

Me~dia

vol.221



特集記事

備えあればうれしいな！
発見！あの日の Me~dia

10月号 **TAKE
FREE**

編集：名古屋大学生協学生委員会 Me~dia 編集部 発行：名古屋大学生協理事会 発行日：2026 年 9 月 30 日

Me~dia

vol.227

**TAKE
FREE**
10月号

夏休みが明け、秋学期がいよいよ始まりましたね。夏休みは満喫できましたでしょうか？

今回の特集記事は、災害時の「備え」に関するです。実際に災害が起きたとき、どう行動するのか、この機会にぜひ考えてみませんか？

CONTENTS

3

Co-op
Information

生協店舗からのお知らせです。

SS・生活班
活動の
ページ

5

総代 Report

6

学食日和

9

購買SS

11

学読本舗。

13

社会問題班

15

た組通信

共済についてのお知らせです。

18

学生委員会だより

Nagoya University Co-op student committee News

最近の学生委員会の活動をお知らせします。

20

Me~dia
伝言板

読者のみなさんと Me~dia 編集部との交流の場です。

22

Me~dia Square

読者のみなさんからのアンケートをご紹介します。

24

備えあればうれしいな！

非常時の備えについて今一度考えてみましょう！

28

Me~dia
クロスワード!!

記事を読みながらクイズに挑戦！

30

発見! Me~dia

過去の Me~dia 記事をピックアップ！

35

編集後記

編集部員たちからのコメントです。

文責：にの



生協からの
お知らせです。

CO-OP Information



購買部からのお知らせ



生協学食BENTO 10月の企画丼は? 「東西グルメめぐり」

数量限定!!

・西代表愛媛県焼豚玉子丼

・東代表福島ソースカツ丼

○焼豚玉子丼

570円(税込)

香ばしい炙り焼き豚×目玉焼き!

がっつり旨い一杯

販売日: 10/14(水)・15(木)・16(金)



○福島ソースカツ丼

530円(税込)

トンカツ×甘辛ソース!

ごはんが止まらない!

販売日: 10/20(火)・21(水)・23(金)



※東山キャンパス限定となっております。ご了承ください。





旅行センターからのお知らせ



● 春休みに行く 大学生協組合員のための異文化体験ツアー

大学在学中に、普通の観光旅行ではない海外体験しませんか？

● 短期語学留学アクティブ

2週間～4週間、カナダ、オーストラリア、イギリスなどでホームステイしながら語学学校に通うプランです。
語学力は問いません。

- ・パンフレット発行 10/5(月) ・発売日 10/9(金)
- ・オンライン説明会 10/21(水)、10/30(金)、11/12(木)、11/24(火)
各日 17:00～19:00 内容は同じです。

● 異文化体験ツアー テーマのある旅

全国の大学生と一緒に行く1週間前後の海外体験ツアー。一人参加の方がほとんど。

- ・パンフレット発行 10月初旬 ・発売日 10/8(木)
- ・オンライン説明会 10/20(火)、10/22(木)、10/27(火)
各日 18:30 開始 内容は以下のように異なります。

10/20(火) フィンランド教育関係視察研修 ヨーロッパピーススタディツアー
10/22(木) モンゴル大自然・異文化交流 ウズベキスタン世界遺産と異文化交流
10/27(火) ドイツ自然エネルギー政策とまちづくり視察研修
グローバル人材ベトナム・ハノイスタディツアー

● ディズニー・イマジネーション・キャンパスに学ぶ9日間

アメリカ・フロリダのウォルト・ディズニー・ワールドのパークを巡りながら英語で学ぶ人気ツアーです。
定員20名！ご希望の方はお早めに。

- ・パンフレット発行 10月初旬 ・発売日 10/8(木)
- ・オンライン説明会 10/15(木) 11/10(火) 各日 18:00～19:00

● 2026 年秋の海外語学留学セミナー ONLINE

オンラインで参加できる無料セミナーです。聞きたいコーナーだけ参加OK！

- ・日時 10/24(土) 10:00～16:50
内容：初めての語学留学セミナー / 留学体験談 方面別セミナー / 長期留学セミナー
フィリピン留学セミナー / 大学生協オリジナル商品紹介セミナー

詳細は名古屋大学生協「海外語学留学・異文化体験」ホームページにて▶

https://www.nucoop.jp/travel/travel_1117.html



文責：理事 野村美羽



総代 Report Vol.4

そうだ いれぽーと

総代・副総代は、名大生協の組合員（≒名大生）の代表として、生協や組合員の生活をよりよくするために、様々な活動を行っています。このページでは、その活動の一部をご紹介します！

