

ひとり暮らしのための

# 元気のコツ、おしえます！

入学おめでとうございます。ひとり暮らしをはじめるみなさま、たくさんの希望や期待と一緒に不安や心配もありますよね。今回は、ひとり暮らしのための健康管理について、ご紹介します。

## 1. 保険証は手元に持っておく



急に具合が悪くなったときでも、保険証があればお金の負担が軽くなります（一般に自己負担分の3割のみです）。遠隔地被保険者証が必要な方は、申請して作成しておきましょう。

## 2. 体調不良に備える



体温計、薬（かぜ薬・痛み止めなど）、絆創膏（カットバン）など、用意しておきましょう。簡単な手当てができます。

□■何かあったときのために■□

- 自分の住まいの近くにある病院について、場所や診療時間など調べておきましょう。
- 自分の住所をきちんと覚えておきましょう。
- 家族の連絡先リストがあれば、代わりに誰かが連絡することもできます。
- 持病がある人は、少しでも体調に変化があれば、早めに受診しましょう。友達や先生、保健センターで病状を知っていてももらうこともできます。

## 3. 1日3食きちんと食べて、寝る



### ① 朝ごはんを食べよう

一日の始まりは朝ごはんから。朝ごはんを食べることで、脳や体が目覚めて1日を元気に過ごすことができます。また便秘解消やダイエットにも効果があることも。

### ② 自炊にチャレンジ！でもつらいときは外食や惣菜、お弁当、コンビニを上手く使う

塩や砂糖など調味料の量がわかるようになります。節約や気分転換にも効果あり！外食等は忙しいときに活用してみましょう。食べたいものだけでなく、野菜を中心にもう一品！

### ③ 何かと忙しい大学生活。寝る時間はしっかり確保

授業、宿題、テストにアルバイト、サークルや友達との集まり・・・たくさんの予定を自分で調整します。睡眠は健康の要！『寝る間』を惜しまず、しっかり寝ましょう。

## 4. 困ったときは、保健センターへ

井の頭保健センターでは学生のみなさまの心身の健康を応援しています。困った、相談したい、ちょっと聞いてほしい・・・そんなことがあるときにはお気軽に利用してください。

TEL:(0422)-47-8000(代) Mail: healthc@ks.kyorin-u.ac.jp

