

学生生活を安心して安全に過ごすために

キャンパスライフ ガイド



真の強さを学ぶ。

新潟大学

NIIGATA UNIVERSITY

2024年4月発行
2024年7月改訂

はじめに

このキャンパスライフガイドは、学生生活を安心して安全に過ごしていただくために、「知っておいてほしいこと」「気をつけなければならないこと」や「心がけてほしいこと」を掲載しています。「そんなこと知っているよ」「当たりまえ」と思う内容もあるかもしれませんが、困ったことや気になることがあった時の備えとして、このガイドを活用いただければと思います。

また、新潟大学では学務情報システムのほかに、新潟大学公式アプリを使って情報発信していますので、併せて活用ください。

2024年4月 学務部学生支援課

目次

手続き等窓口案内	1	生活上の注意	27
学部等連絡先	3	交通事故	
キャンパス内交通規制等	4	盗難・置き引き防止	
キャンパス内禁煙	5	痴漢・路上強盗・窃盗	
学研災・学研賠	6	カルト的宗教団体の勧誘注意	
大学からの連絡/学割証	7	悪徳商法等	
奨学金/授業料免除	8	成年年齢引き下げ	
課外活動	11	ゴミ処理	
相談	13	騒音	
学生相談室		拾得物・紛失物	
学生なんでも相談室		防災	
学生支援相談ルーム		災害に備えて	
特別修学サポートルーム		災害発生時	
学生生活と健康	15	情報セキュリティ・個人情報保護	34
保健管理センター		その他	35
健康診断		学生寮/アパート	
予防接種		マイナンバー	
体調が悪い時		国民年金	
日頃の健康管理		アルバイト	
身近な病気		福利厚生施設/新潟大学生協	
海外渡航時		学生歌/応援歌	
		諸規程等一覧	

各種証明書及び手続等

窓口時間 平日8:30~17:15

区分			担当窓口			
			五十嵐キャンパス全学部 の学生	医学部及び歯学部		大学院
	第1年次の学生	第2年次以上の学生				
証明書の申請	JR通学定期乗車券用の通学証明書	必要とする日の前日までに所定の申込用紙で申込む（土・日・祝休日を除く）	所属学部の担当係	学務部 学生支援課	所属学部の担当係	所属研究科の担当係
	在学証明書 JR学割証 成績証明書	随時「証明書発行機」により各自で出力	所属学部・研究科の担当係／学務部学生支援課・教務課			
	在寮証明書	必要とする日の3日前までに所定の申込用紙で申込む（土・日・祝休日を除く）	学務部学生支援課			
	学生証（再交付）	所定用紙で申込む（発行まで10日程度）	所属学部の担当係	学務部 教務課	所属学部の担当係	所属研究科の担当係
身上異動	住居を変更したとき	連絡先届提出（再提出）	所属学部の担当係			
	氏名が変わったとき	改氏名届提出				
	連絡先や緊急連絡先が変わったとき					
休学・復学・留学・長期欠席等	休学（休学期間の延長）したいとき	休学申請書提出 休学期間延長申請書提出	所属学部の担当係			
	復学したいとき	復学届提出				
	留学したいとき	留学申請書提出				
	病気や事故等のため2週間以上授業を欠席するとき	長期欠席届提出				
	海外渡航するとき	海外渡航計画書提出				
	退学したいとき	退学申請書提出				
除・授業料免除・奨学金	授業料免除または徴収猶予を希望するとき		学務部学生支援課			
	奨学金の給付・貸与を受けたいとき					
学生支援	学生寮に入りたいとき		学務部学生支援課			
	アパートを紹介してほしいとき		新潟大学生生活協同組合 組合員センター（第1食堂内）			

区 分		担当窓口				
		五十嵐キャンパス全学部の学生	医学部及び歯学部		大学院	
	第1年次の学生		第2年次以上の学生			
学生生活	進路について相談したいとき		キャリア・就職支援オフィス			
	アルバイトを紹介してほしいとき					
	相談したいがどこに相談してよいか分からないとき		学生なんでも相談窓口			
課外活動	団体を結成したいとき	団体結成届提出	所属学部の担当係	学務部学生支援課	所属学部の担当係	所属研究科の担当係
	集会や催物を行いたいとき	集会・催物開催願提出				
	文書や印刷物を掲示、配布、発行したいとき	掲示願提出				
	体育施設・課外活動施設を臨時に利用したいとき	新潟大学アプリ「施設予約システム」から申込				

授業料について

区 分	納付時期	納付方法	担当窓口
前期分 267,900円	5月27日 (口座引落日)	入学後、本学WEBサイトから登録いただいた金融機関の口座から口座引落により納付することとなります。 口座引落日の前日までに指定した口座へ、必要額を入金してください。(引落日が土曜・日曜・祝日等に当たる場合は翌営業日に繰り下がります。)	財務部 財務管理課
後期分 267,900円	11月27日 (口座引落日)		

履修相談等

区 分		担当窓口		
		五十嵐キャンパス全学部の学生	医学部及び歯学部	
	第1年次の学生		第2年次以上の学生	
学部	Gコード科目及び副専攻プログラムに関する授業について		学務部教務課	
	専門教育に関する授業について	所属学部の担当係	学務部教務課／所属学部・学科の担当係	
	全ての授業科目の履修に関すること			
大学院		所属研究科の担当係		

各学部・研究科の担当係連絡先

窓口時間 平日8:30~17:15

担当		連絡先	担当	連絡先
人文学部学務係		☎ 025-262-6281 gakumu01@human.niigata-u.ac.jp	創生学部学務係	☎ 025-262-6998 sousei@adm.niigata-u.ac.jp
教育学部学務係		☎ 025-262-7096 gakumu2@ed.niigata-u.ac.jp	教育実践学研究科(教育学部教職支援係)	☎ 025-262-7107 gakumu2@ed.niigata-u.ac.jp
法学部学務係		☎ 025-262-6283 gakumu2@jura.niigata-u.ac.jp	保健学研究科(保健学科学務係)	☎ 025-227-2357 gaku1@clg.niigata-u.ac.jp
経済科学部学務係		☎ 025-262-6284 toki@econ.niigata-u.ac.jp	現代社会文化研究科学務係	☎ 025-262-6166 jimugen@cc.niigata-u.ac.jp
理学部学務係		☎ 025-262-6106 gakumu@ad.sc.niigata-u.ac.jp	自然科学研究科学務係	☎ 025-262-7387 z-gakumu@adm.niigata-u.ac.jp
医学部	医学科学務係	☎ 025-227-2016 medgakum@med.niigata-u.ac.jp	医歯学総合研究科(医科)(医学科学務係)	☎ 025-227-2016 medgakum@med.niigata-u.ac.jp
	保健学科学務係	☎ 025-227-2357 gaku1@clg.niigata-u.ac.jp	医歯学総合研究科(歯科)(歯学部学務係)	☎ 025-227-2798 gakumu@dent.niigata-u.ac.jp
歯学部学務係		☎ 025-227-2798 gakumu@dent.niigata-u.ac.jp	養護教諭特別別科(教育学部教職支援係)	☎ 025-262-7107 gakumu2@ed.niigata-u.ac.jp
工学部学務係		☎ 025-262-6709 gakumu@eng.niigata-u.ac.jp		
農学部学務係		☎ 025-262-6605 nougaku@agr.niigata-u.ac.jp		

学外の相談機関等

犯罪被害等に関する相談

- ◆新潟県警察本部けいさつ相談室
☎ #9110 / 025-283-9110
犯罪や事故、ストーカー、DVなど全般
- ◆犯罪被害者支援室
☎ 025-285-0110
犯罪被害の支援に対する相談全般
- ◆性犯罪被害相談
☎ #8103 / 025-281-7890
性犯罪の被害に関する相談
- ◆性暴力被害者センターにいがた
☎ #8891 / 025-281-1020
性暴力の被害に関する相談

五十嵐キャンパス最寄りの交番

- ◆五十嵐交番(五十嵐1の町)
☎ 025-260-5934
- ◆内野駅前交番(内野町)
☎ 025-262-0122

悪質商法や商品購入トラブルによる被害の相談

- ◆新潟県消費生活センター
☎ 025-285-4196
- ◆新潟市消費生活センター
☎ 025-228-8100
- ◆法テラス
☎ 0570-078-374

人権相談・性別による差別的取扱い等に関する相談

- ◆新潟地方法務局人権擁護課
☎ 025-222-1564
- ◆新潟県男女平等推進相談室
☎ 025-285-6605
- ◆みんなの人権110番
☎ 0570-003-110

交通事故に起因する諸問題に関する相談

- ◆新潟県交通事故相談所
☎ 025-280-5750

カードに関する相談

- ◆日本クレジットカード協会
☎ 03-5645-3361

心の健康に関する相談

- ◆新潟市こころの健康センター
☎ 025-232-5560
- ◆新潟いのちの電話(心配事相談)
☎ 025-288-4343

休日診療

- ◆新潟市急患診療センター
☎ 025-246-1199
- ◆新潟市口腔保健福祉センター
☎ 025-212-8020

夜間の医療相談

- ◆救急医療電話相談(18:00~翌8:00)
☎ #7119 / 025-284-7119

キャンパス内の交通規制等について

新潟大学では、構内（五十嵐キャンパス）における教育・研究環境の維持や交通事故等の防止対策として、交通規制を行っています。

（１）自動車による通学

*原則として認めません

*ただし、大学院生、養護教諭特別別科生、研究生、科目等履修生、特別聴講生については、以下の条件を満たす場合、申請に基づき入構を許可することがあります。

条 件：通学距離が5 km以上で、かつ、公共交通機関の利用が著しく困難な地域に在住する者

*経済学部夜間主学生については、夜間通学の困難さから上記の条件によらず、申請に基づき入構を許可しています。

*障がい、ケガ、病気等により自動車を利用しなければ通学が困難な場合は、学務部学生支援課に相談してください。

申込時期：年2回（4月、10月）掲示によりお知らせします
担当窓口：学務部学生支援課（総合教育研究棟A棟1階2番窓口）

（２）自動二輪車等による通学

*自動二輪車、原動機付自転車による通学を希望する者は、所定の手続きを行い、「入構票」の発行を受けてください。

*入構票の交付を受けた車両であっても、構内への乗り入れは、所定の「バイク置き場」までです。

申込時期：年2回（4月、10月）掲示によりお知らせします
担当窓口：学務部学生支援課（総合教育研究棟A棟1階2番窓口）

（３）違法駐車

大学周辺への違法駐車は、地域住民、店舗や通行の迷惑になるばかりでなく、緊急車輛等の交通妨害となります。

特に近隣店舗や貸駐車場等への迷惑駐車が頻発しており、苦情が相次いでいます。

このような場合、「犯罪行為及びその他の違法行為」「本学の名誉又は信用を著しく傷つける行為」として懲戒処分の対象となる場合がありますので、絶対にやめてください。

(4) 自転車による通学

自転車の運転等にもルールとマナーがあります。交通ルールを守り、安全に配慮したマナーを実践して、安全・快適に通学しましょう。

また、新潟県では、自転車保険の加入が義務付けられていますので、必ず加入するとともに、ヘルメットも着用しましょう。

自転車安全利用五則

1. 車道が原則、左側を通行
歩道は例外、歩行者を優先
2. 交差点では信号と一時停止を守って、安全確認
3. 夜間はライトを点灯
4. 飲酒運転は禁止
5. ヘルメットを着用

こんな運転は危険！

- ・スマートフォンを使用しながら
- ・イヤホンやヘッドホンを使用しながら
- ・二人乗り
- ・並進
- ・傘さし運転



<駐輪マナーを守りましょう>

- ・自転車は決められた場所（駐輪場）に置きましょう
- ・歩道上（特に点字ブロック上）や道路上への駐輪は、通行の妨げになるのでやめましょう
- ・盗難防止のため、防犯登録をして、駐輪時のカギはツーロックがお勧め
- ・自転車を構内に放置するのは厳禁！