文責：総代活動担当

総代 meeting#3、#4

総代 meeting#3 を 6/15(月)、#4 を 7/7(火) に南部食堂 2 階彩～Sai～で行いました。

#3 では、レクリエーションとして名大のどこで撮った写真を当てる名大写真クイズを行いました。#4 では 5 つの co-op 菓子を実際に食べてもらい、名大生協での人気トップ 5 を予想してもらいました。これは、おいしかったものをリピートしてもらい、周りの人にもすすめてもらうために行いました。ちなみに人気 1 位は芋けんぴです。これらのお菓子は名大生協の購買店舗でも販売しているため、みなさんもぜひご賞味ください。



▲ SS・生活班活動の様子 (#3)



▲レクリエーションの様子 (#4)



▲名大生協での人気トップ 5

SS・生活班活動

総代 meeting では各 SS・生活班に分かれて各 SS・生活班の企画に関する活動やレクリエーションを行っています。今回の総代 meeting#3、#4 で行った内容についてご紹介します。

書籍店舗の利用促進や名大生の読書推進を目的とした企画の案を考えました。(#3)

文豪の作品から一文を抜き出し作者を当てるクイズや名言から文豪を当てるクイズを行いました。(#4)

書籍
SS



「学食どっとコープ」という食堂で提供しているメニューについて知れるサイトを使い、野菜摂取量が 120g になる食事を考えました。(#3)
食堂のメニューを当てる食堂アキネーターを行いました。(#4)

食堂
SS



購買で行われた七夕企画に使用する物品を作成しました。(#3)

七夕企画の願い事の確認と購買の商品を組み合わせる 740 円ピッタリを目指すゲームを行いました。(#4)

購買
SS



「社会を覗く」を行い、フェイクニュースについて考えました。(#3)

社会問題班のキャラクターを募集し投票を行いました。(#4)

社会問題班の新たなキャラクターはこちら▶

社会
問題



ページ下



みなさん充実した夏休みだったようですね！
次のお題は、「最近買ったもので一番高価なものは？」です。

学食日和



こんにちは。食堂 SS です。丼 -1 グランプリに応募していただいたみなさん、ありがとうございました!! ぜひお気に入りの丼を見つけてみてください!!

文責：食堂 SS

第 13 回丼 -1 グランプリ名大選考会結果発表

7 月 8 日 (水) に第 13 回丼 -1 グランプリ名大選考会が行われました。みなさんに応募していただいたおよそ 100 種の丼の中から厳選された 6 種の丼を組合員のみなさんと一緒に試食し、名古屋大学の代表となる丼の選考を行いました。筆者は約 10 種の丼に応募しましたが、どれも名大選考会の前で既に落選。選考会でいただいた丼はとても美味しく、力の差を感じました。来年の丼 -1 グランプリに向けて、これからも新メニューの開発構想を練っていきます!!

それでは、選考会でいただいた 6 種の丼と、選考の結果を味の感想とともにお知らせいたします。



三重名物天むす丼



特製タレが織りなす海老天とご飯の至福のハーモニー!! ほうれん草のゆかり和えも新感覚でご飯に合いました。



鶏しそチーズ丼

しその香りと鶏の旨味が絶妙にマッチ。鶏天単品でも食べてみたいです。



ザクトロ! 明太とろろ唐揚げ丼

明太×とろろ×唐揚げというありそうでなかった衝撃の組み合わせ!! 素朴な味わいで毎日食べても飽きません。



ハワイアン! ロコモコ丼



学食で目玉焼きってあまり見ないですよね。半熟でソースともよく合いました。

なすのキーマカレー丼



口の中であとろけるなすが絶品!! キーマカレーを使用している点にもこだわりを感じ、美味しかったです!

旨辛台湾まぜめし丼



ガツンと旨辛、クセになる一杯。温泉卵がいいアクセントです。



第 13 回丼 -1 グランプリ本選

8月24日(月)に名古屋市立大学滝子キャンパスそてつ食堂にて、第13回丼-1グランプリの大学対抗の本選メニュー選考会が行われました。東海地区各大学から選ばれた18種の丼メニューの中から4品が本選メニューに選ばれました。名古屋大学からは6名の学生委員が参加し、18種の丼を全て試食しました。本選メニューに選ばれた丼の名称と当日の様子を収めた写真を以下に掲載いたします。

名古屋市立大学 味噌煮込みやきとり丼

名城大学 明石焼き風だし天津飯

豊橋創造大学 海鮮ユッケ丼

三重大学 豚しゃぶ梅おろし丼



▲当日の様子

特に豚しゃぶ梅おろし丼は出汁がかかっていてスルッと食べることができ、あっさりしているのに満足感があって非常においしかったです。

名大選考会で選ばれた「三重名物天むす丼」は惜しくも本選メニュー選出とはなりませんでした !

