経済生活

学費納入

学費について

1．学費とは、授業料、施設設備費、宿泊研修費（１年生）、実験･実習費（子ども発達学科、英語科１年）、委託徴収金をいいます。
2．学費について、指定された期日までに本学所定の用紙にて納入してください。ＡＴＭ（銀行自動預払機）からの振込は、払込を確認できない場合がありますので必ず窓口から振り込んでください。
3．正当な理由がなく、指定の期日までに学費の納入をしない者は、除籍の対象となります。やむを得ない理由で、納入が遅れる場合は、指定期限前までに総務課に届け出て、相談してください。
（Ｐ64「学費納入運用規程」参照）

休学時･復学時の学費について

1．休学期間中は在籍料として年額12万円（半期休学は６万円）のみを徴収します。ただし留年学生は除きます。
2．復学許可になった場合は、許可になった月の属する「期」から、その期の学費全額を納入しなければなりません。但し授業料については、該当者の入学年度の金額とします。
3．休学及び復学の期日によって生ずる納入期間の端数月数については、月割り計算はされません。
4．短期大学部においては、語学研修優遇措置適用に伴う休学の場合、学長への所定の申請と共に、休学届けによる手続きを経なければなりませんので、注意してください。

関連情報【国の教育ローン／学費サポートプラン（学費ローン利用）について】

本学の入学者および在学生は、「国の教育ローン」を利用することができます。「国の教育ローン」は、教育のために必要な資金を融資する公的な制度で、融資額は、学生一人当たり350万円以内、返済期間は15年以内です。

お問い合わせ先　教育ローンコールセンター　0570－008656

全国から市内通話料金で利用できます。利用できない場合は、(03)5321－8656まで、おかけなおしください。

本学では株式会社オリエントコーポレーション（以下、オリコ）と提携し、2011年２月より学費分割納付制度「学費サポートプラン」（学費ローン利用）を導入致しました。ご利用を希望される方は、オリコ担当者までご連絡いただきますようお願い申し上げます。

お問い合わせ先　株式会社オリエントコーポレーション　学費サポートデスク［フリーダイヤル：0120－517－325　営業時間：平日９：30～17：30］

上記のほか、入学試験等に関わる学内奨学金や特待生制度、留学等の支援を行うための制度もあります。これらの制度の窓口案内等についても学生課にご相談ください。

高等教育の修学支援制度

2020年４月、大学等の高等教育機関における修学支援の取り組みとして文部科学省から認定を受けた大学等は新入生や在学生を対象とした授業料・入学金の減免、給付型奨学金の支給の措置が開始されました。本学は対象校として認定されました。

希望者は学内説明会に出席して、日本学生支援機構に給付型奨学金をお申込みください。採用された方は併せて文部科学省による授業料等減免を受けることができます。

給付の詳細は日本学生支援機構 HP https : //www.jasso.go.jp をご覧ください。

減免の詳細は文部科学省 HP https : //www.mext.go.jp/kyufu/をご覧ください。

奨 学 金 制 度

本学では、家庭の経済的理由により修学が難しい学生のために、学内外の下記の奨学金制度が用意されています。

奨学金制度利用希望者は、オリエンテーション中に行われる説明会に必ず出席してください。なお、奨学金制度について質問がある方は、学生課までお問い合わせください。告知は全て Mission-Net（P37）と池周り掲示板に掲載します。

■１．学内奨学金

名　称	種別	金　額	対　象	期　間	問い合わせ窓口
修学支援奨学金	給付	原則、年間授業料の半額 ただし、国の授業料等の減免を受ける者は、授業料半額から減免された額を減じた額を給付する。	経済的理由により修学困難と認められる者とする。（世帯収入350万未満程度）ただし、本学独自の授業料等の減免を受ける者は除く。国の授業料等の減免を受ける者については、３分の１減免に該当する者のみを対象とする。	１年間 ただし、国の授業料等の減免を受ける者は半期ごと ※次年度も希望する者は、新規申請が必要	学生課
	採用予定人数	大学：50名／短大：10名／大学院：若干名			
家計急変支援奨学金	給付	原則、当該学期授業料の全額	主たる家計支持者が申込時点から遡って１年以内に、失職・退職・死亡・離別、破産、傷病、震災や風水害、火災といった災害等の事由により、著しく支出が増大、もしくは収入が減少し、これらの経済的理由により修学困難であると認められる者とする。 ただし、授業料の減免等を受ける者を除く。	１度のみ　※異なる事由が起きた場合には再度出願することができる	学生課
	採用予定人数	10名			