キャンパス内は全面禁煙です

喫煙は多くの病気の原因となるばかりでなく、受動喫煙により周囲の人への健康障害の原因にもなります。健康的な趣味、嗜好、運動等から癒しを見つけ有意義な学生生活を送りましょう。

喫煙習慣の本質はニコチン依存です。禁煙に失敗したことがある方も、それは意志の弱さによるものではなく依存症によるものです。専門的なサポートがあれば、禁煙することは可能です。保健管理センターでも禁煙サポートを行っておりますので、ぜひ相談してください。



詳しい情報はこちら



加熱式タバコも含みます

学研災・学研賠等（がっけんさい・がっけんばい）について

（１）学生教育研究災害傷害保険（学研災）

- ・大学の正課中
- ・学校行事中
- ・課外活動中（大学に届け出たものに限る）
- ・学校施設内での休憩中並びに通学中（大学施設間の移動中を含む）

に発生した不慮の事故により、学生本人が身体に傷害を被った場合を補償範囲とした学生のための全国的な制度です。

教育実習やインターンシップに参加する学生は、これら保険の加入が必須条件です

（２）学生教育研究賠償責任保険（学研賠）

- ・大学の正課中
- ・インターンシップ（大学が認めたものに限る）
- ・介護等体験活動（大学が認めたものに限る）
- ・教育実習
- ・保育実習
- ・ボランティア活動（大学が認めたものに限る）
- ・これら活動を行うための往復途中

で、他人にケガをさせたり、他人の財物を損壊したことにより被る法律上の損害賠償を補償範囲とした学生のための全国的な制度です。

（３）学研災付帯学生生活総合保険（付帯学総）

この保険は、学研災・学研賠では保証されない学内外におけるケガや病気、他人の財物損壊の賠償などを含めた保険制度です。

医学部・歯学部・保健学研究科・医歯学総合研究科の学生については、臨床実習、看護実習等医療関連実習中における事故など予期せぬ事態への対応策として、全員が加入することになっています。医学部・歯学部・保健学研究科・医歯学総合研究科以外の学生は任意加入です。

（４）スポーツ安全保険

スポーツ活動、文化活動、ボランティア活動を行う団体の構成員を被保険者とする保険があります。

この保険は任意加入ですが、大学の課外活動も対象となっていますので、課外活動を行う学生は加入するようにしましょう。

大学からの連絡事項

1日1回は必ず「掲示板」や「連絡通知」を確認する習慣をつけましょう。
皆さんにとって重要な連絡は次の方法で行います。

- ①各学部・研究科及び学務部の「掲示板」
- ②学務情報システムの「連絡通知」
- ③学務情報システムの「電子メール」

- * 学務情報システムの「連絡通知」や「電子メール」はスマートフォンからも確認できます。詳しくは「学務情報システム操作概要」等を参照してください。
- * 「連絡通知」「電子メール」には、学部等の掲示板に貼り出されている掲示物すべてが掲載されているわけではありません。必ず、各学部等の掲示板も確認してください。
- * 各学部等の掲示板には、教務関係を始め、奨学金制度及び授業料免除制度に関する重要な情報が掲示されます。掲示情報を見落とす事がないよう十分に注意してください。

学割証

(1) 通学定期乗車券 (通学証明書 (JR)の交付)

所属する学部・研究科等の担当係に申請して通学証明用シールの交付を受けてください。

(2) 学生旅客運賃割引証 (学割証)

JRを利用して片道100kmを超える区間を旅行する場合で、次の目的のものは学割証の使用が認められています。学割証を利用すると、普通旅客運賃が2割引になります。

①学割証の利用目的

- ・ 休暇、所用による帰省
- ・ 実験実習などの正課の教育活動
- ・ 学校が認めた特別教育活動又は体育・文化に関する正課外の教育活動
- ・ 就職又は進学のための受験等
- ・ 学校が修学上適当と認めた見学又は行事への参加
- ・ 傷病の治療その他修学上支障となる問題の処理
- ・ 保護者の旅行への随行

②学割証の無効

次の場合は、学割証は無効となりますから、取扱いに注意してください。

- ・ 記入事項を抹消したり、改変したとき
- ・ 有効期間 (3か月) を経過したとき

③学割証の不正使用

学割証は、本人 (記名人) 以外には使用できません。不正に使用した場合は、新潟大学全体が発行停止の処分を受け、他の学生に迷惑をかけることとなりますので、十分注意してください。

④学割証の交付

所属する学部・研究科等の担当係又は学務部学生支援課・教務課、駅南キャンパスときめいとに設置してあるパソコン (証明書発行機) により各自で出力してください。

奨学金・授業料免除について

(1) 奨学金について

日本学生支援機構、地方公共団体や民間の奨学事業団体の行っている奨学金制度があります。奨学生の募集については、学務部学生支援課奨学金関係掲示板および各学部・研究科掲示板並びに学務情報システムの「連絡通知」によりお知らせします。学年や奨学金の種類によって募集の時期が異なっていますので、申請の機会を逃したり、締め切り期日に遅れたりしないよう注意してください。

詳細は大学HPにも掲載しています
<https://www.niigata-u.ac.jp/campus/economic/scholarship/>



◆日本学生支援機構（通称：JASSO）の奨学金

日本学生支援機構は人物・学業ともに優れ、かつ、経済的理由により修学困難な学生に対し、学資の支給を行うことにより、国家及び社会に有意な人材の育成に資するとともに、教育の機会均等に寄与することを目的とする独立行政法人です。

①奨学金の種類

- ・ 第一種奨学金（無利息の貸与奨学金）
- ・ 第二種奨学金（利息付の貸与奨学金。利率は変動制で年利3%以下。在学中は無利息。）
- ・ 入学時特別増額貸与奨学金（奨学金の貸与を受ける者に対し希望により、入学年月の基本月額に定額（10～50万円）を増額して貸与）
- ・ 給付奨学金

②貸与奨学金の月額

対象学生	第一種	第二種
学部	自宅通学者 2万円、3万円、4.5万円から選択 自宅外通学者 2万円、3万円、4万円、5.1万円から選択	2万円～12万円の間で1万円単位で選択
大学院修士/ 博士前期課程	50,000円、88,000円から選択	5万円、8万円、10万円、13万円、15万円から選択
大学院博士/ 博士後期課程	80,000円、122,000円から選択	

③給付奨学金の区分と月額

対象学生	給付奨学金の区分	自宅通学	自宅外通学
学部	第Ⅰ区分	29,200円（33,300円）	66,700円
	第Ⅱ区分	19,500円（22,200円）	44,500円
	第Ⅲ区分	9,800円（11,100円）	22,300円
	第Ⅳ区分（多子世帯に限る）	7,300円（8,400円）	16,700円

* 生活保護（扶助の種類を問いません）を受けている生計維持者と同居している人及び児童養護施設等から通学する人は、上表のカッコ内の金額となります。

給付奨学金受給中の第一種奨学金の貸与月額

給付奨学金の区分	自宅通学	自宅外通学
第Ⅰ区分	0円	0円
第Ⅱ区分	0円	0円
第Ⅲ区分	20,300円 (25,000円)	13,800円
第Ⅳ区分 (多子世帯に限る)	26,500円 (20,000円、31,400円)	23,100円

*生活保護（扶助の種類を問いません）を受けている生計維持者と同居している人及び児童養護施設等から通学する人は、上表のカッコ内の金額となります。

④募集及び申請

春（給付奨学金は加えて秋もあり）に奨学生を募集します。奨学生募集案内は、学務情報システムの連絡通知および掲示板等によりお知らせします。（入学者への案内は合格者へ送付される「入学手続き案内」をご覧ください。）

なお、家計を支えている者が、失職・病気・死亡等又は火災・風水害による被災等により家計が急変したため、緊急に奨学金の必要が生じた場合は、随時受けつける制度があります。

希望する場合は、学務部学生支援課奨学支援係へご相談ください。

⑤奨学生の選考及び採用

学力・人物について審査し、奨学生としての適格者を日本学生支援機構へ推薦します。日本学生支援機構では、家計を含めた審査・選考を行い、奨学生として採用します。

⑥奨学生の手続き（奨学生採用後の手続き）

a.在籍報告（給付奨学生のみ）

年2回（4月と10月）に在籍状況や通学形態等について申告内容に変更がないかインターネットを通じて報告する必要があります。

b.適格認定

毎年12月頃に「奨学金継続願」の提出について案内しています。各自でインターネットにより手続きが必要です。この手続きを怠ると奨学金が停止（又は廃止）されます。

c.「異動届」等各種届出

休学、退学、留学等の異動及び保証人等の変更があった場合は、速やかに学務部学生支援課へ連絡してください。

⑦奨学金の休止・停止及び廃止

奨学生に採用された後、休学や学業不振等により奨学金の交付条件を欠くことになった場合は、奨学金が休止・停止又は廃止されます。

⑧貸与奨学金の返還

卒業、修了、貸与期間満了、退学、辞退、廃止等の理由により奨学金の貸与が終了した場合には、貸与を受けた奨学金（第二種にあっては、卒業・修了後から付く3%以下の利息を含む）を所定の期間内に月賦、月賦・半年賦併用のいずれかで返還しなければなりません。

◆地方公共団体及び民間の育英奨学事業

日本学生支援機構以外にも、地方公共団体及び育英奨学事業団体の行っている奨学金制度があります。募集時期のほとんどは4月から6月、大学に募集依頼があったものについては、その都度ホームページに掲載します。

本学を經由せずに直接募集を行う奨学団体もありますので、その場合は、出身の都道府県や市区町村の教育委員会、又は奨学団体に直接お問い合わせください。

◆新潟大学独自奨学金

新潟大学では、学部学生を対象とした、年間学業成績優秀者に返還を要しない奨学金を支給する学業成績優秀者奨学金制度のほか、大学院生を対象とした奨学金制度や家計事情等による学資の支援として下記のような奨学金制度があります。

- ・新潟大学学業成績優秀者奨学金制度
- ・新潟大学修学応援特別奨学金制度
- ・新潟大学修学支援貸与金制度
- ・新潟大学神田奨学金
- ・新潟大学大学院博士課程奨学金

(2) 授業料免除及び徴収猶予について

授業料は、学則76条の規定により所定の期限までに納付しなければなりません。しかし、経済的理由により授業料の納付が困難であり、かつ、学業優秀と認められる学生又は学資負担者の死亡、風水害による災害等の特別な事情により授業料の納付が著しく困難な学生には、願い出に基づき選考の上、授業料の全額又は一部を免除することがあります。

また、経済的理由その他により納付期限までに授業料の納付が困難であると認められる学生には、願い出に基づき選考の上、授業料の徴収猶予が認められることがあります。

詳細については、国立大学法人新潟大学授業料等免除及び徴収猶予取扱規程を参照してください。

授業料の免除及び徴収猶予の申請案内は、学務部学生支援課授業料免除関係掲示板及び各学部・研究科掲示板並びに学務情報システムの「連絡通知」によりお知らせしますので、各期（前期・後期）ごとの指定日に手続きを行ってください。指定された日以外の申込みは受けませんので十分注意してください。

※学部学生（日本人学生等）は、高等教育の修学支援新制度により授業料免除を実施します。本学ホームページを確認してください。

URL : https://www.niigata-u.ac.jp/campus/economic/tuition/he_syugakushien/

奨学金/授業料免除・徴収猶予に関する申請やご相談は下記まで

担当係：学務部学生支援課奨学支援係
☎025-262-6089 または 7337
場 所：総合教育研究棟A棟1階
学生窓口①番



課外活動について

課外活動団体に加入し、その活動を通じてさらに知性を高め、人間関係を学び、情操を豊かにし、責任ある社会の一員としての経験を積むことは、学生生活を有意義に送るための一つの手段です。これらの課外活動については、学務部学生支援課で助言指導を行っています。