名大選考会で上位を取った「三重名物天むす丼」と「鶏しそチーズ丼」は食堂で11月2日(月)から11月6日(金)に提供されます(大幸食堂では提供されない予定です。ご了承ください)。本選メニューについても提供される見込みですので、続報をお待ちください。

食生活相談会

7月3日(金)に食生活相談会を実施いたしました。当日はアメニティハウス1階で、体組成計、血圧計、握力計を用いての計測と、栄養士さんとの食生活相談を行いました。また、南部購買前でベジチェックを開催いたしました。参加していただいた方々ありがとうございます。



第4回自炊教室開催のお知らせ

昨年好評をいただきました自炊教室が、11月18日(水)に再び開催されます!! 第4回となる今回のメニューは、レンチン丼とミネストローネです。手軽に作れてボリューム満点! 一人暮らしの食事にぴったりなレシピとなっております。グループに分かれて一緒に調理するので、料理経験がなくても安心して参加することができます。「これを機に料理を始めてみたい!」という方はもちろん、「自炊のレパートリーを増やしたい!」という方にもおすすめです。名古屋大学生協の組合員の方なら、どなたでも参加できます!!

10月1日(木)より右の二次元コードから申込みいただけます。企画の詳細も合わせてご覧ください。みなさんのご応募お待ちしております!!



▲自炊教室申込みフォーム





みなさん、こんにちは！
購買 SS です。
7月の活動と生協の商品について紹介します！


 購買 SS マスコットキャラクター
こっこちゃん

文責：購買 SS 担当 誰何、さめ

購買 SS の使命、それは**生協の購買をもっともっと活発にすること！**

みなさんが生協の購買にもっと行ってみたいくなるような内容をお届けします！

今月号は、7月上旬に南部購買で実施した「七夕企画」の報告と「大学生生協の乳製品」の紹介を行います！

・七夕企画を実施しました！

7月1日(水)から7月7日(火)の間、南部購買で七夕に関する企画を実施しました。笹を南部購買の店頭で設置し、自由に願い事を書いて飾れるようにしました。多くの方にご参加いただき、とても盛り上がる企画となりました。



▲七夕企画の様子

○七夕企画のその後[後日談]

みなさんからお寄せいただいた要望や願い事への返信を購買の職員さんと学生委員で考えました。一部の要望については実現することができました！



普段から購買に要望を届けることができればいいのになあ……

そんな君にはコレ！声カードの出番！



▲「家がほしい」という要望にお応えしました！

◀記入していただいた願い事カードへの返信

購買や食堂の出口付近に置かれています。南部購買では、入り口を入ってすぐ右手にあります！

声カードに要望を書いて投函すると、職員さんがそれを読み、その要望が実現可能かなどを考えて返事を書きます。返事の書かれた声カードは生協店舗にあるボードに張り出されます。

簡潔にまとめると、声カードは

「組合員の声を生協に伝えるためのもの」

なので積極的に活用していきましょう！



▲南部購買にある声カードの様子

あなたの声を生協に
伝えるための声カード

氏名(印字) _____

ご意見・ご質問 _____

〒 _____

年 月 日 _____

▲声カードの台紙
メディがチャームポイント！



・牛乳を飲もう！

みなさん、牛乳を飲んでいますか？

日本のすべての牛乳は、日本の酪農家が日本の牧場で大切にお世話をしている乳牛から搾った生乳から作られています。つまり、牛乳の自給率は100%。ちなみに、バターやヨーグルトといった乳製品も含めた自給率は63%です。そんな牛乳はたっぷりの水分にバランスよく栄養が含まれているため、実は熱中症の予防にも効果的なんです。



○せいきょう牛乳の歴史

- 1967 年 名大生協・岐大生協と取引開始
- 1971 年 「せいきょう牛乳」誕生！
- 1978 年 1000mL 牛乳の取扱開始
- 2002 年 牛の飼料の内、トウモロコシと脱脂大豆を遺伝子組み換えでないものに切り替え
- 2008 年 東海コープの「はぐくみ自慢」の認証取得
- 2026 年 55 周年！

○せいきょうミルクプリンの歴史

- 1970 年代前半 乳価の高騰でせいきょう牛乳の利用が停滞
- 1970 年代中頃 牛乳委員会やメーカー、職員さんと協力して原乳を無駄にしない工夫を考える
- 1979 年頃 生産者や各担当者と共に、味や価格についての検討を重ねる
- 1980 年頃 「せいきょうミルクプリン」誕生！

○酪農家を取り巻く状況

① エサ代の高騰

牛のエサとしてよく使われる乾牧草は輸入に頼っているのが現状です。ここ5年間で価格は約1.3倍に高騰しました。昨年までは一時的に低下傾向が続いていたものの、今年に入り再び上昇へと転じています。