名　称	種別	金　額	申請期間	問い合わせ窓口
福岡女学院 姉妹奨学金	給付	入学金相当額（実際に本学の入学金として納付された額）を奨学金として給付	入学後１年間	入試広報課
	対象	2022年度の新入生（編入生含む）で、本学の大学または短期大学部に2022年４月時点で姉妹が在籍している方		

名　称	種別	金　額	採用人数	給付期間	問い合わせ窓口
成績優秀者特待生	給付	原則、年間授業料の半額	原則、各学科 １～２名	１年間のみ ※次年度については、年度末に各学科において選考	学生課
	対象	２年生～４年生 前年度の年度 GPA が3.20以上で、各学科において上位成績優秀者１～２名			

※１年生は各入学試験時に特待生を選考する。

名　称	種別	金　額	対　象	貸与期間	問い合わせ窓口
福岡女学院後援会奨学金	貸与	授業料を除く校納金の範囲内(委託徴収金を除く)	全学年　家庭の経済的理由により修学困難な学生	原則として、最短修業年限	学生課
	採用予定人数	若干名			
福岡女学院大学外国人留学生授業料等減免	減免	入学一時金半額（指定校・公募推薦入試受験者）及び授業料の50%	外国人留学生	最短修業年限（１年更新）	国際交流課
	採用予定人数	在留資格「留学」を有する者（年度毎に申請が必要）			

※この他にキリスト教会に在職する牧師の子女を対象とした福岡女学院ギール奨学金（給付型）があります。
（問合わせ窓口　キリスト教センター）

■２．地方公共団体および民間団体の奨学金

本学を経由して申し込むものと、本人が各奨学団体に直接申し込むものがあります。

出願資格・月額・採用期間・返還方法もそれぞれの団体によって異なっています。詳細は、学生課奨学金窓口へお問い合わせください。

地方公共団体奨学金	福岡県保育士修学資金、北九州市奨学資金、大分県奨学会、大分市奨学資金、佐賀県保育士修学資金
民間団体奨学金	あしなが育英会、ニビキ育英会、石井育英会等

■３．日本学生支援機構奨学金

名　　称	種別	金額（１ヶ月あたり）	対象	貸与始期	貸与終了	問い合わせ窓口
第一種（無利子）	貸与	［４年制学部の場合］ 自宅通学　　54,000円(2･3･4万円) 自宅外通学　64,000円(2･3･4･5万円) ［短期大学部の場合］ 自宅通学　　53,000円(2･3･4万円) 自宅外通学　60,000円(2･3･4･5万円) ＊給付奨学金を受ける者は異なります。詳細は日本学生支援機構ホームページでご確認ください。	全学生	４月	卒業予定年月	学生課
第二種（有利子）	貸与	２万円から12万円より１万円単位で自由選択	全学生	４月～９月の間で希望する月	卒業予定年月	学生課

名　　称	種別	内　　容	問い合わせ窓口
緊急採用・応急採用	貸与	家計支持者が失職・破産・事故・病気・死亡、または震災・火災・風水害等により家計急変が生じ、緊急に奨学金が必要になった場合に申込みできます。（但し、事由が発生した月の翌月を起点として12か月以内）	学生課
家計急変	給付	家計支持者が死亡、事故又は病気（半年以上就労が出来ない）、失職、震災、火災、風水害等に被災した場合に申し込みできます。（但し、事由が発生してから３か月以内）	学生課

国　民　年　金

学生のみなさん！学生納付特例の申請手続きを忘れずに!!

～学生納付特例は、毎年申請手続きが必要です～

20歳以上の方は、学生でも国民年金に加入して保険料の納付が義務付けられています。しかし、学生は一般的に所得が少ないので、学生本人の所得が一定額以下の場合は、在学期間中の保険料の納付が猶予される「学生納付特例制度」があります。

学生納付特例が承認された期間は、将来老齢年金を受給するための必要年数（25年以上）に計算されます。但し、年金額には計算されません。

また、病気やケガなどによる障害基礎年金等の受給時に必要な納付要件としても計算されるため、万が一の時にも安心です。

承認期間は、４月から翌年３月までの１年間で、10年以内であれば遡って後から納付することができます。

詳しくは、市区町村役場の国民年金担当窓口または年金事務所へお尋ねください。

日本年金機構 HP　https : //www.nenkin.go.jp/

住まい(指定アパートなど)

