



# ほけわん

ISSN 1346-4191

2016・3

No. 66

富山大学保健管理センター



## 春が来た！

(富山大学 保健管理センター長)

松井祥子

新しい季節がやってきました。

新学期、新生活など、いろいろ新しいことが始まる季節です。

富山大学保健管理センターも昨年度は人事異動があり、新しい体制になって初めての春を迎えます。長らく保健管理センターを支えて下さったセンター長の齋藤清二教授が退任され、杉谷キャンパスに所属していた医師 松井祥子が五福キャンパスに移動し、杉谷キャンパスでは医学部地域医療支援講座に所属しておられた岩田 実医師が着任されました。スタッフ一同、気持ちを新たにして皆様への健康支援を行いたいと思っています。

## も く じ

|                         |   |
|-------------------------|---|
| 春が来た！                   | 1 |
| 保健管理センター杉谷支所 副所長に就任して   | 3 |
| 平成28年度(2016年)学生定期健康診断日程 | 5 |

さて新しい春を迎えて、学生の皆さんの中には、大学入学後に親元を離れて一人暮らしを始める人、初めてアルバイトなどを経験して社会生活と関わりを持つ人、勉強やサークル・部活動に力をいれたい人など、いろいろな計画を立てている人が多いことと思います。また教職員の皆さんも、今までと違ったポストや役職について、慣れるために頑張る人も出てきます。しかし少しずつ日が長くなる初夏に向けて新しいことにチャレンジする場合、毎日のちょっとした無理が、心身の不調に繋がってしまうことがあります。朝なかなか起きられない、便秘がちになる、だるさがとれない、など、日頃感じなかった小さなサインが出てきます。このような日常生活での体調不良に気がついたら、気軽に当センターにお寄り下さい。

保健管理センターは、大学に在籍する皆様が、健康な生活を送れるようにサポートする施設です。相談内容に応じて、カウンセラーや最寄りの医療機関などへの紹介なども行います。大学にいる間だけでなく、卒業してからも健康な生活を営み続けていくために、「こころ」と「からだ」の両面から健康を維持できる自己管理の方法を、「ほけかん（保健管理センター）」にて少しずつ学んで頂ければ幸いです。

ほけかんは、「富山大学での健康な生活」を送っていただくために、皆様の新生活を応援します。