② 酪農家戸数の減少

この10年余りで岐阜県内の酪農家も美濃酪管内の生産者も半分に以下に減ってしまいました。エサ代高騰等によりコストが収入を上回り、廃業を選ぶ酪農家が多くいます。

利用を続けることが一番の応援になります！日本の酪農家数の減少が続いていくと、このままでは近い将来、国産の新鮮な牛乳は飲めなくなってしまうかもしれません。国産が無理なら輸入したらいいのか？というそうではなく、牛乳や乳製品のような基礎的な食料は輸入に頼らず、自分の国で生産していくことが大切なのではないのでしょうか？

○せいきょう牛乳の推しポイント

- ✓ 一般の牛乳よりも鮮度が良い！
岐阜県内の酪農家の生乳のみを使うので、搾乳からパック詰めまでの時間が短い
- ✓ 生産者の顔が見える！
生乳を作るのは24の指定酪農家だけ
専門農協が指導を行い、酪農家と直接つながっている
- ✓ エサにこだわり安心・安全！
トウモロコシと脱脂大豆は遺伝子組み換えでないものを使用

せいきょう牛乳とせいきょうミルクプリンは品質や安全にこだわって作られている商品です。食バス対象の商品なのでぜひ購買で手に取ってみてください。ちなみに、個人的にはせいきょうミルクプリンを冷凍して食べるのがおすすめです！



学読本舗。

GAKUDOKU HONPO.

vol.
99

文責:ヨウ

『学読本舗。』では、「書籍 SS」の活動報告や、生協の書籍関連の情報、生協書籍部の職員のコメント、ブックレビューなどを掲載しています。

さて、もう 10 月ですね。秋はいろんな過ごし方ができますが、私たちは読書の秋を推していきたいです！

今回は「おすすめの本」をテーマでおすすめ本を募集しました。ミステリーってかなり人気らしいですね。最近の作家さんのものもいいですが、古典的なものもいいですね。今回も様々なおすすめ本を紹介してもらったのでぜひ手に取ってみてください。

書籍 SS って何？

書籍 SS は生協の総代や職員から構成されており、生協の書籍店舗と協力しながら本に関する様々な企画を行っている組織です。書籍 SS は書籍店舗の活性化や組合員の読書推進のために活動しています。「SS」というのは「Shop Supporters」の略称です。

みんなのおすすめ本



『るん(笑)』

西島伝法/集英社文庫

税込：693 円 組合員価格：623 円

科学よりも迷信が優位に立つ世界。こっそり解熱剤を服用した結果「免疫力の気持ちをなぜ考えてあげない」と言われたらどうでしょうか？科学的根拠のない情報が支配する気味の悪い世界へ、あなたも足を踏み入れてみませんか？(たいしょー)



『勝手にふるえてろ』

綿矢りさ/文春文庫

税込：737 円 組合員価格：663 円

中学時代の初恋相手：イチと、好意を向けてくるもののどうしても「好き」になれない職場の同僚：ニという二人の男性の間で揺れ動く女性の物語。ただの恋愛小説とは言えないほどの勢い、大胆さ、そして繊細さがこの作品にはあります。(げげ)



『鴨川ホルモー』

万城目学/角川文庫

税込：968 円 組合員価格：871 円

「みなさんは『ホルモー』という言葉をご存じか。」ホルモーとは競技の名前で、ホルモーで戦う大学生の話です。恋あり、青春ありの夏に読みたくなる本ですが、いつ読んでもおもしろいです。最近完結編が出たので、それも合わせてどうぞ。(ヨウ)



『プロポーズ』

真田天佑/MF文庫J

税込：792 円 組合員価格：712 円

もしあなたがボカロ好きなら「ボカロ曲を基にした小説」を読んだことがある人もいないではないでしょうか？この『プロポーズ』という作品はボカロモチーフの小説の中でも特に完成度の高い一冊です！曲の方も聴いて、比較してみると面白いですよ。(七草)

ページ下



夏に文句がある人がたくさんいるそうですね。
次のお題は「実は秋だから試してみたいこと」です。

おすすめのミステリー



『折れた竜骨』

米澤穂信 / 創元推理文庫

税込：682 円 組合員価格：613 円

舞台は北の海に浮かぶソロン諸島。領主の娘のもとに現れたのは、魔術や呪いに通じた騎士とその従者。彼らは領主の命を狙う「暗殺騎士」を追っていると言い……(私も最初騙されましたが、ファンタジーではなくちゃんとミステリーです)(げげ)