文化、運動の各サークル活動を通じて、会員相互の親睦、教養の向上並びに健康の増進を図ることを目的としています。自分の興味、技能等に応じて自由にサークルを選び、学生生活を実り豊かなものにしてください。

◆課外活動に関する行事・催物

(1) 学内行事

①黎明祭（れいめいさい）

黎明祭は、毎年4月に開催されます。当日は、新入生を歓迎するための各サークルによるアピール企画が盛りだくさんです。

②新大祭（しんだいさい）

新大祭は、毎年10月に開催されます。当日は、各種ライブやダンス、トークショーや各種展示、模擬店での食品販売などが行なわれ、本学学生はもちろん、小さなお子様から地域の方々まで多くの人たちで賑わいます。

(2) 対外行事

①関東甲信越大学体育大会

関東甲信越大学体育大会は、毎年8月下旬に関東甲信越地区の国公立大学12校が参加して行われる総合体育大会です。例年約3,500名の学生が参加し、全17種目において熱戦が繰り広げられます。

この大会の参加大学は、新潟大学のほか、宇都宮大学、筑波大学、茨城大学、埼玉大学、千葉大学、横浜国立大学、横浜市立大学、信州大学、山梨大学、群馬大学、都留文科大学です。当番競技は各大学の持ち回りで開催されます。

②各種大会

北信越大会、中部日本大会、東日本大会、全日本大会、各大学定期戦などがあります。

◆課外活動諸手続き

課外活動が活発に行われることは大いに望ましく、人間として成長する上で大きな効果があります。しかし、学内の団体である以上、それぞれにふさわしい内容を持ち、教育・研究という大学の目的に合致した適正なものでなければなりません。この意味で、大学は教育者として、学内の秩序を守り、環境を維持する責任者として、これらの活動を行う際の基準を示しています。新潟大学学生通則がそれにあたります。新潟大学学生通則ほか、関係諸規程を遵守してください。

各種手続きについてはこちら

<https://www.niigata-u.ac.jp/campus/activity/procedure/>



(1) 団体結成

新たに学内において団体を結成しようとするとき、又は団体の継続を希望するときは、毎年5月中旬までに、学務部学生支援課（単一学部・研究科の学生で構成される団体の場合は、所属する学部・研究科の担当係）に願い出てください。

なお、学生が学外において本学名を使用して団体活動をしようとするときは、その都度願い出てください。

(2) 集会（催物）

学内において集会（催物）をしようとするときは、少なくともその期日の10日前までに学務部学生支援課（単一学部・研究科の学生で構成される団体の場合は、所属する学部・研究科の担当係）へ願い出て、承認を受けてください。

(3) 掲示・出版

学内において、2学部以上の学生で構成される団体が、文書や印刷物を掲示しようとするときは、その掲示内容を添えて、学務部学生支援課へ願い出、承認を受けてください。なお、所定の場所以外の掲示はできませんので、ご注意ください。

また、学内において、文書や印刷物を発行・配布しようとするときも、都度願い出てください。印刷物の発行についてはその印刷物（写）に目的、印刷部数、発行回数、配布先、予算等を記した計画書を添えて手続してください。

◆大学会館

五十嵐キャンパスの西側、工学部建物の正面に位置し、学生相互及び教職員との交流を深め、豊かな人間性・社会性を育てるための課外活動施設です。

1階には食堂、談話室、2階には大・中・小集会室、大・小和室、音楽鑑賞室等が備えられています。

各集会室及び和室を使用する場合は、施設予約システム（新潟大学アプリ）から申請し、許可を受けてください。

課外活動施設・大学会館の詳細についてはこちら

<https://www.niigata-u.ac.jp/campus/activity/facility/>



悩みや困りごと相談

学生のみなさんには、学生生活を送る上で、学業、進路、人生、対人関係、家庭、家計・学資等の問題で悩んだり困ったりすることがあると思います。

本学では、そのようなみなさんのいろいろな悩みや困りごとについての相談に応じられるように、各学部等によって体制は異なりますが、「学務委員、学年主任、アドバイザー教員等」が置かれています。

また、全学的には、「学生相談室」「学生なんでも相談窓口」「学生支援相談ルーム」及び特別な支援が必要な学生に対しての単位取得に関する対応と大学生活をサポートするための支援を行う「特別修学サポートルーム」を設けています。

ひとりで悩まず何でも相談してください。

学生のみなさんのプライバシーや秘密は確実に守られます。



(1) 学生相談室

学生相談室の「相談員」は、本学の教員で構成していて、学識があり自らの学生生活や人生経験をもとにして、助言、指導にあたります。

学生の所属する学部等に関係なく、相談はどの相談員にもできます。相談を希望する場合は、相談員に事前に電話等で連絡してください。

学生相談室相談員の一覧・連絡先等の詳細は
大学ホームページのこちらから
<https://www.niigata-u.ac.jp/campus/life/consultation/staff/>



<相談申し込み方法>

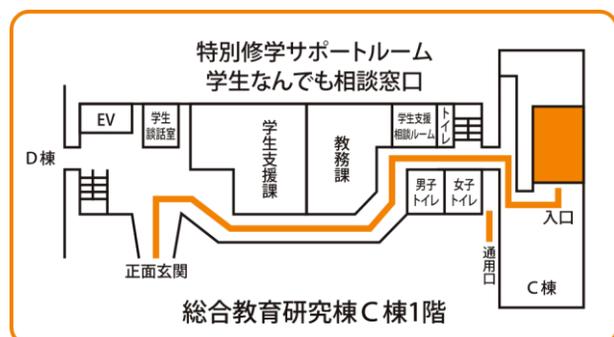
- 1.相談員に事前に電話等で連絡してください。
- 2.相談場所等は、相談員の指示に従ってください。

(2) 学生なんでも相談窓口

“どこに相談に行ったらいいのかわからない。” “至急相談したい。” “教員である学生相談員や学務委員等に直接相談しにくい。”

こんな学生のために、学務部学生支援課に「学生なんでも相談窓口」があります。

相談内容により、より適切な又はより詳細な相談員・説明者等が必要と判断される場合は、学生にその事を伝え、了承を得て、所掌する窓口へ連絡し、対応に当たります。



<利用案内>

相談は、電話、メールあるいは直接窓口で受け付けます。

受付時間 平日 午前8時30分～午後5時15分

電話番号 025-262-7524

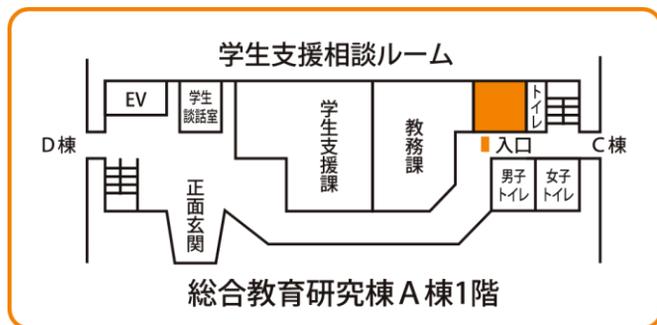
E-mail gakumado@adm.niigata-u.ac.jp

(3) 学生支援相談ルーム

学生生活では、色々な心配事や悩みを抱えることがあります。“初めての一人暮らしで不安” “なんとなく授業に行きたくない” “友達と上手くいかない” “自分のやりたいことが分からない” “同性が好きなことを他の人に言えない” “モヤモヤして気分が晴れない” “なぜだか涙が出てくる” “誰かに話を聞いてもらいたい” …悩みの形は様々です。戸惑ったり、悩んだり、不安になることも少なくないでしょう。

立ち止まった時にだけ、見える景色があります。一見マイナスに思える出来事も、自分が変化するために必要な、意味のあることかもしれません。

学生支援相談ルームでは、専門のカウンセラー（臨床心理士）と一緒に考え、整理し、解決に向けたお手伝いをしています。秘密は固く守られます。また、新潟大学の学生さんであればどなたでも無料で受けられます。不安やイライラ、眠れないなど、心やからだに変化を感じた時、一人で抱え込まず、ぜひ気軽にお電話ください。お待ちしております。



<利用案内（相談は予約優先です）>

予約方法：①電話 025-262-5477

②直接 相談ルームへ来室

※相談中は電話や応対ができないことがあります。少し時間をおいてご連絡ください。

開室時間：平日 午前9時から午後5時まで

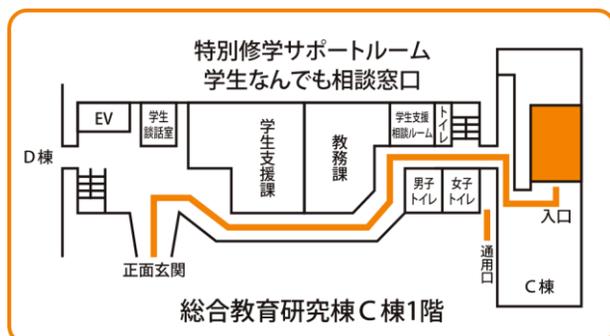
(4) 特別修学サポートルーム

障がいがあり、主に大学生活の中で様々な困難を抱えている学生のサポートをします。障がいの種類は、発達障がい・精神障がい・肢体不自由・視覚障がい・聴覚障がい・病弱などがあります。

たとえば、発達障がいの学生は、以下のような特徴があります。

- ・友達との会話、友達づくり、先生との人間関係づくり等に困難さがある。
- ・板書を写すのが遅い、また板書を写しながら話を聞くことが苦手である。
- ・レポートの締め切りが間に合わず、勉強の仕方が分からない。定期試験も不安。
- ・授業、レポート、試験、実習、アルバイト、サークルなどの調整がうまくできない。

こういった困難さのある学生に対して（診断の有無にかかわらず）、共に考え、サポートしていきます。一人で悩まず、何でも相談に来てください。専門の相談員が相談に応じます。



<利用案内>

予約方法：①電話 025-262-6300

②メール

support-r@ge.niigata-u.ac.jp

※相談中は電話や応対ができないことがあります。少し時間をおいてご連絡ください。

開室時間：平日 午前9時から午後5時まで

学生生活と健康について

新潟大学では、安全衛生管理を充実し、学生及び職員の健康維持とその促進を図るとともに、大学全般の保健管理に関する専門的業務を行うことを目的に「保健管理センター」を設置しています。

保健管理センターでは、内科医・精神科医・カウンセラー・看護師が常駐しており、健康診断、身体や精神面の診察や健康相談のほか、健康医学教育、禁煙サポートも行っています。お気軽にご利用ください。

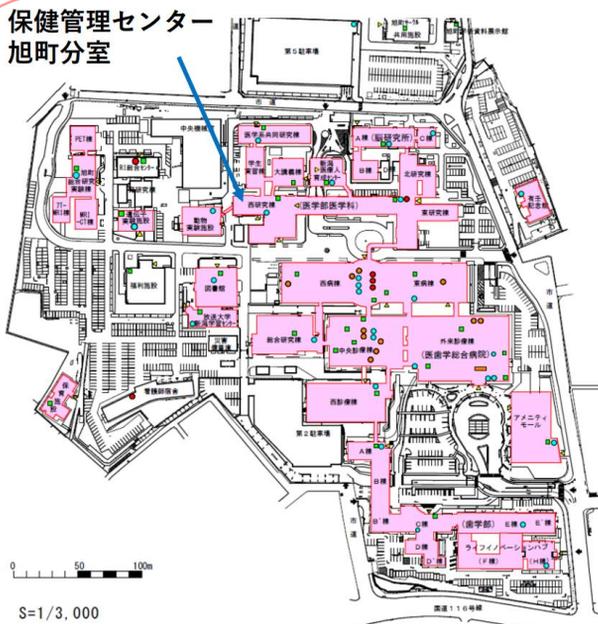
保健管理センターのホームページには様々な健康情報が掲載されていますのでご覧ください。