住まいについてのご相談は福岡女学院の子会社㈱ミッションサポート（大学本館１階）が窓口になっています。

◆お問合せ先◆

電話：092－575－2551

平日(月～金)　9：00～12：00

13：00～17：00

〈紹介物件〉

・ハンナ寮（P58参照）

・指定アパート・マンション（７棟）
　女学院の大学生･短大生のみが入居

・女子学生会館
　食事付　寮母さん常駐

・学生マンション
　食事付女子専用フロア有
　管理人（平日・日中のみ）

・一般のアパート・マンション

アルバイト

アルバイトをする場合、学業に支障をきたすようなことが決してあってはなりません。また最近は、情報誌やチラシなどで簡単にアルバイトを探すことができますが、それらの中には危険を伴うものや、事故またはトラブルに巻き込まれる恐れがあるものもありますので、十分注意が必要です。

福岡女学院大学は、学校別のアルバイト情報が閲覧できるWEBサイト「学生アルバイト情報ネットワーク」に参画しています。学校が設定した基準をクリアした安心・安全なアルバイト情報のみを審査して掲載しています。今からアルバイトを始めようと考えている方は是非ご登録ください。aines.net/fukujo よりログイン→新規登録してください。

以下は学生アルバイト情報ネットワークで本学が除外しているアルバイトの一部です。

・深夜22時～翌朝６時までの仕事

・風俗営業法に基づく店舗・職場での仕事

・保育、介護等人命にかかわることが予測される業務

・警備員、宿直、交通整理

・自動車、バイク等の運転を伴う仕事

・高所作業、機械操作、危険物を取扱う仕事

・訪問販売、訪問調査、勧誘を目的とした集金業務

・事前に購入費用が発生する仕事

・モニター（被験者）アルバイト

・在宅勤務

・その他、学生が関与する労働として社会的に好ましくないと判断される仕事

通学証明書

（通学定期申込用紙）

通学定期券は、学生の現住所の最寄りの駅から、本学の最寄りの駅までの

区間に限り購入することができます。

1．ＪＲ・地下鉄・西鉄のバス電車を利用する学生は、各定期券発売所で通学証明書の提出、学生証提示の上購入してください。

2．その他の交通機関を利用する学生は各定期券発売所備え付けの通学証明書を学生課に持参し、証明印を受け各定期券発売所で学生証提示の上購入してください。

3．各年度の最初の定期券購入時は、必ず証明印を押した通学証明書が必要となります。

※ＪＲ九州、西鉄電車は、継続購入の場合申込用紙不要。

（実習用通学定期券）

教育実習・インターンシップ等で通学区間以外の定期券が必要な場合、あらかじめ各交通機関へ申請をして承認を得ると、実習用通学定期券を購入することが可能です。手続に時間を要しますので、実習開始３週間前までに、学生課に問い合わせてください。

学　割　証

（学校学生生徒旅客運賃割引証）

ＪＲ乗車船区間が片道100㎞を越える場合、普通運賃（乗車券）の２割引で利用できます。原則として申し込み１回につき２枚まで、１人あたり年間10枚発行できます。学割証を必要とする学生は、証明書自動発行機にて即日発行できますので、各自で発行手続をしてください。

また、学割には団体割引制度があります。同一旅行で、学生８名と本学教職員１名の引率があれば、普通運賃の５割引になります。詳細については、学生課に問い合わせてください。

悪　徳　商　法

キャッチセールス商法

街を歩いていて「アンケートに答えてもらえませんか」とか「美容にいい……に興味はありませんか」などと声をかけられた経験はありませんか。相手のペースに乗せられ、喫茶店等に誘われ、軽い気持ちで契約書にサインをして後で気が付いたら数十万円もする化粧品や英会話の教材を買わされたという例が過去に発生しています。購入の意思がない場合は、はっきりと断る勇気を持ちましょう。