『謎解きはディナーのあとで』

東川篤哉 / 小学館文庫

税込：814 円 組合員価格：732 円

「お嬢様の目は節穴でございますか？」——10年以上経っても忘れられない毒舌執事と令嬢刑事の名コンビの掛け合い。子供のころに読み、親と一緒に見ていたドラマのことを今でも思い出します。(たいしょー)



『アリス殺し』

小林泰三 / 創元推理文庫

税込：814 円 組合員価格：732 円

主人公の夢の中の「不思議の国のアリス」の世界と現実世界でリンクして起こる殺人事件の謎を追うというミステリーです。一見メルヘンに思えますが、倫理観の狂った世界と残酷な描写の掛け合いは読んでいて気が狂いそうになります。(げげ)



『0000000000殺人事件』

早坂吝 / 講談社文庫

税込：858 円 組合員価格：772 円

間違いなく面白いのだが、あまり人に勧めたくないミステリー作品である。子供染みた発想を、有無を言わさぬ論理展開で本格ミステリに仕上げて(しまっ)ている。正統派ミステリーとは少し異なる“爽快感”を味わいたい方にお勧めだ。(てしけー)

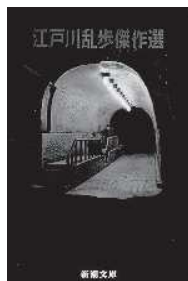


『八つ墓村』

横溝正史 / 角川文庫

税込：1,144 円 組合員価格：1,029 円

昔の因習はびこる村で起こる連続殺人……名探偵金田一耕助シリーズ屈指の傑作です。恐ろしい雰囲気はもちろん、主人公を巡る女性キャラたちも魅力的。今年映画化されたので、ぜひこの機会に読んでみてください！(ハル)



『江戸川乱歩傑作選「赤い部屋」』

江戸川乱歩 / 新潮文庫

税込：693 円 組合員価格：623 円

“赤い部屋”——退屈を持て余した紳士が集い、語り合う秘密の部屋。今宵、新参者の男が語るのは——。日常から半歩はみ出たリアリティとホラーめいた不気味さ、そして夢から覚めたような読後感が魅力の一篇。(てしけー)

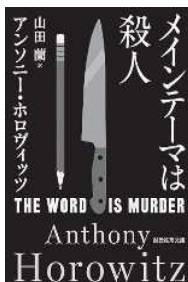


『盗まれた脳』

海野十三 / 河出文庫

税込：1,213 円 組合員価格：1,091 円

まだ日本にSFというジャンルがなかった頃の「探偵小説」。探偵小説とSFを合わせたような作風がとにかく面白く、思わず「そんなことある!？」と言いたくなるようなトンデモ奇抜トリックが必見です。個人的には「俘囚」がマイベストです。(ハル)



『メインテーマは殺人』

アンソニー・ホロウィッツ / 創元推理文庫

税込：1,210 円 組合員価格：1,089 円

自らの葬儀の手配をした女性とその数時間後に殺害された。これは偶然なのだろうか……あらずに惹かれて読んだ本です。探偵とワトソン役の作者の掛け合いも魅力的なシリーズ。(ヨウ)

生協の書店では、組合員証(大学生協アプリ・Meica)を提示すると10%OFF！



社会問題班

難しいと思うことでも少しずつ。「知る」「考える」を大切に

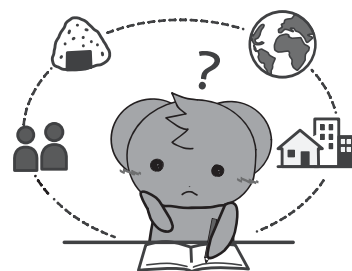
私たちの身の回りには、多くの社会的課題があります。例えば貧困や格差、環境問題、消費者問題などが挙げられます。これらは決して私たちの生活と関係のない話ではなく、私たち組合員の生活とも確かにつながっています。そして私たちにはそれらについて知り、考える責任があります。

社会問題班は、そんな社会的課題に「気づききっかけ」を組合員に届けることを目的に、約1年半前に結成されました。これまで、学生委員会内で社会的課題について知り・考える「社会を覗く」機会を設けたり、Me~diaの記事を通して、世の中の様々な社会的課題を組合員のみなさまに発信したりと、学生が主体となって社会的課題と向き合う活動を行ってきました。

そして今年、社会問題班は今まで異なる班として活動していた TFT 班と合併し、新たに SS・生活班の1つとしてスタートします。学生の視点だからこそ伝えられる問いや気づきを大切にしながら、社会的課題を「知る」だけでなく、「自分ごととして考える」きっかけを発信していきます。また、前身の TFT 班と活動を共にしていた名大 TFT とはこれからも連携していきます。

さらに、SS・生活班となったことで総代さんに関われるようになりました。これからは総代 meeting での交流や活動を通じて、総代さんの意見を聞いて活動に取り入れたり、活動自体に総代さんを巻き込んだ活動をしたりしていきたいと考えています。

文責：社会問題班



Activity

総代 meeting での活動

7月7日(火)の総代 meeting#4 の班活動にて社会問題班のキャラクター作成を実施しました。総勢5体のキャラクターが生み出されました。班内で総代さんと学生委員の投票を経て、下のキャラクターに決定しました!!