<https://www.hac.niigata-u.ac.jp/>



五十嵐地区
保健管理センター事務室

〒950-2181 新潟市西区五十嵐2の町8050
TEL 025-262-6244
FAX 025-262-7517
利用時間 9:00~17:00



旭町地区
保健管理センター旭町分室

〒951-8510 新潟市中央区旭町通1-757
医学科西研究棟2階小グループ学習室
TEL 025-227-2040
FAX 025-227-0748
利用時間 9:00~17:00

<行き方>
医学科西研究棟出入口、または西講義棟出入口より入り、
西研究棟2階の動物実験施設側方面へ

(1) 健康診断

大学では学校保健安全法に基づき年に1回定期健康診断を行っています。

それはみなさん自身の健康を守るという目的と共に、自分自身では気付かないうちに他人にうつす可能性のある病気を早期に発見するために行うものでもあります。必ず受検してください。本学の健康診断では法律に定められた健診項目と共に、生活や気分についてチェックする問診も行います。自分自身の確認の機会としてください。

健康診断に関する情報は、メールで添付される学生定期健康診断のお知らせや、保健管理センターホームページで確認してください。

なお、健康診断終了後、約4週間で、健康診断結果を学務情報システムを通じて確認できます。また、健康診断証明書も各学部の学務窓口及び総合教育研究棟の学生カウンターに設置されている自動発行機で発行できます。

保健管理センター健康診断のホームページ→
<https://www.hac.niigata-u.ac.jp/diagnosis.html>



(2) 予防接種（ワクチン）

大学における集団生活や各実習・課外活動において注意しなければいけないことに感染症の問題があります。自分自身を感染症から守るため、かつ他人に感染症をうつさないための対策として予防接種が有効です。

実習等で予防接種が必要な場合、予防接種してから抗体を獲得するまでには期間を要しますので、計画的に予防接種を受けましょう。

詳細はこちら→

<https://www.hac.niigata-u.ac.jp/vaccine.html>



●流行性ウイルス感染症

（麻しん、風しん、水痘（みずぼうそう）、流行性耳下腺炎（おたふくかぜ））

下記の1～3のいずれにも該当しない場合は、予防接種が必要と考えられます。

1. 過去にそれぞれの感染症につき2回ずつ予防接種を受けていることを母子健康手帳などで確認できる
2. 過去に罹患した記録（医師の診断）が残っている
3. 血液抗体検査が陽性である

母子健康手帳などにより予防接種歴や罹患歴を確認し、必要であれば血液抗体検査の優先などを含めて、医療機関で相談してください。

入学後のカリキュラムで、臨床実習や教育実習などの履修が必要となる者は、所属学部の指示に従ってください。

●髄膜炎菌感染症

学校の寮などで集団生活を送る場合や、多くの人が集まるイベントに参加する場合には予防接種が推奨されていますので、医療機関で相談してください。

●インフルエンザ

本学ではインフルエンザ予防接種を希望者に有料で実施していますので、通知される実施案内をご確認ください。

(3) 体調が悪い時

身体面

● 急な症状やけがのとき

腹痛や頭痛などの突然の身体の異常が発生した場合やけがをした場合、保健管理センターで応急処置を行っております。開所時間（平日9:00～17:00）にお気軽にお越しください。



夜間や土日祝日の急病時に相談できる医療機関があります→

<https://www.hac.niigata-u.ac.jp/urgency.html>



● 健康について相談したいとき

身体に異常を感じる、気になる症状がある、また持病の事で何か相談したい場合も保健管理センターで相談できます。保険証や料金は不要です。相談の内容は秘密が厳守されます。

診察時間はこちら（休診もありますので予め電話で確認することをお勧めします）→

https://www.hac.niigata-u.ac.jp/consultation_body.html



● 発熱などの症状があるとき

1. マスクの着用、外出を控えることを心掛けてください
2. 体調不良時は、かかりつけ医に受診の相談をしてください。受診先が分からない方や、体調悪化時に相談したい方は保健管理センターに相談してください。



上手に医療機関にかかるには？

- ・ 日常的な病気は身近なクリニックを受診しましょう。
- ・ やむを得ない場合を除き、休日や夜間の時間外受診はできるだけ控えましょう。
- ・ かかりつけ医をもちましょう。



★LINEから気軽に受診の必要性、対処方法のアドバイスなどを受けられる「AI救急相談アプリ」も便利です
（新潟県ホームページ）→

<https://www.pref.niigata.lg.jp/site/aikyukyu/>



● 感染症にかかったとき

以下の感染症は、学校保健安全法により出席停止になる場合があります。

第2種感染症

新型コロナウイルス感染症／インフルエンザ／百日咳／麻しん／流行性耳下腺炎（おたふくかぜ）／風しん／水痘（みずぼうそう）／咽頭結膜熱／結核／髄膜炎菌性髄膜炎

第3種感染症

コレラ／細菌性赤痢／腸管出血性大腸菌感染症／腸チフス・パラチフス／流行性角結膜炎
急性出血性結膜炎／その他の感染症

- * 指示された出席停止の期間はキャンパス内に入ることを控えてください。
- * 病院で上記と診断された場合は、すみやかに所属学部等学務係へ連絡すること。
- * 保健管理センターホームページから感染症の登録を行うこと。

感染症登録ページ→

<https://forms.office.com/r/7Rcic6wgBh>



精神面

もし、あなたが悩みを抱えていたら、相談してみませんか？

●精神面について困っているとき

食欲がない、眠れない、不安で仕方がない、落ち込みが強い、やる気がなく何もできない、授業に行けない、忘れ物やミスが多いなど、困っていることがあるときは、保健管理センターをはじめとした学内の相談機関でお気軽に相談できます。保険証や料金は不要です。相談内容の秘密は守られます。

こころ、からだの相談

保健管理センター

(内科医、精神科医、公認心理師、看護師)

保健管理センターのメンタル相談は予約制です



どこに相談するか迷ったら

学生なんでも相談室
(事務職員)
学生相談員
(教員)

こころの相談

学生支援相談ルーム
(公認心理師)

性の相談

SOGI相談窓口

学業の相談

特別修学サポート
ルーム
(専門職員)

就職の相談

キャリア・就職支援
オフィス
(専門職員)

ハラスメントの相談

ハラスメント相談員
(教員)



●死にたい気持ちが強く制御できないとき、実際に自殺企図をしてしまったとき

すぐにでも自殺してしまいそうなときは精神科受診を優先することをお勧めします。自分では判断に迷う場合は、保健管理センターや下記の相談窓口にお問い合わせください。

月～金 (8:30～17:00) : 新潟市こころの健康センター025-232-5560
上記以外 : 新潟県精神医療相談窓口0258-24-1510

※ただし精神科の通院先や予約があっても、保健管理センターでも並行してご相談に乗ることが可能ですので、お気軽にご予約ください。

●休日や夜間で学内の相談機関がやっていないとき

●SNSや電話で相談してみたいときなど

<p>新潟県こころの相談ダイヤル</p> <p>☎0570-783-025 受付時間: 毎日24時間</p>	<p>新潟いのちの電話</p> <p>☎025-288-4343 受付時間: 毎日24時間</p>	<p>新潟市こころの健康センター</p> <p>☎025-232-5560 受付時間: 月～金 (祝日・年末年始を除く) 8時30分～17時00分</p>	<p>よりそいホットライン</p> <p>☎0120-279-338 受付時間: 24時間対応 ※050で始まるIP電話やLINE Out からは050-3655-0279(24時間 対応)におかけ下さい。</p>	<p>#いのちSOS 特定非営利活動法人 自殺対策支援センター ライフリンク</p> <p>☎0120-061-338 受付時間: 月・火・金曜日 00:00～24:00 水・木・土・日曜日 06:00～24:00</p>
<p>特定非営利活動法人 自殺対策支援センター ライフリンク</p> <p>SNSやチャットによる 自殺防止の相談 (生きづらびっと)</p>	<p>特定非営利活動法人 東京メンタルヘルス・スクエア</p> <p>主要SNS(LINE, Twitter, Facebook)及び ウェブチャットから、 年齢・性別を問わず 相談に応じる</p>	<p>特定非営利活動法人 あなたのいばしょ</p> <p>24時間365日 誰でも無料・匿名</p>	<p>特定非営利活動法人 BONDプロジェクト</p> <p>10代20代の女性の ためのLINE相談</p>	

※保健管理センターでは対面の他にZoomや電話を利用した面談も行っています。

(4) 日頃の健康管理

◆ 食生活

食べることは生きる基本であり、健康の土台は毎日の食事から

- 【主食】
ごはん・パン・麺（炭水化物）
 - 【主菜】
肉・魚貝・卵・大豆料理
（たんぱく質）
 - 【副菜】
野菜・茸・芋・海藻料理
（ビタミン・ミネラル）
 - 【牛乳・乳製品】
チーズ・ヨーグルト（カルシウム）
 - 【果物】
みかん・りんごなど
（ビタミンC・カリウム）
- ※脂肪は調理時に加える

ポイント 栄養バランスのとれた食生活

- * 主食、主菜、副菜を基本に、多様な食品をとる。
- * 手作りとお食や加工食品・調理食品を上手に組み合わせる。
- * 外食は丼ものや単品より、品数が多い定食を選ぶ。
- * 正油やソースなどのかけ過ぎに注意し、減塩に努める。

ポイント 朝は一日の活力源、1日3度の食事を規則正しく

- * 朝食を摂るだけで、心も体もリズムが整う。
- 夜の暴飲暴食は、肥満の原因。
- * 極端なダイエットは貧血、生理不順、骨粗鬆症につながる。
- ダイエットは運動で！



ポイント 健康のために、自分の体型を把握しよう！

- * 体格の判定には体格指数 BMI が用いられます。

$$\text{BMI} = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$$

判定：18.5以上 25.0未満は標準 25.0以上は肥満 18.5未満はやせ

- * 標準体重を知り、日々の活動に見合った食事量をとりましょう。

$$\text{標準体重 (kg)} = \text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)} \times 22 (\pm 10\% \text{以内})$$

塩分摂取量

男性：7.5g/日

女性：6.5g/日

しっかり減塩することは大切です！

(2020年日本人の食塩摂取基準 厚生労働省)

保健管理センターにある**体組成測定装置(InBody®)**を利用して、
筋肉量・体脂肪量などご自身の体の中身をチェック！
測定を希望される方は、事前にご希望地区の保健管理センターへ
電話でお問い合わせください!!

