

神経科便り

新入学生の皆さん、入学おめでとうございます。新生活に期待に胸を膨らませながらも、「新しい友達とうまくコミュニケーションできるかな?」「勉強についていけるのかな?」「こころの健康について相談できる場所があるのかな?」など、ちょっぴり心配な事がある方もいらっしゃるかと思います。保健診療所神経科では、学生総合支援センターや各学部の学生相談室、医学部附属病院と連携し、学生生活の悩み相談やこころの疾患の治療、発達障がい診療など



を通じて皆さんをサポートしています。学生生活やこころの健康についての心配事がある方は、気軽に保健診療所神経科を訪ねてみてください（詳細な方法などは健康管理部門ウェブサイト「メンタルヘルスサポート」<http://www.hoken.kyoto-u.ac.jp/service/clinic/mentalsupport/>に記載があります）。

新生活のスムーズなスタートには、少しでも早い相談がポイントです。学生の皆さんが、心身ともに健康で豊かな学生生活を送れるように応援しています！

（神経科医師 上床 輝久）

ヘルシー弁当便り

健康科学センターは「忙しくても美味しく食べられて、健康に良いお弁当」を目指し、京大生協と協力して「カロリー 500kCal 以内、野菜 4 種類以上、塩分 3g 以下」のヘルシー弁当シリーズを展開しています。中でも一番の人気メニューは「ハーブチキンヘルシー弁当」。1 日 100 食以上売れる日もある定番の大人気メニューです。

ヘルシー弁当は一見ボリュームが少なく「少し物足りないかな?」と感じる人も多いと思いますが、昼食に必要なカロリーはきちんと摂取出来るように計算されており、「過剰なカロリー摂取を抑えるダイエット」に効果的です。新入生の皆さん、ヘルシー弁当で適切なカロリー摂取量などを理解し、健康を意識した食生活を送りましょう！

（内科医師 松崎慶一）

ハーブチキン ヘルシー弁当：477kcal、野菜 6 種類 75g、塩分相当 1.8g



若鶏+ハーブのトッピングでボリュームも味も大人気！



人気メニューのパンキンサラダ+食物繊維たっぷりの卵の花

健康管理部門からのお知らせ ～学生の皆さんへ～

「4 月は学生定期健康診断があります。健康診断は健康状態の把握と病気の早期発見だけでなく、健康について知る場として重要です。奨学金申請や就職活動の際に必要な健康診断書の発行時にも必要となる場合があるので必ず受診しましょう。なお、健診結果から病気の存在が疑われる場合は保健診療所への呼び出しを行うことがあります。必ず受診してください。」

保健診療所について

内科・神経科の診察を行っています。学生は検査・投薬の実費のみ（神経科は専門科診察料も）、職員は自己負担3割で利用可能です。

定期健診の結果についての疑問や相談したいことがある場合も受診できます。結果通知用紙を持って、保健診療所（吉田）・宇治分室・桂分室のいずれかに来院してください。



京都大学 環境安全保健機構 健康管理部門
News Letter 第 21 号
2017 年 3 月 16 日発行

編集/松崎 慶一 八木 亜紀
発行者/京都大学 環境安全保健機構 健康管理部門
〒616-8501 京都市左京区吉田本町
Tel 075(753)2400
<http://www.kyoto-u.ac.jp/health/kuhc-home.html>
デザイン・印刷/(株)三星社