16時)
電話	054-264-5200	054-264-5117
Mail アドレス	kenko1@u-shizuoka-ken.ac.jp	imu@u-shizuoka-ken.ac.jp
利用内容	<p>健康を保持増進する支援</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 健康度測定 体組成計・血圧計・血管年齢 握力・視力・アルコール体質判定 呼気一酸化炭素濃度測定 ➤ 健康相談 (予約不要) ➤ リラックスルーム マッサージチェア・ソファベッド 読書・学習・談話 ➤ 軽運動 エアロバイク・バランスボール ➤ 教職員の過重労働・ストレス に関する面談等の健康管理 	<p>いわゆる保健室</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 体調不良や 軽いけがの応急処置 ➤ 健康相談 (予約不要) ➤ 健康診断後の 保健指導



医務室、
健康増進室に
看護師がいます。

大学ホームページ、学生便覧、いきいきキャンパスライフで紹介しています。
[静岡県立大学 健康支援センター \(u-shizuoka-ken.ac.jp\)](#)

18th
ANNIVERSARY

成年 になるみなさんへ

4月1日から18歳、19歳、20歳の方が成年に!!

民法が改正され、成年年齢が18歳に引き下げられました。

これは、18歳以上の皆さんを大人として扱い、自己決定権を尊重するものです。



2002年4月2日～2003年4月1日生まれの19歳の人
2003年4月2日～2004年4月1日生まれの18歳の人
は2022年4月1日に成年になります。

18歳（成年）でも、**20歳**にならないとできないこと

飲酒や喫煙

「未成年者飲酒禁止法」は、「二十歳未満ノ者ノ飲酒ノ禁止ニ関スル法律」

「未成年者喫煙禁止法」は、「二十歳未満ノ者ノ喫煙ノ禁止ニ関スル法律」に改名。

20歳未満は臓器が成長過程にあるので、

飲酒や喫煙は脳や生殖器、肝臓や肺など臓器に悪影響を及ぼします。

また、20歳以上の人より**依存症**になり易く、治りにくいです。

お酒もたばこも発癌物質を含みます。

お酒は適量を、たばこは吸わない方がよいでしょう。



ギャンブル(競馬・競艇・競輪・オートレース)も20歳のまま維持
依存症に陥る場合があります。

国民年金 国民年金の被保険者資格も20歳になってからのまま
国民年金保険料の納付義務が発生するのも20歳になってから

法務省 [1分でわかる成年年齢引下げ - YouTube](#)

[成年年齢の引下げ | 政府広報オンライン \(gov-online.go.jp\)](#)



18歳になったらできることの例



契約書
契約

親の同意がなくても、
自分の意思で契約を結ぶことができる。

契約の例：携帯電話の購入
賃貸物件を借りる。
クレジットカードを作る
ローンを組んで高額商品の購入



結婚

※ 民法で定められた「未成年者取消権」も当ては
まらなくなるので簡単に取消せなくなる。

女性の結婚が16歳から
男性と同じ18歳に



その他

選挙の投票や選挙運動、国民投票の投票
有効期間10年のパスポート取得
性同一性障害者の性別変更請求など