「大学院生のための健康管理ガイダンス」

保健管理センター長の山本教授が、岐阜大学連合農学研究科（4 月 13 日）と連合創薬研究科（4 月 14 日）の平成 24 年度新入生に、日本語と英語によるガイダンスを行いました。

研究者として思う存分活動するために、研究活動の基盤となる自分自身の健康を維持する知識は何より大事です。将来のわが国の研究を担い、また、指導者となる大学院生が自分の健康管理能力を持つための教育活動は、人材養成において不可欠です。

また、留学生の中には、慣れない外国生活で体調をくずしやすい人もいるようです。体調管理の重要性と、日本の医療制度を理解してもらうよう、お話ししました。

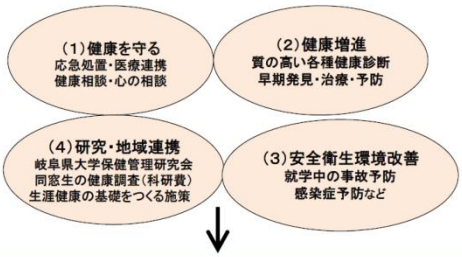
このように、保健管理センターは、心身とも豊かな研究者が岐阜大学から世界にはばたくことに貢献しています。

学生憲章

学び、究め、貢献する　岐阜大学

1. 本をたくさん読み、学んでいく上での土壌を作ろう。
2. 文学と芸術を愛し、人間と自然への理解を深めよう。
3. 専門職業人として、高度な専門知識を身につけよう。
4. 自分の考えを論理的な文章にまとめ、発表できるようにしよう。
5. 国際語である英語をマスターし、十分に意思疎通できる実力をつけよう。
6. ＩＴ技術により、正しい情報の受信と発信ができるようにしよう。
7. 長い人生を生きるための体力をつけ、健康を守ろう。

保健管理センター



期待以上のサービスを提供

生涯健康教育の重要性

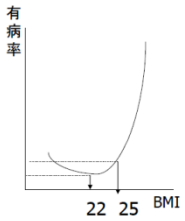
将来の予測される健康障害を予防することが可能に

学生時代の ちょっと不健康	→	将来の病気の 予防につなげる
肥　満	→	糖尿病、動脈硬化　など
やせ・生理不順	→	不妊・骨粗鬆症　など
喫　煙	→	慢性呼吸器疾患、癌　など
メンタルヘルス失調	→	社会適応不良　など
睡眠障害	→	うつ、気分障害　など
口腔内ケア不良	→	歯周病・各種生活習慣病

自分の体重はちょうど良いか 計算してみましょう

体重指数　body mass index　BMI

- BMI＝体重(kg)÷[身長(m)]^2
  - 罹病率の最低のBMI
    - 男性：22.2
    - 女性：21.9
  - 理想体重＝22×[身長(m)]^2
  - 身長160cmなら
    22×1.6×1.6＝56.3kg
    25×1.6×1.6＝64.0kg



日本の医療の評価

	健康達成度WHO		乳幼児死亡率（対千人）OECD2002	平均寿命2002	
	健康寿命2002	総合評価1997		男	女
日本	1位	1位	3.0人	78.4歳	85.3歳
スウェーデン	3	4	2.8	78.0	82.6
イタリア	7	11	4.7	76.8	85.2
フランス	11	6	4.2	76.0	83.6
ドイツ	14	14	4.3	75.6	81.6
イギリス	24	9	5.3	75.8	80.5
アメリカ	29	15	6.8	74.6	79.8

日本の医療制度の強さ

- 患者の自由が守られている（フリーアクセス）
- すべての国民に平等である
- 高い医療レベルの全国への普及
- 自己負担の少なさ

21