健康管理や
トレーニング
の評価に！

台に乗ってバーを握り
15秒で測定できます



◆ 運動習慣

今から体を動かす習慣を！ 体を動かす気持ちよさを！

ポイント からだを動かすことは、こころの健康にもつながります。



身体活動		座位行動
歩行またはそれと同等以上の (3メッツ以上の強度の) 身体活動を 1日60分以上 (1日約 8,000歩以上) (=週23メッツ・時以上)	運動	座りっぱなしの時間が長 くなりすぎないように注 意する (立位困難な人もじつ としている時間が長 くなりすぎないように少 しても身体を動かす)
	息が弾み汗をかく程度以上の (3メッツ以上の強度の) 運動を 週60分以上 (=週4メッツ・時以上) 【 筋力トレーニングを週2~3日 】	

- * 個人差などを踏まえ、強度や量を調整し、可能な者から取り組む。
今よりも少しでも多く身体を動かそう！

健康づくりのための身体活動・運動ガイドライン2023より抜粋

◆睡眠

✓ 必要な睡眠時間は？

7時間前後（6～9時間）が適正睡眠時間です。日中眠気を感じずに過ごせるくらいの睡眠が大切です。休日に2時間以上多く眠ってしまう場合、普段の睡眠時間が足りていないので、普段の睡眠時間を増やすことを心がけましょう。



✓ 睡眠不足だと

作業効率の低下、ミスの増加、情緒不安定（イライラ、不安、抑うつ気分）、免疫力やストレス耐性の低下、筋肉の回復遅延、肌トラブル、太りやすくなるなど様々なデメリットがあります。

✓ 夜寝るときの注意点

食べ過ぎ、寝る直前の入浴、作業、喫煙、夕方以降のカフェイン、アルコール、布団に入ってからスマホや考えごとなどは、寝つきの悪化や睡眠の質の低下を招きます。

✓ 朝起きてからの注意点

スヌーズの繰り返しで朝の目覚めは悪くなります。目覚めてからも布団の中で過ごしていると、睡眠リズムが崩れて夜眠りにくくなります。

✓ 睡眠の改善方法

布団に入る1時間前にはリラックスしましょう。眠くなってから布団に入り、ゆっくりと過ごしましょう。20分たっても眠れない場合、一度布団から出てリラックスできることをして、眠ったら布団に入りましょう。

朝起きたら布団から出て、日光を浴びたり、照明をつけるなど部屋を明るくしましょう。朝食を食べたり、日光を浴びたりすることで体のリズムが整って、夜眠りやすくなります。

適度な体の疲れが眠気を誘います。体を動かすようにして、昼寝は14時までに30分以内としましょう。

◆喫煙（禁煙）

⊗新潟大学キャンパスは敷地内全面禁煙です
（加熱式タバコも含みます）



喫煙は多くの病気の原因となるばかりでなく、受動喫煙により周囲の人への健康障害の原因にもなります。大学生活で喫煙習慣をつけないことが大切です。健康的な趣味、嗜好、運動等から癒しを見つけ有意義な学生生活を送りましょう。

加熱式タバコ（IQOS、glo、プルームテック等）にもニコチンや有害物質が含まれています。紙巻きタバコより安全ということではなく、「加熱式タバコだから大丈夫」ではありません。

喫煙習慣の本質はニコチン依存です。禁煙に失敗したことがある方も、それは意志の弱さによるものではなく依存症によるものです。専門的なサポートがあれば、禁煙することは可能です。保健管理センターでも禁煙サポートを行っておりますので、ぜひ相談してください。

詳しい情報はこちら→

<https://www.hac.niigata-u.ac.jp/non-recommend.html>



◆ 飲酒

✓ 20歳未満・体質

20歳未満の者の飲酒は、成長途中の脳細胞、肝臓、生殖器などが悪影響を受けやすいため法律で禁止されています。また、アルコールを分解する酵素が全くないか少ないため、アルコールを飲めない体質の人がいます。このような体質の人が飲酒すると、動悸や頭痛、吐き気などの症状を引き起こします。

✓ 望ましい飲み方

短時間で大量に飲酒すると、アルコール濃度の高い血液が神経をマヒさせ、呼吸停止や心臓停止を引き起こして死に至る危険があります。また、嘔吐した時、吐物が肺に入って窒息の危険もあります。飲酒は適量を時間をかけて飲むようにしましょう。

✓ アルコール・ハラスメント（アルハラ）

飲酒に関する嫌がらせ、人権侵害のことです。

特定非営利活動法人アルコール薬物問題全国市民協会は、アルハラ行為を次の5つに規定しています。

1. 飲酒の強要
2. イッキ飲ませ
3. 意図的な酔いつぶし
4. 飲めない人への配慮を欠くこと
5. 酔ったうえでの迷惑行為



上記のうち、ひとつでもあてはまればアルハラとなります。過去には大学生のイッキ飲みにより急性アルコール中毒で死に至る事件が発生し、社会問題となりました。アルハラは絶対にしてはいけません。

飲酒の席では「名札」着用

大学に入学すると、サークルやゼミのコンパなど、飲酒の機会が増えます。

新潟大学では、コンパを主催する学内の団体に対し、「20歳未満」「お酒が弱い」ことがハッキリ分かるように「名札」の着用を義務付けています。

自分が「20歳未満」「お酒に弱い」場合は主催者にそのことを伝え名札を着用すると共に、万が一飲酒の強要を受けた時は、ハッキリ「No!」と意思表示しましょう。

◆違法薬物・危険ドラッグ



一度だけという軽い気持ちで手を出すことは絶対にやめましょう！大麻などの麻薬や覚せい剤などの所持や使用は法律で禁止されているだけではなく、社会的地位や信用の損失を伴います。一時的な快樂で一生を棒に振ってしまうことを知ってください。

✓ 大麻（「マリファナ」「グラス」「チョコ」とも呼ばれる）

一般的には快活、陽気になるといわれていますが、感覚が異常になり幻覚や妄想に襲われたり、興奮状態に陥って暴力をふるったり、挑発的な行為をすることもあります。また、何もやる気の起きない状態になる「無動機症候群」に陥ることもあります。

✓ 覚せい剤（「スピード」「アイス」「クラッシュ」とも呼ばれる）

神経が興奮し、頭が冴えたような感じになりますが、効果が切れたときには激しい脱力感、疲労感、倦怠感に襲われます。精神依存性が強く、やめることが難しい薬物です。乱用を続けると幻視、幻聴、妄想が現れることもあり、時には錯乱状態となります。このような精神障害は、乱用をやめても長期にわたって残る危険性があります。また、大量摂取すると全身けいれんを起こし、死亡する場合があります。

✓ MDMA（「エクスタシー」「バツ」「タマ」とも呼ばれる）

MDMAの多くは、文字や絵柄の刻印が入ったカラフルな錠剤の形をしていますが、覚せい剤と幻覚剤の性質を併せ持った危険な麻薬です。視覚、聴覚に異常が起こり、不安や不眠などに悩まされることも多くあります。強い精神依存性があり、乱用を続けると錯乱状態に陥ることがあります。また、心身にも様々な障害が起こり、特に脳への悪影響が指摘されています。

✓ 危険ドラッグ（脱法ドラッグ）

危険ドラッグ（脱法ドラッグ）とは、麻薬や覚せい剤の化学構造を少しだけ変えた物質が含まれており、体への影響は麻薬や覚せい剤と変わらず、むしろより危険な成分が含まれていることもあります。実際どんな危険があるのかわからないのです。

NO DRUG!!

アルバイト先の同僚や遊び仲間、昔の同級生など、まさかと思うような人から勧められるなどして、いつの間にか薬物に染まってしまうというケースが多くあります。「痩せてキレイになる」「頭がスッキリする」「疲れがとれる」など興味を引く言葉には注意しましょう。

万が一、手を出してしまって様々な症状や問題に困っている場合には、保健管理センターをはじめとする学内の相談窓口を利用し、一人で抱え込まないようにしてください。



(5) 身近な病気

◆救急・応急処置 (AEDが必要な場合)

もしも、大学内で人が倒れていたら…。
救急車が来る前に私たちにできることがあります。

- ①倒れている人の反応を確認する
- ②応援を呼び、119番通報をする
- ③呼吸の確認
- ④胸骨圧迫 (心臓マッサージ)
- ⑤AEDを使う

・大学内のAED設置場所は→
<https://www.niigata-u.ac.jp/university/map/aed/>



・さらに詳しい救命処置は→
<https://www.hac.niigata-u.ac.jp/emergency.html>



◆ケガなどの処置

✓ すり傷・切り傷

- * 傷口は水道水できれいに洗い流しましょう。(消毒液を使わなくてOK)
- * 出血がある場合は、手足などの傷口を心臓より高く上げ、清潔なガーゼなどで3分以上直接抑えて止血し、出血が止まったら絆創膏などで傷口を保護しましょう。
- * 出血が止まらない時や受傷後、時間が経って化膿してきたときは医療機関を受診しましょう。

✓ やけど

- * できるだけ早く冷やすことが大切です。水道水を流しながら冷やしましょう。
- * 水疱はやぶらないようにしましょう。
- * 衣服のままのやけどは、衣服のまま冷やしましょう。
- * 軽いやけどでも約20分間冷やした後に医療機関を受診しましょう。

✓ 打撲・ねんざ

- * 負傷後、患部を動かさないで安静にして3日目まで冷やし(冷湿布)、腫れが治まってくる4日目からは患部を温めます。(温湿布)
- * 痛みや腫れが強い時、変形がある時は必ず医療機関を受診しましょう。

✓ 鼻血

- * 上体を起こして椅子や床に座り、顔をやや下に向け小鼻をつまみ、鼻から額にかけて濡れタオルで冷やしましょう。
- * のどに降りてきた血液は、できるだけ吐き出しましょう。
- * 止まる傾向がなかったり、出血量が多い場合はすぐ医療機関を受診しましょう。

✓ 虫刺され

- * 水道水で毒素を絞り出すように洗いましょう。できるだけ掻かないようにしましょう。
- * 虫の針や毛が残っている場合は取り除き、虫刺されの薬を塗ります。
- * 気分が悪くなったり、呼吸や脈がおかしくなる、あるいは腫れや痛みがひどい時は、すぐ医療機関を受診しましょう。

◆熱中症

気候変動の影響で世界的に平均気温が上昇傾向です。

暑くなる前から準備できることとして、暑熱順化(体を暑さに慣らしておくこと)、食事と睡眠で体調を整えておくことが大切です。暑くなったら、気温や湿度などの情報を確認し、水分や塩分が補給できるよう準備しておくこと、衣服を工夫するなどして熱中症にならないよう注意しましょう。屋外で活動する際は活動時間帯を工夫し、こまめに休憩をとるようにしましょう。室内でも熱中症になることがありますので、温度や湿度に気を付けてください。熱中症が疑われるときは、涼しい場所へ避難し、体を冷やし、水分と塩分の補給を行ってください。水分が取れない、体が動かない、意識障害があるときは速やかに医療機関を受診してください。

◆風邪

風邪の多くはウイルス感染症です。インフルエンザや新型コロナウイルス感染症を除き、ほとんどの風邪は特効薬がなく、対症療法（解熱剤、鎮咳薬など）を行いながら数日間安静にして経過をみるしかありません。体温計、飲みなれた解熱鎮痛薬、総合感冒薬、胃腸薬を用意しておくといいでしょう。2、3日安静にしてもひどくなる場合は医療機関の受診が必要です。健康保険証は手元に用意し、平日日中は身近なクリニックを、夜間や土日祝日に受診できる医療機関を確認しておくといいでしょう（保健管理センターのHPにリンクがあります）。ウイルスと接触しないよう、マスク、手洗いうがいで予防しましょう。

◆学校感染症

多くの感染症の予防として、手洗い、マスクの着用による咳エチケット、消毒などの衛生管理を行い、栄養バランスの取れた食事、規則正しい生活習慣と適度な運動で体の抵抗力を高めましょう。適切な予防接種も重要です。



インフルエンザ、新型コロナウイルス感染症、麻疹、風疹、水痘（みずぼうそう）、流行性耳下腺炎（おたふくかぜ）、結核、百日咳、髄膜炎菌性髄膜炎など、学校において予防すべき感染症（学校感染症）の詳細は右記で確認できます。

<https://www.hac.niigata-u.ac.jp/infectious.html>



◆性感染症

性行為で感染する病気をいいます。梅毒、HIV感染症、性器クラミジア、性器ヘルペス、尖圭コンジローマ、梅毒、淋菌感染症などがあり、最近は梅毒が増えています。口や性器などの粘膜や皮膚から感染することが多く、感染しても症状が軽かったり、無いこともあり、気づかない間に進行することがあります。自分だけでなくパートナーにうつす可能性があるため、異常を感じた際は早めに医療機関を受診し、必要時はきちんと治療を受けましょう。パートナーと一緒に検査をすることが大切です。不妊の原因になったり、妊娠中に感染すると胎児に影響を及ぼすこともあります。不特定多数や見知らぬ相手とは性行為は避け、コンドームを正しく使い予防しましょう。

