



保健室・学生相談室便り夏

★ 健康診断の結果を確認しましょう ★

2025 年度の定期健康診断結果は、myFIT で確認しましたか？

6 月より 4 月の定期健康診断結果が確認できるようになっています。まだ確認していない場合は、必ず確認するようにしましょう。

1. 体重や肥満度を確認しよう

判定	
低体重	BMI < 18.5
普通体重	18 ≤ BMI < 25
肥満Ⅰ度	25 ≤ BMI < 30
肥満Ⅱ度	30 ≤ BMI < 35
肥満Ⅲ度	35 ≤ BMI < 40
肥満Ⅳ度	40 ≤ BMI

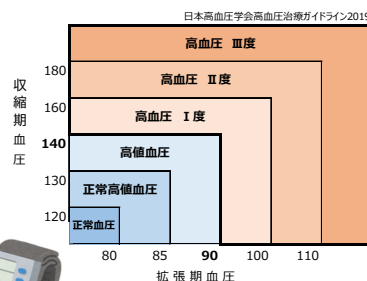
参考：日本肥満学会

BMI は、体重 (kg) / 身長 (m) ² で計算することができます。保健室では、BMI ≤ 30 の人に体組成の計測を勧めています。

また、BMI 判定が普通体重だったとしても、毎年、体重が増えている人は、自身の生活習慣を見直しましょう。毎年、体重が減っている人も要注意です。食事量はしっかりとっていますか？朝を抜いたり、昼を抜いたりしていませんか？食生活を振り返ってみてください。

2. 血圧を確認しよう

血圧は、1 日を通して変動しています。また、緊張や急いで健診会場へ行くなど様々な要因で高くなります。健康診断の結果で収縮期血圧（最高血圧）140mmHg、拡張期血圧（最低血圧）90mmHg を超えている場合は、日頃の血圧を測定することから始めましょう。まずは、保健室へ測りにきてください。



3. 尿検査（尿たんぱく、尿糖）を確認しよう

(-)	所見なし
(±)	
(+)	再検査
(2+)	
(3+)	

健康診断では、尿たんぱくと尿糖の検査を実施しています。尿たんぱくとは、尿の中に含まれるたんぱく質のことです。腎臓の機能が低下した時にみえますが、疲労や運動などでも出ることがあります。尿糖とは、尿の中に含まれる糖分のことです。糖尿病や腎障害などの病気により出ることがありますが、食後に検査すると出る人もいます。

保健室では、健康診断の結果で、再検査や医療機関への受診を勧めています。また、健康診断の結果について、食事・運動・休養などのアドバイスをしています。健康診断の結果で、心配なことがある場合は、いつでも保健室へ相談に来室ください。



学生相談室より



こんにちは。学生相談室です。早いもので前期授業も折り返しとなりました。梅雨時期から夏にかけて、気温や湿度の変化で体調を崩しやすい季節です。気持ちになんとなく晴れない日もあるかもしれません。そんな時は、いつも以上に自分を労わる時間を取り、日頃の自分を自身で褒め、疲れた時は、ぼちぼち過ごしましょう。

心身の不調を感じたら、いつでも学生相談室をご利用ください。お待ちしております。

● 「心の健康相談」のお知らせ

7 月の精神科医による「心の健康相談」は下記の日程で実施します。相談を希望する場合は、学生相談室にご連絡ください。

日程：7 月 17 日 (木) 時間枠：① 14:00 ~ ② 15:20 ~
場所：学生相談室 ※詳細は学生相談室 HP をご覧ください

● 夏休み中の相談窓口のご紹介

夏休み中、学生相談室は閉室となりますが、悩みや不安を誰かに相談したいと思った時には、下記の相談窓口がありますのでご利用ください。

【電話相談窓口】

★#いのち SOS (TEL: 0120-061-338)

★よりそいホットライン (TEL: 0120-279-338)

★いのちの電話 (TEL: 0120-783-556, 0570-783-556)



【SNS 相談窓口】

★生きづらびっと 生きづらびっと

★こころのほっとチャット こころのほっとチャット (SNS 相談) - 悩み相談と心の対話の場所 | NPO 法人東京メンタルヘルス・スクエア

★あなたのいばしょ あなたのいばしょ | 24 時間 365 日無料・匿名のチャット相談

● 学生相談室の利用について

予約申込フォームはこちら

学生相談室 (カウンセラー) への相談ご希望の方は、右記の QR コードからお申込下さい

※学生相談室の詳細は大学 HP をご覧ください



【全てのお問い合わせ・連絡先】

B棟地下1階

保健室 092-606-7293 E-mail hoken@fit.ac.jp

学生相談室 092-606-7251 E-mail counsel@fit.ac.jp

開設時間 平日 9:00 ~ 17:00 (保健室は 18:00 まで)