マルチ商法

「いいアルバイトがあるけど……」とか「この商品は絶対に売れるから販売してみては」や「友達を紹介したら手数料がもらえる」などは、マルチ商法の誘いの言葉です。

実際は商品は売れず、結局自分で買わざるを得なくなったり、友達の紹介

どころか友人関係にヒビがはいることにもなりかねません。

高額な契約は一人で決めず、必ず家族や信頼できる人に相談しましょう。

資格商法

「受講するだけで資格が取れる」「就職に断然有利」「就職先を斡旋する」などと嘘の説明でだまし、高額な資格講座や教材を契約させるのが資格商法です。社会的になんの裏付けもない架空の資格の講座であったり、教材や講座の内容がひどかったり、高額な追加費用を請求されたりするケースもあります。幅広く情報を取集して契約は慎重に行いましょう。

相談窓口

「キャッチセールス」「マルチ商法」「資格商法」以外にも「無料体験商法」、「アポイントメントセールス」「霊感商法」等、こうした悪質商法には十分注意しましょう。また、自ら積極的に消費生活に必要な知識を身につけることも大切です。

もし、こうした問題で困ったときは、直ちに学生課または最寄りの消費生活センターに相談してください。

福岡市消費生活センター
〒810-0073 福岡市中央区舞鶴2-5-1
あいれふ 7 階
TEL：092-781-0999
月曜日～金曜日（祝日を除く）9 時～17時
第 2・4 土曜日（電話相談のみ）10時～16時
※電話番号のかけ間違いにご注意ください。
インターネット消費生活相談
福岡市消費生活 検索

覚えておこうクーリング・オフ

「クーリング・オフ」とは、訪問販売や電話勧誘販売等で消費者が申込みや契約をした場合、その商品が本当に必要かどうか冷静に考え直す期間を設けた制度です。

1．クーリング・オフ期間

契約書面を受け取った日を含めて次の期間内に書面で通知します。

訪問販売（アポイントメントセールス・キャッチセールスも含む）	8 日間
電話勧誘販売	8 日間
連鎖販売取引（いわゆるマルチ商法）	20日間
特定継続的役務提供（エステティックサロン・語学教室・家庭教師・学習塾・パソコン教室・結婚情報）	8 日間
業務提供誘引販売取引（いわゆる内職・モニター商法）	20日間

2．クーリング・オフが適用されないケース

(1) 消耗品を開封したり使ったりした場合（化粧品や健康食品を使用した分だけ）

(2) 3,000円未満の現金取引

(3) 店舗販売や通信販売など自ら店に出向いたり電話やインターネットで申し込んだりする取引

3．クーリング・オフの方法

①必ずハガキなどの書面でする（書面ですることが法律で決められています）。

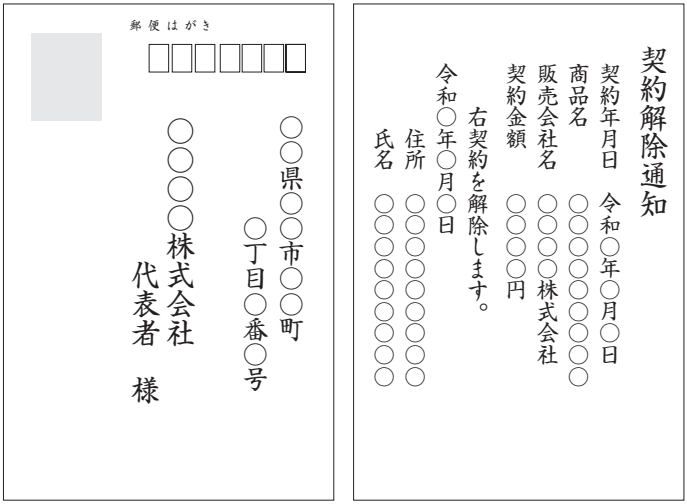
②契約年月日、商品名、販売会社名を書いて、この契約を解除するということを書く。あなたの住所、氏名を書くのを忘れずに。

③ハガキを書いたら、両面コピーを取る（証拠を残すため）。

④ハガキは郵便局の窓口で、特定記録郵便などの「出した日付」がわかる方法で出して、特定記録郵便物受領証などの紙をもらう（クーリング・オフは書面を出した瞬間に有効になるため、仮に事業者が「受け取っていない」と言っても、クーリング・オフは成立します）。

⑤両面コピーと特定記録郵便物受領証などの紙を保存する（この２つが、クーリング・オフをしたことの証拠になります）。

4．クーリング･オフのハガキの書き方



健康管理

保　健　室

保健室では、定期健康診断、健康相談、応急処置、健康診断証明書の交付を行っています。

健康上の相談や、健康診断を通じて病気の早期発見に努めたり、病気やけがの応急処置を行い、健康で快適な学生生活を送ることができるように支援するところです。

◆開室時間◆

平日（月～金）９:00～17:00

◆場　　所◆

大学本館１階(入口は１号館側屋外)