感染症ハンドブックはこちら→

https://www.hac.niigata-u.ac.jp/campusonly/pdf/infectious_pdf14_2024.pdf



◆食中毒

食中毒予防の三原則は食中毒菌を
「つけない」「増やさない」「やっつける」

季節を問わず注意！特に自炊生活の人は気をつけましょう。

食中毒は原因となる細菌（サルモネラ、病原性大腸菌、カンピロバクターなど）やウイルスが付着した食品を食べることによって起こり、通常は腹痛、下痢、嘔吐、発熱などが見られます。食中毒は梅雨時期や夏場だけでなく、冬場でも牡蠣などの貝類を十分に加熱しないで食べた場合に発症することがあり、ノロウイルス等による感染性胃腸炎にも注意が必要です。

食中毒予防の詳しい情報はこちら→

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/shokuhin/syokuchu/01_00008.html



厚労省HPより抜粋

◆心の健康

キャンパスライフに楽しみと不安の両方を抱え、複雑な気持ちでいる人もいることでしょう。大学生は、社会に出てゆく前に、大人として、人間としての自分の土台を作る時期とも言えます。「自分はどういう人間で、どんなことが好きで、どんな環境が居心地が良いか」などの様々な問いから、友人と比較して生き方に迷ったり自信を喪失し、心のバランスが取りにくくなることもあります。実際、大学生は精神疾患の発症のリスクが高い時期でもあります。

気分が落ち込む、眠れない、食欲がない、不安で勉強が手につかない、死にたい、講義や実習に行けないなど家族、友人や教員に相談しにくいことや考えても対処法がわからないことなど、自分一人で抱え込まずに保健管理センターをはじめとする学内の相談窓口（下記）で相談してみてください。保健管理センターには、公認心理師、精神科医、内科医が在籍しており、ご相談に乗るだけでなく、必要な場合には適切な医療機関を紹介することもできます。また、各相談窓口は必要な際には教職員と連携するなど、皆さんの大学生活をより豊かに過ごせるお手伝いをしており、どんなに些細な相談であっても、丁寧に対応してくれます。まずはお気軽に利用してみてください。

- 保健管理センター（五十嵐、旭町）：心身の健康相談全般に対応しています
- 学生支援相談ルーム（五十嵐）：心や身体に不調を感じたとき、お気軽に利用してください
- 特別修学サポートルーム（五十嵐）：病気や障がいで大生活に困難さを感じたとき（医師の診断不要）
- 学生なんでも相談窓口（五十嵐）：どこに相談していいか迷ったときはまずこちらにご相談ください
- 学生相談員、指導教員（各学部等）：修学上、生活上、対人関係上など様々な相談に乗ってくれます
- ハラスメント相談員（五十嵐、旭町）：ハラスメントに関する相談はこちらへ
- 性の多様性・SOGI相談窓口（五十嵐）：性に関する様々な相談はこちらへ

詳細はこちらから <https://www.niigata-u.ac.jp/campus/life/consultation/>

保健管理センター



五十嵐キャンパス

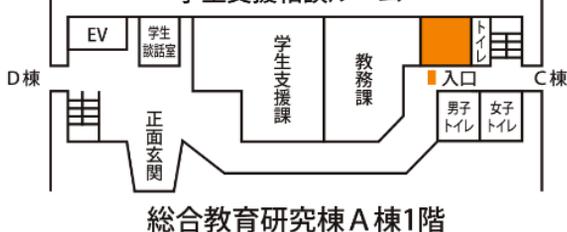


相談の秘密は守られます
相談は無料です
ご家族からのご相談にも
対応いたします

メンタル相談は予約制です

- ・メール (hac-r@adm.niigata-u.ac.jp)
- ・電話（五十嵐：025-262-6244、旭町：025-227-2040）

学生支援相談ルーム



特別修学サポートルーム 学生なんでも相談窓口



(6) 海外渡航時

海外では、生活習慣の違いや環境の変化、感染症など、健康に栄養を及ぼす要因が多数あります。日本ではまれな感染症でも海外では流行していることがありますので、渡航先の情報収集を十分に行い、必要に応じ予防接種を行うなどの準備を整えましょう。

詳細はこちら→

<https://www.hac.niigata-u.ac.jp/international.html>



事件や事故・不審者遭遇など被害にあった場合には、学務部学生支援課又は、所属学部・研究科の担当係に連絡するとともに、警察への通報も忘れずに!!

(1) 交通事故について

本学学生が関与する交通事故がキャンパス内外で多発しています。

その主な原因は、わき見、標識の見落とし、運転未熟による操作ミスなどの初歩的なものですが、中には飲酒の上の大幅なスピード超過、無免許運転等の反社会的なものまで見られます。ひとたび事故が起きると、被害者・加害者を問わず、本人の学業に支障ができるばかりでなく、家族にとっても精神的・経済的に多大な負担が生じます。自動車・バイクを運転する際には、交通ルールを守り、お互いゆとりある運転と思いやり・ゆずりあいの気持ちが大切で、細心の注意を払い、慎重な運転を心がけてください。

また、運転中は絶対に携帯電話の使用はやめましょう。

万一、不幸にして交通事故を起こしたときは、事故状況の確認、被害者の救護、危険防止、警察署等への連絡等冷静に必要な措置をとり、速やかに指導教員又は所属学部・研究科の担当係に連絡してください。

なお、学生が悪質な交通規則違反（飲酒・大幅な速度超過・信号無視・無免許）及び重大な過失によって交通事故を起こした場合は、懲戒処分（退学・停学・訓告）の対象となる場合があります。

(2) 盗難・置き引き防止

授業及び課外活動中を問わず体育館等の更衣室、部室での盗難事件が発生しています。

盗難に遭わないように各自で十分注意しましょう。

- ☑ 体育実技等授業の際は、担当教員の指示に従って保管する
- ☑ 課外活動中は、身につけるか、マネージャーに預ける
- ☑ 研究室・実習室等は、使用者が不在となる際は、必ず施錠する
- ☑ 図書館や講義室等では、財布・貴重品等は常に身につける

盗難・置き引きにあったときは、速やかに学務部学生支援課又は、所属学部・研究科の担当係に連絡し、最寄の警察に届けるようにしてください。

不審者を見かけた場合は、学部等事務室に連絡してください。その場合、無理な追跡等は行わないで下さい。

(3) 痴漢・路上強盗・窃盗

外部からの不審者により大学構内やその周辺で学生が危害を加えられたケースがあります。構内の人目につかない場所や夜間は単独行動をしないよう日頃から心がけましょう。

また、歩きながらのイヤホン使用や携帯電話操作は、不審者が近づいても気づかない場合がありますのでやめましょう。

不審者を見かけたら、直ちにその場を立ち去り、被害にあわないようにし、最寄りの教職員、ガードマン等に連絡してください。万一被害にあった時は、速やかに警察に通報すると同時に学務部学生支援課又は、所属学部・研究科の担当係に連絡してください。

・ 在空中でも玄関のカギは必ずかけましょう
・ 窓を開けたままの就寝や外出は絶対にやめましょう
・ 設備等の点検員には身分証明書の提示を求めましょう

(4) カルト的宗教団体の勧誘に注意

大学構内において、特定の政党を支持したり、これに反対するための政治活動や特定の宗教のための宗教活動を行う団体は、大学として承認していません。

サークル等を装い勧誘活動を行うカルト的宗教団体に注意してください！

大学キャンパスの内外を問わず、このような団体から勧誘された場合は強い意志を持ってキツパリと断ってください。



◆主な勧誘方法

- ①言葉巧みにファミリーレストラン等に誘い、複数人で取り囲み、しつこく入会を勧誘する。
- ②「〇〇に興味ありませんか」「〇〇に参加しませんか」「〇〇の勉強をしませんか」などと声を掛け、アンケート用紙などに、個人情報に記載させる。
- ③スポーツや文化系のサークル・同好会などと称して、みなさんが興味を引きそうなスポーツや演劇、合唱などの大会、講演、集会などに「参加しませんか」「一緒にやりませんか」などと言って近づき、個人情報を聞き出す。
- ④家庭教師などのアルバイトを募集中であると言って近づき、個人情報を聞き出す。

◆勧誘活動の特徴

- ①最初は、カルト的な団体であることを言わない。
- ②親しくなるにつれて、「〇〇のセミナー」や「〇〇の合宿」などの集まりに参加するよう誘われる。
- ③一度参加すると何度も誘われ、徐々にマインドコントロールされる。
- ④退会できないようにマインドコントロールされたり、脅される。
- ⑤寄付金などの金銭を要求される。
- ⑥家族や友人などとの連絡を絶つように仕向けられる



音楽やスポーツ、ボランティアなどのサークルを装って勧誘し、知らず知らずの内にマインドコントロールされてしまうものがあります。このような団体に入会することは、精神的・経済的に多大な被害を受け、大学生活が台無しになるばかりではなく、友人を勧誘することで仲間同士の信頼関係を壊すことにもなりかねません。自分達の身分や真の活動内容を明かすことなく接近し、勧誘を行うカルト的なグループには十分注意し、氏名、電話番号や、住所など、個人情報を教えないようにしてください。そして「怪しい」と感じたら、強い意志を持ってキツパリと断りましょう。

もし、学内でこのようなカルト的宗教団体の勧誘活動を見かけたり、実際に自分や友人が勧誘を受けた場合は、所属学部・研究科の担当係、学務委員あるいは下記の学務部学生支援課「学生なんでも相談窓口」に相談してください。

(5) 悪徳商法等について

「靈感商法」や「マルチ商法」、「架空請求」、「振り込め詐欺」など、巧妙な手口で学生を狙っています。うまい話には必ず裏があります。内容をしっかり見極めて、実態を理解してください。

悪徳商法等の一例	内容
資格取得商法	公的資格を掲げ「特別にあなたが資格取得講座の受講者に選ばれました」などと偽りの説明をし、申込みをさせ、高額な受講料などを請求する商法。
マルチ商法	販売組織の会員が友人などを誘い、商品を購入させたりして組織に入会させ、さらに会員を増やす商法。友人や先輩・後輩に対して勧誘を行うことが多いため、大学内において被害が広がりやすく、また学生が被害者だけでなく加害者になる場合があります。
キャッチセールス	街頭などでアンケート調査などと声をかけ、どこかに連れて行き、商品やサービスの契約を結ばせる商法。
アポイントメントセールス	景品が当たった・あなたが当選した・無料サービスします・会ってお話したいなどと言って販売目的を隠してどこかに呼び出し、商品やサービスの契約を結ばせる商法。
ネガティブ・オプション	注文していないのに商品を送りつけられて、受け取った以上支払わなければならないと勘違いして支払うことを狙った商法。
訪問販売	「お届け物です」と人が訪ねてきて、ドアを開けると実は新聞の勧誘員。部数を伸ばしたいので名前だけでも良い、いつでも解約できるからと言って勧誘される。押し問答になるのも面倒で契約をしてしまう。
オークショントラブル (ネットオークション)	お金を振り込んだのに商品が届かない(落札者)、商品を送ったのにお金が振り込まれない(出品者)、商品に欠陥がある、落札した商品と異なる、などの相手が見えない個人間取引におけるトラブル。
デート商法	言葉巧みな話術で異性に好意を抱かせ、それにつけ込んでアクセサリーなど高額な商品を販売する商法。
SNS投資詐欺	SNS上で「必ず儲かります」、「稼ぎ方教えます」といった情報用教材DVD、特定の情報や教育プログラムを高額で購入させる手口。
迷惑メールがきっかけの不当請求	パソコンや携帯電話へ届いた「出会い系サイト」や「アダルト系サイト」の広告をクリックしたら、利用料金の請求がきてしまった。
消費者金融・クレジットカード	消費者金融は、利用の手続きの簡単さから、ごく僅かな借金のつもりで始めても、高金利の支払いのため、他の消費者金融から借りるなどし、いつの間にか高額な借金となる。クレジットカードは提示するだけで買い物ができるが、自己の返済能力を十分考えて利用すること。