★プロフィール★

名前：しゃかい見る君

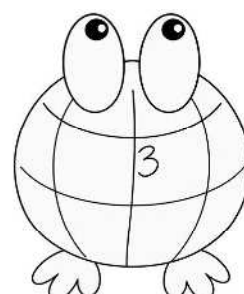
年齢：地球と同期

目標：ニュース番組のマスコットになる

特技：どの自治体にいてもゴミの分別が一瞬でできる

口癖：持続可能sustainableにするにはどうしたらいいかなあ？

これから「しゃかい見る君」をよろしくお願いします！



↑しゃかい見る君



続いては、社会問題班の活動の1つである「社会を覗く」について紹介します。私たちの活動を知れるだけでなく、社会的課題について知って、考えてもらえるような内容になっていますので、ぜひご覧ください。

Activity

社会を覗く

社会を覗くとは

「社会を覗く」は、学生委員会の会議の中で行っている取り組みです。社会問題班に限らず、参加者の誰かが気になった社会の出来事を持ち寄り、記事やメディアを通してその背景や現状を知っていきます。その後、それぞれが感じたことや考えた意見を共有したり、話し合いを行ったりします。社会の出来事を「知る」だけでなく、他の人の視点にも触れながら、自分なりの「考え」を深める良い機会になります。ここでは、今まで実際に行ったテーマとそこで出た意見の一部を紹介していきます！

▶ #25 救急車の適正利用について

そのテーマが実施された回の通し番号

救急車の出動件数は近年、増加傾向にあります。しかし、「近隣の病院を教えてほしい」「寂しいから話し相手になって」などの緊急性の低い利用が全体の2割を占めています。救急車を利用すべきタイミングとはどういう症状の時なのでしょう？

また、一部の自治体では不適切利用を防ぐために、軽症で入院しなかった場合は「選定療養費」という料金を徴収する制度もあるようです。救急車の有料化やその利用タイミングについて意見交換を行いました。

▼実際に出了意見（※会話ではありません）

不適切な利用を防ぐために有料化は必要だと思うが、それによって本当に必要な人まで呼びにくくなってしまったら良くないと感じた。

思ってたより、軽症者の救急車利用が多くて驚いた。今後万一、身近な人が熱中症になった場合に、救急車を呼ぶのかどうかで迷わないよう、判断基準を覚えておきたい。

軽症といっても人によって認識が違い、判断が難しいと思った。有料化するという仕組みは不適切な利用を防ぐことにつながると思うが、その金額がどの程度価値を持つものであるかは人によって異なることや、無理をしてしまう人が出る恐れがあるなど、課題はあると感じた。

救急安心センター（#7119）に相談できるということを周知したい。以前自分が体調不良になったとき、救急車を呼んだ方がいいですか？と聞かれた経験がある。ここから体調不良の人がいたら救急車を呼ぶという選択肢がメインになっていることが分かる。別の選択肢も持てるようにしたい。

緊急安心センター（#7119）とは都道府県や各市町村が個別に体制を整えており、病院を受診した方がいいかや、救急車を呼んだ方がいいかなどの判断のサポートをしてくれるサービスです。

しかし、愛知県は名古屋市内のみ、岐阜県、静岡県は全域利用可能、三重県は未導入など県によっても緊急安心センターが利用可能かどうかがまばらみたいです……。これを機に、自分の地域で利用できる緊急サービスなどを改めて確認しておくといいかもしれません！