◆お問合せ先◆

092-575-6301

定期健康診断

全学生は毎年指定された期間に胸部レントゲン検査を含む、定期健康診断を受診することが義務付けられています。これは皆さんの健康状態の基礎資料となるものです。

この健康診断の結果、有所見者には精密検査の通知をします。内容については年度始めのオリエンテーションや掲示にて確認してください。

なお学校の定期健康診断を受診しない場合は、医療機関を受診して健康診断書を提出してください。費用は自己負担です。

感染症の予防

学内で感染症が発生すれば、学生や教職員に広がる危険性があります。

結核の初期症状は、風邪とよく似ています。定期健康診断をきちんと受け、２週間以上、咳や痰が続く場合はすぐに医療機関で診療を受けてください。

その他麻しん（はしか）、風しん（３日はしか）、水痘（みずぼうそう）、流行性耳下腺炎（おたふくかぜ）、新型コロナウイルスなどの予防接種歴を確認してください。これらの予防接種を１回も受けていない、もしくは必要回数接種を受けていない場合は、予防接種指定医療機関に相談し、予防接種を受けることをお勧めします。

また、学生生活において、教育・保育実習などの学外活動・留学等を行う際に、予防接種や抗体検査の証明となる書類の提示を求められる場合があります。

一人一人が自覚を持って感染症への対策をとるようにしてください。

新型コロナウイルス感染症に関する出席停止については、大学ホームページを参照してください。

健康診断証明書について

就職活動時等に使用する健康診断証明書は、大学事務室内の証明書自動発行機で発行します。但し、定期健康診断の未受診者や精密検査の対象でありながら、受診していない場合は、健康診断証明書の発行はできません。また学年により交付の条件が違いますので、掲示で確認してください。

手続きの方法は『証明書関係』（P15）の項目を参照してください。

応 急 処 置

学内で起きた突発的なけがや病気の応急処置を行っています。その他気分が悪くなった学生には、ベッドを提供し休養ができるように準備しています。内服薬はお渡ししていませんので、常備薬は必ず持参してください。

※大学構内にAEDを4箇所設置しています。設置場所は「非常時対応ポケットマニュアル（Mission-Net掲載）」P11～12参照。

㊫被保険者証（通称：まるがく）

自宅通学以外で個人の健康保険証を持っていない学生は「㊫被保険者証」を必ず準備してください。この保険証がないと病気やけがをした際に、病院を受診することができません。「㊫被保険者証」は、教務課発行の在学証明書及び保険証を、保護者（保証人）が加入する保険機関に提出して交付を受けることができます。詳細は、各保険機関に問い合わせてください。

医療費の一部補助

課外活動中・学校施設内休憩中にけがをして病院での治療を要した場合は、申請を行うことにより初診の医療費のみ学校より補助されます。但し、学生教育研究災害傷害保険制度の対象外（通院日数不足）の場合に限ります。事故が発生した場合は、速やかに保健室で申請手続を開始してください。

学生教育研究災害傷害保険制度（学研災）

本学では、公益財団法人日本国際教育支援協会の主催する学生教育研究災害傷害保険制度に原則として全学生が入学時に自動的に加入し、在学中の災害事故について補償される事になっています。

保険金が支払われる事故の範囲及び、通院日数は、授業中・学校行事中（1日目から）、課外活動中（14日以上）、学校施設内休憩中・通学中（4日以上）です。入院の場合は、通院日数に関係なく入院1日目から「入院加算金」が支払われます。

事故が発生した場合は「事故通知ハガキ」等、書類受領のため保健室に来室してください。事故後30日以内に事故通知ハガキの提出がない場合は、保険金が支払われないことがあります。保険金の請求手続は治療完了後に学生本人が行います。

学研災付帯学生生活総合保険（学研災付帯学総）

現在、学校施設内や課外活動中の傷害につきましては公益財団法人日本国際教育支援協会の「学生教育研究災害傷害保険（学研災）」に全学生一括加入し、一部補償することになっていますが、本学では日常生活全般にわたり安心していただけるよう「学研災付帯学生生活総合保険（学研災付帯学総）」をご紹介しております。