悪徳商法等手口等注意喚起情報については大学ホームページにも掲載しています、📄 <https://www.niigata-u.ac.jp/campus/attention/life/>



被害にあった場合には、できるだけ早く各学部・研究科の担当係及び学務部学生支援課に相談してください。

万一このような事案の当事者となった場合、クーリング・オフの制度があります。

①訪問販売・電話勧誘販売、特定継続的役務提供等契約(身体の美化、英語が上達、技能の向上といった役務サービスの提供を受ける目的を達成するために、一定期間・継続的に役務提供を受ける契約)なら契約書面を受け取った日を含めて8日間

②マルチ商法なら契約書面を受け取った日を含めて20日間

必ず書面で行い、証拠が残るようにコピーを取っておきましょう。また簡易書留や内容証明郵便で送ると安心です。

- 靈感商法等で困ったときの相談
法テラス（靈感商法等対応ダイヤル）
電話 0120-005931
- その他で困ったときの相談
新潟市消費生活センター
電話 025-228-8100
- クレジットカードに関する相談
日本クレジットカード協会
電話 03-5645-3361
- 消費者ホットライン
電話 188



成年年齢引き下げ

民法改正によって、令和4年4月1日から成年年齢が20歳から18歳に引き下げられ、令和4年4月1日に19歳・18歳の方が一斉に「成人」となりました。

◆成年になってできること

- ・親の同意なしで、さまざまな契約をすることができるようになります。
(例：携帯電話や賃貸物件の契約、クレジットカードを作る、高額商品のローンを組むなど)
- ・国家資格を取ることができる。(例：公認会計士、司法書士、医師免許など)

◆気をつけること

それらの契約に対して、自分自身で責任を負うこととなりますので、安易に契約してトラブルに巻き込まれないよう注意しましょう。

不安な場合は家族や友人に相談するなど慎重に行動しましょう。

◆成年になっても、20歳にならないとできないこと

一方、成年年齢が18歳になっても、飲酒や喫煙、競馬などの公営競技に関する年齢制限は、これまでと変わらず20歳です。健康面への影響や非行防止、青少年保護等の観点から、20歳という年齢が維持されました。

ゴミ処理

ゴミ処理のマナーが悪く、学内外において大きな問題となっています。

ゴミ出しは、一人ひとりができる環境活動の第一歩です。地域住民とのより良い関係を築くためにも、ゴミ出しのマナーは必ず守りましょう。

また、家電や家庭用品の不法投棄も絶対にやめましょう。

- ・ ゴミの分別・日時・場所（ゴミステーション）を守る。
- ・ 新潟市のホームページでゴミの収集等について情報をする。
- ・ ゴミは、最後まで責任を持って、ゴミ箱に捨てましょう。（ポイ捨てもダメ）

新潟市 ごみと資源の分け方・出し方はこちら

<https://www.city.niigata.lg.jp/kurashi/gomi/gomishig en/gomidasi/niigata/index.html>



騒音

大学周辺の住宅地での騒音は、地域住民の迷惑となります。

大学周辺には、子供やお年寄り、病気の方や、早朝からの仕事に備えて早い時間に就寝する方など、様々な方が暮らしています。

自分一人が楽しければ良いという考えでは無く、全ての住民が静かで快適な環境で生活できるよう、一人ひとりが思いやりをもって、行動しましょう。

拾得物・紛失物

学内で拾い物、落とし物をしたときは、その施設の事務室、又は学務部学生支援課（総合教育研究棟A棟1階2番窓口）に届け出てください。

学務部学生支援課等に、携帯電話、時計、財布等の貴重品が数多く拾得物として届けられています。

特に、4月は落とし物が多いので各自責任を持って管理してください。

防災について

災害は、いつ我が身にふりかかってくるか分かりません。日頃からの心がけが大切ですので、防災意識を持ちましょう。

大学では、地震等の災害発生時に学生・教職員の安否を迅速かつ効果的に確認するために安否確認システム「ANPIC」を導入しています。入学時に必ずこの安否確認システムの登録設定を行うと共に、連絡があった場合は、できる限り速やかに状況を報告してください。

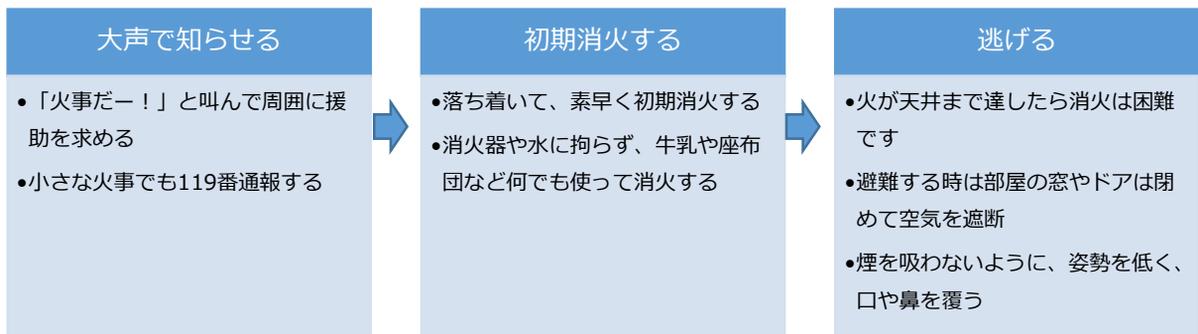
(1) 災害に備えて

いざという時に備えて、防火・防災訓練への参加や非常持ち出し品の準備をしておきましょう。

- ・火気元栓・電源、消火器、消火栓等の位置の確認
- ・棚、器具、ボンベ等の転倒防止と避難路の整理
- ・周辺の建物、危険物等の地理的環境の把握
- ・避難路（誘導灯）、非常口、避難場所の位置の確認
- ・毒物及び劇物等危険物、放射性物質等取扱者としての心構え
- ・各部局で定めた安全管理に関する手引等の熟知
- ・非常用持ち出し品を備えておく
- ・ラジオ、懐中電灯、卓上コンロ、水（1人1日約3リットル）、非常食、衣類、食器、タオル、軍手、サンダル、救急薬品等

(2) 災害発生時

ア 火災のとき



イ 風水災害のとき

- ・行政から発信される「警戒レベル」や「避難情報」を確認する
- ・避難方法等については、現場の責任者などの指示に従う

ウ 地震のとき

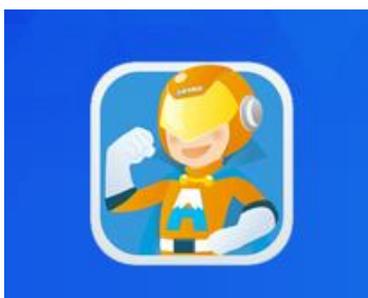
- <地震発生時の避難場所> * 津波避難場所ではありません
- ◆ 五十嵐キャンパス：陸上競技場、サッカー・ラグビー場、野球場、第2野球場・ラグビー場、工学部西側駐車場、第1学生食堂前学生広場
 - ◆ 旭町キャンパス：保健学科協駐車場、医学部赤門協駐車場、医歯学総合病院西病棟前広場、医歯学総合病院外来駐車場、あゆみ保育園協広場

ウ 地震のとき

室内では	<ul style="list-style-type: none"> ・火気、ガスなどの使用を中止 ・窓や本棚などから離れる ・机やテーブルの下に身を伏せる ・ドアを開けて避難口を確保 ・揺れがおさまるまで外に飛び出ない ・エレベーターの中にはいるときは、すべての階のボタンを押し、近い階に降りる。ドアが開かないときは救助を待つ
屋外では	<ul style="list-style-type: none"> ・ブロック塀や自動販売機など倒れる恐れのある場所に近づかない ・建物からの窓ガラスの飛散、看板の落下に注意する ・建物や電柱などの倒壊に注意する ・車の運転中は、徐々に速度を落とし道路左側に寄せてエンジンを切り、揺れがおさまるまで外に出ない。車を離れるときはキーを付けたままドアロックもしない

エ 津波のとき

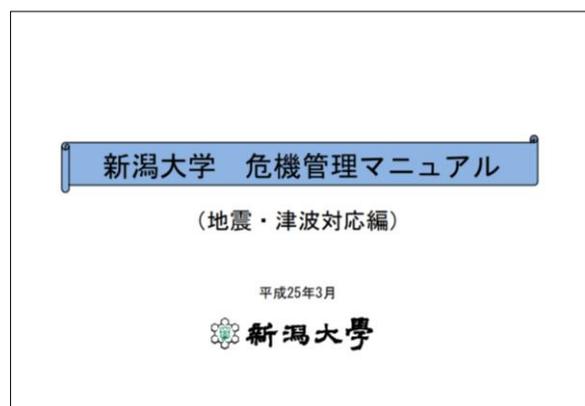
- ・新潟県には津波災害の危険があります。
- ・地震が起こったら、
 - 1) ゆれから身を守る
 - 2) ゆれがおさまるのを待つ
 - 3) 津波からの避難行動をとる の順で行ってください。
- ・津波は、長時間にわたって、繰り返し襲ってきます。津波の危険がないことが確認できるまで（気象庁の発表を確認）安全な場所に留まりましょう。
- ・津波は想定より、高く、激しい力で襲ってくる可能性があります。ここで安心と思わず、より高く、より海や河川から離れた場所に避難しましょう。
- ・避難行動には「地震が起こったときに、あなたが居る地域」によって、3つのパターンがあります。
 - 沿岸・沿川地域（緊急避難地域）
 - ▶津波警報を待たずに、直ちに高台や避難ビルへ避難！
 - 河川遡上地域（早期避難地域）
 - ▶河川沿いから直ちに離れて！高台や避難ビルに避難！
 - 低平地浸水地域（長期湛水地域）
 - ▶高台や避難ビルなど堅牢な建物（コンクリート造）の高層階に直ちに避難！



新潟大学ANPIC
初期登録サイト



<https://anpic-niigata-u.jecc.jp/niigata-u/regist>



<https://www.niigata-u.ac.jp/wp-content/uploads/2016/03/kikikannrimu.pdf>

情報セキュリティ・個人情報保護対策

情報システムや学内ネットワークを安全に使いましょう。

基本的なセキュリティ対策

- ウイルス対策ソフトを入れる
- ファイアウォールを有効にする
- OSを最新バージョンにアップデートする
- パスワードを適切に設定、管理する



詳しいセキュリティ対策方法は**情報基盤センターのホームページ**をご覧ください。

<https://www.cais.niigata-u.ac.jp/security/security/>

マルウェア感染や不正アクセス、機密情報の漏えいなど、
情報セキュリティ全般に関するご相談は**情報基盤センターセキュリティ相談室**までご連絡ください。

個人情報について

課外活動や教育実習等で入手した個人情報は適切に取り扱いましょう。

個人情報が記録されたPCやUSBメモリ、印刷物は厳重に管理する
個人情報を入手するときは、入手元に許可を得る etc.