た組通信

たぐみつうしん

た組通信では健康に関する
こと、学生総合共済のこと、
日々活動している中で感じた
ことをお伝えします。

10月号

文責:ヨウ、てしけー



↑タヌロー

10月になったし、ちょっと秋らしくなってきた気がするね。

秋といえばおいしいものがたくさん食べられる季節だ！



そうだね。この時期は何がおすすめなの？

そうだな。なんでもおいしいけど、やっぱりシンプルにフルーツとかかな。



↑彼



いいね！僕もフルーツ好きなんだよね。

タヌローってフクロウなのにフルーツ好きなんだね。



いやあ。正しくは「フクロウのようなもの」だから。それに僕はもう都会に順応してるし。

へえ。今度おいしい果物があったらあげるよ。



共済掲示板

名大生が実際に給付を受けた共済金支払い事例を紹介します。



アルバイト中のケガ

通院 3 日・固定具あり

→支払共済金 26,000 円

■当時の状況

アルバイトをしている際に右脚を街灯にぶつけた。

■給付を受けた人の声

「夜間のアルバイトはやめた方がいいです。」



スポーツ中のケガ

手術 1 回・通院 8 日

→支払共済金 66,000 円

■当時の状況

ソフトボールの練習中に打球が目当たった。

■給付を受けた人の声

「準備運動をしっかりしていても、環境の整備ができていないとケガにつながります。」



椎間板ヘルニア

入院 2 日・通院 2 日

→支払共済金 24,000 円

■当時の状況

ジムでトレーニング中に腰の痛みを感じ、椎間板ヘルニアと診断された。

■給付を受けた人の声

「常にケガのリスクと向き合いながらトレーニングや練習に励みましょう。」

・病気・ケガでの入院

・ケガでの通院 etc.....

上記に心当たりがあったら北部厚生会館 1 階の組合員コーナーまでお気軽にご相談ください。

※詳しい内容については「CO・OP 学生総合共済パンフレット」をご覧ください。



自分で



自転車点検

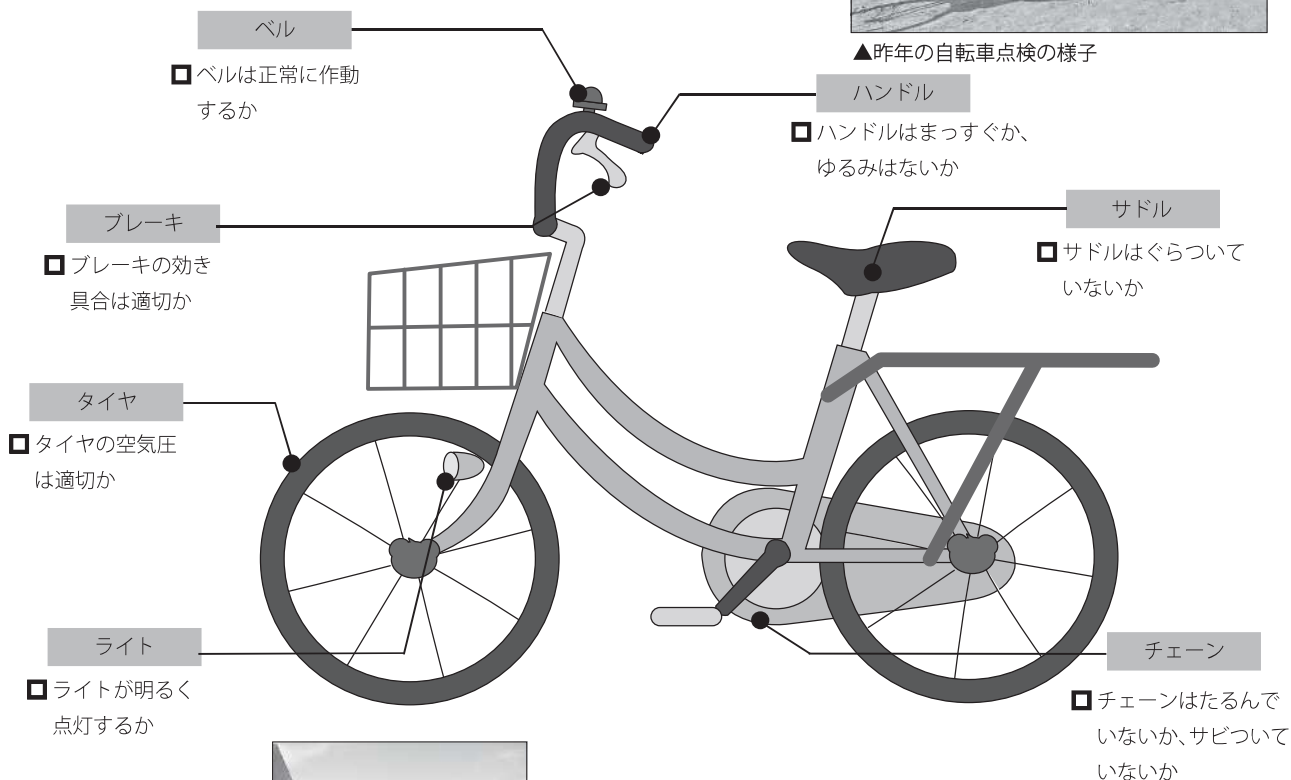
みなさん、ご自身の自転車の調子はいかがでしょう？

自転車はほぼ毎日お世話になる生活必需品ですので、日常的なメンテナンスは欠かせません。そこで、自分でできる自転車点検を紹介しますので、ぜひ下記のチェックリストをご活用ください。