「学研災付帯学総」は、本学にて全学生加入をしております「学研災」では補償されない学内外におけるケガや病気の治療費用実費（健康保険等の自己負担分、医師の処方箋に基づいた薬代も含む）を補償する他、加害事故時の賠償責任補償（インターンシップ中・アルバイト中・部活動中を含む）等、学生生活を24時間総合的に補償する内容の任意加入の保険制度です。特に、海外や正課外のインターンシップに参加を希望している方は検討ください。

詳しくは福岡女学院の子会社㈱ミッションサポート（福岡女学院内　電話092-575-2551）に問い合わせてください。

病　院　案　内

学校周辺の病院です。提携病院ではありません。

	病　院　名	住　　所	T E L
救急病院	福岡徳洲会病院(総合病院)	春日市須玖北４－５（井尻六つ角近く）	573－6622
その他	榊　原　医　院	春日市下白水北４－85（岩田屋春日サロン裏）	572－3111
	またけ胃腸内科クリニック	春日市須玖南２－104－１(須玖小学校バス停前)	572－2180
	中村整形外科医院	春日市須玖南２－138（須玖小学校バス停前）	575－5050
	堺整形外科医院	福岡市南区向新町１－13－43	557－8886
	サク皮ふ科クリニック	春日市須玖南３－84（須玖バス停裏）	502－1112
	瀧本眼科クリニック	春日市須玖南３－88	707－9655
	馬場内科・乗本こころのクリニック	春日市須玖南３－87（須玖南クリニックモール内）	558－3128

※上記以外の病院については、保健室窓口前方に設置の病院案内資料でご確認ください。

女性が受けるたばこの影響

たばこの煙には約200種類の有害物質が含まれています。

たばこはがんや心臓病、脳卒中を始めとするさまざまな生活習慣病の原因となっています。

吸いはじめる年齢が若いほどニコチン依存も強くなり、止めようと思ってもなかなか禁煙できなくなってしまいます。その結果、がんや心臓病、脳卒中をはじめとする様々な生活習慣病を発症する危険性がより高くなります。

また、女性の喫煙は不妊症とも関係があり、卵子の質を低下させます。さらに、妊娠中の喫煙は、低体重児の出産や、早産、流産の危険性を高めます。

詳細については、厚生労働省のホームページ www.mhlw.go.jp/topics/tobacco/main.html を参照してください。

学校法人福岡女学院は学院敷地内全面禁煙を実施しています。

性感染症（ＳＴＤ）とは

性行為あるいは性行為に類似する行為によって感染する病気です。

STD には、梅毒、淋病、クラミジア感染症、性器ヘルペス、尖圭コンジローマ、膣トリコモナス症、Ｂ型肝炎などがあります。

STD は、放置すると子宮の内部から卵管、卵巣まで炎症を広げることから、流産

や不妊の原因になることがあります。また、STD にかかっている女性が妊娠すると母子感染症といって赤ちゃんにまでうつることがあります。

STD は、パートナーにも感染したり、パートナーから感染を受けることから、お互いに検査、治療を受けることが大切です。

病名	どんな病気？	症状は？	治療法
エイズ	HIV ウイルスによって体の免疫が壊され、様々な病気になる。	平均10年の長い潜伏期を経て発病。最悪は死に至る。	根本的な治療は見つかっていない。早期治療(多剤を継続内服)で発病を遅らせる。
淋病	淋菌によって、性交でうつる。	男性は排泄痛。尿道から膿。女性は外陰部の発疹、悪臭のあるおりもの、下腹部の痛み、発熱。	抗生物質の投与。
クラミジア	病原体はクラミジア・トラコマティス。感染が子宮や卵管に広がると不妊の原因に。	気づかないことも多いが、男性では排尿痛、女性では濃い黄色や黄緑色のおりもの。	病院で検査を受け、抗生物質を飲む。
性器ヘルペス	ヘルペスウイルスが性器に付き炎症を起こす。	感染してから 2 週間位から米粒大の水疱がでる。激しい痛みがある。	病院で抗生物質、軟膏を処方してもらう。
尖圭コンジローマ	ヒトパピローマウイルスを病原体とする。子宮頸がんとの関連から注目される。	男性では陰部に、女性では外陰部にいぼができる。患部がかゆく熱をもつ。	いぼを手術で切り取ったり、焼き切ったりする。
トリコモナス	トリコモナスという原虫による。膣炎が多い。	男性では排尿痛、分泌物の増加、女性では患部がかゆく、熱をもつ。悪臭のあるおりもの。	トリコモナス症の治療薬(内服・膣坐薬)。
梅毒	細菌によってうつる。	感染後、2 週間ぐらいで外陰部や肛門周辺にしこりができる。初期～晩期と症状が変わる。胎児にも感染する。	抗生物質の投与。