困ったときは

担当の教員や学部の事務、情報基盤センターへご相談ください。

パソコン全般のことや学内ネットワーク利用のこと、どこへ問い合わせればいいかわからないとき

情報基盤センター パソコン相談室

お問合せフォーム：<https://www.cais.niigata-u.ac.jp/contact/>

E-mail：question@cais.niigata-u.ac.jp

Tel：025-262-6230

セキュリティに関するお問い合わせ

情報基盤センター セキュリティ相談室

お問い合わせフォーム：<http://www.security.cc.niigata-u.ac.jp/index.php/contact>

E-mail：security@cais.niigata-u.ac.jp

Tel：025-262-7945

学生寮/アパート

(1) 学生寄宿舍（学生寮）について

学生寮は、学生に安定した生活の場を提供し、修学上の便宜を図ることを目的として設置されたものです。（新潟大学学寮規程については、大学HPを参照。）

学寮の定員、所在地、寮費等は、下表のとおりです。

入寮者の募集は、原則として新入生を対象に行っていますが、欠員が生ずる場合もありますので、入学後に入寮を希望する学生は、学務部学生支援課に問い合わせてください。

寮名	収容定員	入寮対象	所在地	1か月の寮費等	
六花寮男子棟	100人	学部・別科・ 大学院生	五十嵐キャンパス内 ☎025(262)6201	寄宿料 13,000円 光熱水料 7,000円程度	個室 (12.46㎡) 食事提供なし
六花寮女子寮	100人	学部・別科・ 大学院生			
五十嵐寮A棟	200人	学部・別科生	五十嵐キャンパス内 ☎025(262)6202	寄宿料 4,300円 光熱水料 7,000円程度 自治会費等 (年間約 2,000円)	個室 (9.45㎡) 食事提供なし 冷房なし
五十嵐寮B棟	200人	学部・別科生			

※学生寮については大学HPでも確認できます。

<https://www.niigata-u.ac.jp/campus/life/residence/>



(2) アパート等について

アパート等の情報提供については、新潟大学生生活協同組合（第1学生食堂内）組合員センターが取扱っています。

料金は、アパート・マンションは15,000円～55,000円程度ですが、部屋の状態、地域等により若干の高低があります。

マイナンバー

マイナンバーとは行政を効率化し国民の利便性を高め公平公正な社会を実現する社会基盤です。2015年10月より全国民にマイナンバー（個人番号）が通知されています。

マイナンバーカードは、本人確認や各種行政手続きに利用することができるほか、大学でもコピーの提出を求められることがあります。必ず自分の手で保管してください。

◎マイナンバーの写し等が必要となる身近な例

- ・アルバイトで給与が支給される場合
- ・学内のTA等で給与や謝金が支給される場合
- ・日本学生支援機構の奨学金を申し込む場合

※詳細はデジタル庁ウェブサイトに掲載されていますので、ご確認ください。

<https://www.digital.go.jp/policies/mynumber/>

国民年金

国民年金は、全ての公的年金の基礎となる制度です。日本に住んでいる20歳から60歳までの人は、公的年金に加入することが法律で義務付けられています。

20歳になった方には、日本年金機構から国民年金（第1号被保険者）に加入したことのお知らせが届きます。

◆毎月の保険料

国民年金の保険料（定額）は、月額16,520円（令和5年度）です。支払い方法は以下の3つがあります。

- ・口座振替での支払い
 - ・日本年金機構から送付される納付書「領収（納付受託）済通知書」での支払い
 - ・クレジットカードでの支払い（継続納付）
 - ・スマートフォンアプリでの支払い
- ※まとめて前払い（前納）すると、割引が適用されます。

◆学生納付特例制度

所得が少なく保険料を納めることが困難な20歳以上の学生について、「学生納付特例制度」という保険料の納付が猶予される制度があります。

○対象となる学生

大学（大学院）に在学する学生で、学生本人の前年所得が基準以下の者

- ・所得のめやす（学生本人の所得のみで審査）

128万円＋扶養親族等の数×38万円＋社会保険料控除等で計算した額以下の場合

○申請窓口

- ・住民登録をしている市（区）役所・町村役場の国民年金担当窓口
- ・お近くの年金事務所

※申請は、毎年必要です。

○学生納付特例期間中の保険料の納付

学生納付特例制度は、在学期間中の保険料納付を猶予する制度です。卒業してから10年以内であれば遡って納めること（追納）ができます。将来受け取る年金額を増額するためにも、追納することをおすすめします。

※学生納付特例を受けた期間は、将来受ける年金の受給資格期間に算入されますが、年金額には反映されません。

○障害基礎年金・遺族基礎年金

納付特例期間中にケガや病気で障害や死亡といった不慮の事態が発生した場合、障害の状態に応じて「障害基礎年金」又は遺族の方が、「遺族基礎年金」を受けることができます。

国民年金に関する詳しいことは、市町村の国民年金担当窓口又は最寄りの年金事務所に問い合わせてください。

◎日本年金機構ホームページ <http://www.nenkin.go.jp>



アルバイト

本学では、アルバイトを希望する学生のために「学生アルバイト情報ネットワーク」に加入してアルバイトを紹介しています。アルバイトに従事するに当たっては、学業に支障をきたさないように心がけてください。

新潟大学アルバイト紹介システム
URL <https://baitonet.jp/niigata-u/>



◆就労上の注意・心構え

アルバイトの申込後、取り消したり、約束の日時に指定場所へ行かないなど、無責任な行動を取る学生がいます。求人側としては、一つの仕事に対して綿密な計画を立てた上で必要最小限の人数を依頼してきますので、安易な考えで取り消したり、無断欠勤することは大学の信用を損ない、ひいては社会から批判される恐れがあります。このようなことのないよう十分注意し、学生の皆さんの自覚と協力をお願いします。

◆アルバイトを始める前に

アルバイトをめぐるトラブルを避けるため、知っておきたい7つのポイントを紹介します。

- ①アルバイトを始める前に、労働条件を確認しましょう！
- ②アルバイト代は、毎月、決められた日に、全額支払いが原則！
- ③アルバイトでも、残業手当があります
- ④アルバイトでも、条件を満たせば、有給休暇が取れます
- ⑤アルバイトでも、仕事上のけがは労災保険が使えます
- ⑥アルバイトでも、会社都合の自由な解雇はできません
- ⑦困ったときは、総合労働相談コーナーに相談を

こちらもcheck  労働条件に関する総合情報サイト
<https://www.check-roudou.mhlw.go.jp/top.html>

平日夜間・土日の相談は労働条件相談ほっとラインへ ☎ 0120-811-610
月～金：午後5時～午後10時 土・日：午前9時～午後9時



闇バイト

SNSに投稿されたアルバイト情報の中には、「短時間で高収入！」など楽をして大金を稼げると誘い、犯罪の手伝いをさせられるなどの危険なものも潜んでいます。
怪しげな情報に騙されないために、雇用主や仕事内容などの詳細をしっかりと確認！

福利厚生

食堂・売店等

◆五十嵐キャンパス

施設名	営業時間
第一学生食堂	10:00～14:00
第二学生食堂	11:00～16:30
ベーカリー（第二食堂隣）	9:30～14:00
第三学生食堂（大学会館内）	11:00～14:00
厚生センター購買部	9:45～16:45
トラベルセンター	9:45～16:45（受付16:30まで）
書籍部	10:00～16:30
ATM（第四北越銀行）	9:00～17:00
工学部店（工学部内）	9:45～16:30
新潟大学生生活協同組合本部・組合員センター	10:00～17:00
LAWSON, NIIGATA UNIVERSITY	7:00～22:00（原則年中無休）

◆旭町キャンパス

施設名	営業時間
池原店（有壬記念館1階）	10:00～13:30
旭町店（医学部保健学科内）	10:00～15:00

- * 「LAWSON, NIIGATA UNIVERSITY」を除き、土日・祝日は閉店となります。
- * 夏期・春期休業、年末年始等は、営業時間の変更及び臨時で閉店する場合があります。
- * 最新の営業時間等は新潟大学生生活協同組合（※）ホームページをご確認ください。

新潟大学生生活協同組合ホームページ
<https://www.univcoop.jp/nuc/index.html>



※新潟大学生生活協同組合について

新潟大学生生活協同組合は、学生及び教職員の福利厚生事業として、協同互助の精神に基づき、組合員の生活の文化的及び経済的向上を図ることを目的としており、事業内容は、書籍部門、購買部門、サービス部門及び食堂部門が主体となっています。新潟大学生生活協同組合の運営に要する費用は組合員の出資によりますが、出資金は、卒業等で組合員の資格を失ったとき、申請により返還されます。

学生歌

中村 千栄子 作詞
箕作 秋吉 作曲

一、みはるかす越の山なみ
悠久の時を刻みて
脈々と大らかにあり
頂きの雪の白きは
つどい寄る心を潔(きよ)め
永遠(とこしえ)の真理(まこと)を
輝ける眼(まなこ)育(はぐく)む

二、かすみ立つ佐渡が島やま
古えのあわれを籠めて
揺々(ようよう)と鎮まりてあり
岩まきて砕くる波は
たゆみなく真砂(まきご)磨きて
誠実の友を求むる
くもりなき叡知養う

三、黄金なすひろき稲はら
粒々の辛苦をひめて
黙々と健かにあり
豊かなる生命(いのち)の糧は
まどかなる国原にこそ
学び舎を守る誓いは
真なる平和を築く

応援歌

依山 喜秋 作詞
團 伊政磨 作曲

一、久遠(くおん)の生(せい)の
紫紺(しこん)の空に 鮮かに
六花(りつか)の旗は 翻る
追まん哉 いざ追め
覇権を目ざす 若人よ
ああ堂々のその精神(こころ)

二、不滅の心理(しんり) 求めつつ
試練の園に 高らかに
六花の旗は 翻る
示さん哉 いざ示せ
精鋭(せいえい)拳(こぶし)若人よ
ああ団結のその力

三、歴史の流れ 此処に今
贈りし塩の 色見せて
六花の旗は 翻る
仰がん哉 いざ仰げ
勝利を謳(うた)う 若人よ
ああ燦爛(さんらん)のその栄誉(ほまれ)



新潟大学関係諸規程等一覧

- 1 新潟大学学生表彰に関する規程
- 2 新潟大学学生の懲戒に関する規程
- 3 国立大学法人新潟大学授業料等免除及び徴収猶予取扱規程
- 4 新潟大学大学院博士課程奨学金規則
- 5 新潟大学学業成績優秀者奨学金規則
- 6 新潟大学修学応援特別奨励金規則
- 7 新潟大学修学支援貸与金規程
- 8 新潟大学学寮規程
- 9 新潟大学学生の学外における正課授業を履修するための交通手段に関する要項
- 10 新潟大学学生ボランティア活動の支援に関する要項
- 11 新潟大学学生会館規程
- 12 新潟大学学生会館使用細則
- 13 新潟大学福利厚生施設管理規程
- 14 新潟大学旭町地区福利施設使用細則
- 15 新潟大学学生食堂使用細則
- 16 新潟大学体育施設及び課外活動施設管理規程
- 17 新潟大学体育施設使用細則
- 18 新潟大学課外活動施設使用細則
- 19 新潟大学体育施設及び課外活動施設使用心得
 - ・新潟大学五十嵐地区体育館及び武道場使用心得
 - ・新潟大学弓道場使用心得
 - ・新潟大学水泳プール使用心得
 - ・新潟大学陸上競技場及び第1器具庫使用心得
 - ・新潟大学球技場使用心得
 - ・新潟大学体育管理施設更衣室使用心得
 - ・新潟大学第4器具庫及び第5器具庫・更衣室使用心得
 - ・新潟大学第1部室及び第2部室使用心得
 - ・新潟大学合宿所使用心得
 - ・新潟大学音楽練習室使用心得
 - ・新潟大学アーチェリー場使用心得
 - ・新潟大学自動車部車庫使用心得
 - ・新潟大学馬術部厩舎（馬場を含む。）使用心得
 - ・新潟大学旭町体育館使用心得
 - ・新潟大学旭町グラウンド使用心得
 - ・新潟大学旭町サークル共用施設使用心得
 - ・新潟大学ボート艇庫等使用心得

諸規則については以下URLを参照してください（大学ホームページ）

No.1～18 : https://education.joureikun.jp/niigata_univ/

No.19 : <https://www.niigata-u.ac.jp/campus/activity/facility/>