こまめに点検をして事故を未然に防ぎましょう！



▲昨年の自転車点検の様子



点検をして何か異常があったら、最寄りの自転車屋さんにとって見てもらいましょう。購買でも自転車を修理してもらうことができます。まずは受付カウンターまでお越しください。

※北部厚生会館では、11/9(月)まで自転車修理を休止しています。

広大な東山キャンパスでは、自転車はとても便利な乗り物です。ぜひ定期的に自転車の状態をチェックして、安全なキャンパスライフを送りましょう。

また、今年も12月には自転車点検会を行う予定です！ぜひご参加ください！



ウォーキングのすゝめ

講義、実験、レポート作成、プログラミング、スマホ鑑賞……ふと振り返ると、1日の大半を座ったまま過ごしていませんか？長時間の座位行動（座りっぱなし）は、総死亡リスクおよび心血管疾患による死亡リスクを高めることが判明しています [1]。「運動しなきゃ」とは思いつつも、忙しい大学生にとってジムに通う時間や予算を確保するのは大変です。そこでおすすめしたいのが、わずかな時間で今すぐ始められるウォーキングです。筆者が調べたウォーキングの効果を紹介していきます。

①【脳・記憶力】10分の歩行で海馬が活性化する

筑波大学の研究チーム（征矢英昭教授ら）の研究によると、「かなり楽」と感じる超低強度の運動（ゆっくりとしたウォーキングなど）をわずか10分行うだけで、記憶をつかさどる脳の海馬が刺激され、記憶力や認知機能が向上することが報告されています [2]。レポートのアイデアが浮かばない時や、試験勉強の合間に行き詰まった時は、机を離れて10分ウォーキングすると効果的かもしれません。



②【メンタル】うつリスクを低下させる

公益財団法人明治安田厚生事業団の調査によると、週に合計2時間以上運動を行う人は、全く運動しない人と比べて1年後の抑うつ発生リスクが約50%低下することが示されています [3]。確かに、筆者も落ち込んでしまったときは、気分をすっきりさせて思考を整理するために、とりあえず散歩を試してみる、ということをよくやります。ウォーキングなどによって体を動かすことは、身体の健康だけではなく、こころの健康も保つことにも効果的かもしれません。

③【身体】1日8,000歩で生活習慣病を予防

ただ歩数を増やすだけではなく、早歩き割合が高いほど、健康によいとされています。効果的な歩き方は、

- ・大股で地面を力強く蹴って歩く
- ・うっすらと汗ばむ程度に早歩きをする
- ・息が弾むくらいのペースで歩く

とのことです [4]。

「1日8,000歩、うち中強度の歩行（早歩き）が20分程度」の歩行習慣が、高血圧や糖尿病といった生活習慣病の予防に効果的だそうです。三つのコツを意識して、毎日ウォーキングをしていきましょう！



強い日差し対策に、サングラス、日焼け止めがあるといいかも！



④「ウォーキングチャレンジ2026」に参加しよう！

11月に「ウォーキングチャレンジ2026」が行われます！

「ウォーキングチャレンジ」とは、11月の1か月間、「1日平均8,000歩」を目標に、仲間と一緒に参加したり、他の参加者やグループと歩数を競ったりしながら、楽しく運動習慣を身に付けることを目指す企画です。

全国の大学で実施されているイベントで、2025年度には50大学が参加しました。

名古屋大学の学生・教職員の方であれば、誰でもエントリーできます。

エントリーは個人でも、サークルや職場などの仲間同士でもOKです！

参加賞や上位入賞者・目標達成者を対象とした景品も準備する予定です。

（エントリー期間は10月中を予定しています）

9月中旬以降に「総合保健体育科学センター」より詳細をお知らせする予定です。ホームページをチェックしておいてください（9月上旬時点）。



▲総合保健体育科学センターHP

【参考文献】

1. 厚生労働省e-ヘルスネット『座位行動と死亡率の関係』<https://kennet.mhlw.go.jp/information/information/exercise/s-03-007.html>
2. 日本肥満症予防協会『10分間の運動で記憶力や認知能力がアップ 高齢者向けプログラムに期待』<https://himan.jp/news/2018/000297.html>
3. 公益財団法人明治安田厚生事業団『なぜいまメンタルヘルスと運動なのか』<https://www.my-zaidan.or.jp/tai-ken/information/mental/>
4. 公益財団法人長寿科学振興財団『健康長寿に効果的なウォーキング』<https://www.toyoju.or.jp/net/kenkou-toyoju/rouka-yobou/haya-aruki.html>

2026年9月16日参照

ページ下



秋の夜、読者のみなさんは何をして過ごしますか？

次のお題は「お月見しようと思ったら月が見えなかったときの対処法」です。