学生相談

学生心理相談室

学生心理相談室では、みなさんが大学生活の中で抱える様々な悩みや問題を一緒に解決するために、臨床心理士が相談を受けています。些細なことでもかまいません。相談内容は秘密厳守ですので、安心してご利用ください。

◆たとえば、こんなとき…◆

＊学業に関すること
＊心身の健康・性格について
＊対人関係について
＊将来・進路について
＊アルバイトやサークル活動について
＊ネット（SNS）でのトラブル
＊事件・事故に巻き込まれた
＊性のあり方（LGBTQ）について

◆開室時間◆

平日（月～金）　10：30～17：30

◆場所◆

大学本館 2 階

◆相談したいときは◆

予約優先。当日でも空きがあればその場でお話を伺うこともできます。

◆予約方法◆

直接お越しになるか、電話またはメールでご予約下さい。

電話：092-575-2541（直通）
メール：mental@fukujo.ac.jp

大学生のための食生活手引き

平成17年食育基本法が公布され、食育は生きる上での基本であり教育の三本柱である知育、徳育、体育の基礎となるものと位置づけられました。本学においても食習慣の乱れ、食に対する関心の低下が目につきます。以下に記すことに注意し基本的な食習慣を身につけて健康な体をつくり充実した学生生活を過ごしましょう。

1．正しい食生活は健康と美のみなもと

栄養素をバランスよく摂取し、体の内から美しくしましょう。特に野菜をしっかり摂り便秘を予防しましょう。

2．自分の生活活動に見合ったエネルギーを

ダイエット志向で朝食や昼食を欠食し、摂食障害を起こす女性が増加しています。欠食が習慣化すると疲れやすくなり、心も不安定になります。必要な食事量を摂取するよう心がけましょう。

3．脂肪は量と質を考えて

脂肪の摂りすぎに注意しましょう。動物性の脂肪よりも植物性の油を多めに摂りましょう。

4．食塩は１日６ｇ程度にしましょう。

加工食品の多くはすでに塩分が含まれています。塩、醤油、ソース、味噌から摂取する食塩を１日６ｇ程度にします。ちなみにラーメン１杯を食べきるとおよそ食塩を５～６ｇ摂取します。

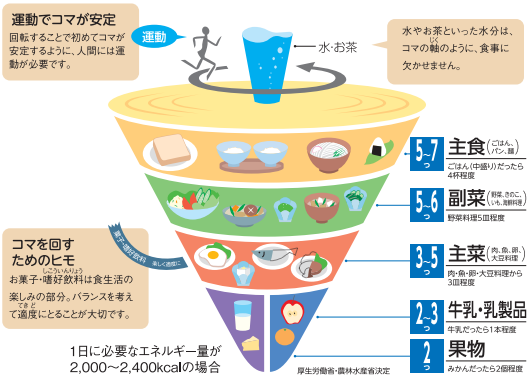
5．カルシウム、鉄をしっかりと摂りましょう。

女性に多い骨粗しょう症と貧血を防ぐためにカルシウムや鉄を多く含む食品と鉄の吸収を高めるビタミンＣやビタミンＢ12、葉酸を摂取しましょう。カルシウムを多く含む食品は牛乳、チーズ、小魚、干しエビなど、鉄を多く含む食品はレバー、大豆、しじみ、うなぎ、葉酸を多く含む食品は大豆、えび、かに、レバー、ほうれん草などです。

6．心のふれあう楽しい食事を

食卓は家族や友人との心のふれあう場所にしましょう。

7．食事バランスガイドを利用して自分の適量をチェックしましょう。

主食はごはん・パン・麺など、副菜は野菜料理、主菜は魚・肉・卵・大豆製品などタンパク質を多く含む料理、それらにカルシウムの供給源である牛乳・乳製品とビタミンＣ・カリウムの供給源である果物を加えてバランスよく摂りましょう。

●食事バランスガイド●