

安全に安心して学生生活を送るために

キャンパスライフ ガイド

C a m p u s L i f e G u i d e

交通事故

詐欺被害

学生生活と
健康

ハラスメント

生活上の
注意

緊急連絡

相談



悩みや困りごとがあるが、どこに相談に行ったら良いかわからない・・・

そんな時は迷わず「**学生なんでも相談窓口(P.11)**」へ。



新潟大学 学務部

2026年3月発行



目次

キャンパス内交通規制等	3	生活上の注意	26
キャンパス内禁煙	4	交通事故について	26
懲戒	4	盗難・置き引き防止	26
学研災・学研賠	5	痴漢・路上強盗・窃盗	26
大学からの連絡 / 学割証	6	SNSの適切な利用について	27
奨学金 / 授業料免除 及び徴収猶予	7	カルト的宗教団体の勧誘に注意	28
課外活動	9	悪徳商法等について	29
相談	11	闇バイトに注意	30
学生相談室	11	成年年齢引き下げ	30
学生なんでも相談窓口	11	ゴミ処理	31
学生支援相談ルーム	12	騒音	31
特別修学サポートルーム	12	拾得物・紛失物	31
性の多様性・SOGI 相談窓口	13	海外渡航	31
ハラスメント	14	防災について	32
学生生活と健康	16	災害に備えて	32
保健管理センター	16	災害発生時	32
健康診断	17	情報セキュリティ・個人情報保護	34
予防接種(ワクチン)	17	その他	35
体調が悪いとき	18	学生寮	35
日頃の健康管理	20	マイナンバー	35
身近な病気	24	国民年金	36
		アルバイト	37
		学生歌 / 応援歌	38
		新潟大学関係諸規程等一覧	39
		学部等連絡先	40



キャンパス内交通規制等

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

- 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（3月中旬～4月上旬、9月下旬～10月上旬）

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（3月中旬～4月上旬、9月下旬～10月上旬）

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）迷惑駐車

大学周辺での無断駐車は、地域住民、店舗や通行の迷惑になるばかりでなく、緊急車両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。

キャンパス内交通規制等

(4) 自転車による通学

道路交通法が一部改正され、令和8年4月1日から自転車の交通違反に「交通反則通告制度」(いわゆる「青切符」)が導入されます。

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！反則金の対象に！

- ・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、必ずカギをかけましょう
- 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をお勧めします
- 自転車をキャンパス内に放置するのは厳禁です！

キャンパス内禁煙

キャンパス内は全面禁煙です

大学周辺でも近隣の方の迷惑となる喫煙はやめてください

大学の近隣住民の方から、たばこの煙や臭い、吸い殻のポイ捨て等について、再三苦情が届いています。大学周辺でも近隣の方の迷惑となる喫煙(加熱式タバコ含む)はやめてください。

懲戒

学生が本学の定める諸規則に違反し、または学生の本分に反する行為があったときは、懲戒処分となります。違反行為等を行わないよう普段から心がけ、十分に注意しましょう。

主な懲戒の標準例

行為の内容	処分例
傷害	退学または停学
窃盗、万引き等	退学、停学または訓告
痴漢	退学、停学または訓告
無免許運転、飲酒運転等	停学または訓告
カンニング等	停学または訓告※
ハラスメント	退学、停学または訓告

※授業科目の試験等における不正行為の場合、その科目は不合格(0点)となり、それ以外の当該学期の履修登録科目は、すべて履修取り消しとなります。

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

(1) 学生教育研究災害傷害保険 (学研災)^{がっけんさい}

- 大学の正課中
- 学校行事中
- 課外活動中 (大学が認めたものに限る)
- 学校施設内並びに通学中 (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。

(2) 学生教育研究賠償責任保険 (学研賠)^{がっけんばい}

- 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。



(1) 大学からの連絡

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。

(2) 学割証

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（医学部及び歯学部の1年生は学務部学生支援課）に申請して通学証明書用シールの交付を受けてください。

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割引きになります。

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、他の学生に大変な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。

(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、本学奨学金ホームページおよび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。

奨学金の詳細についてはこちら→

<https://www.niigata-u.ac.jp/campus/economic/scholarship/>



日本学生支援機構の奨学金

日本学生支援機構（通称：JASSO）は、教育を受ける機会が経済的な事情によって左右されることのないよう、修学が困難な優れた学生等に対して、奨学金の貸与および給付を行っています。

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、地方公共団体及び民間の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、学則に定められた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。

授業料の免除及び徴収猶予の申請案内は、本学奨学金ホームページおよび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付けませんので十分注意してください。

授業料免除及び徴収猶予制度の詳細についてはこちら→
<https://www.niigata-u.ac.jp/campus/economic/tuition/tuition-exception/>



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

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、学生相互の親睦、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。

(1) 課外活動に関する行事・催物

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、子供から地域の方々まで多くの人たちで賑わいます。

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3,000名の学生が参加し、全16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。



(2) 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もち、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。活動を行う際は、新潟大学学生通則ほか、関係諸規程を遵守してください。

また、課外活動における安全対策ガイドラインに基づき、「安全第一」に事故防止に十分配慮して活動してください。

課外活動における安全対策ガイドライン、各種手続きについてはこちら→
<https://www.niigata-u.ac.jp/campus/activity/procedure/>



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しようとするときは、その都度願い出てください。

集会（催物）

学内において、2学部以上の学生で構成される団体が、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。

掲示・配布

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（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。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・配布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きしてください。

(3) 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。

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/>



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する合理的配慮の提供のサポートをするための支援を行う「特別修学サポートルーム」、性の多様性に関する相談を受け付ける「性の多様性・SOGI 相談窓口」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

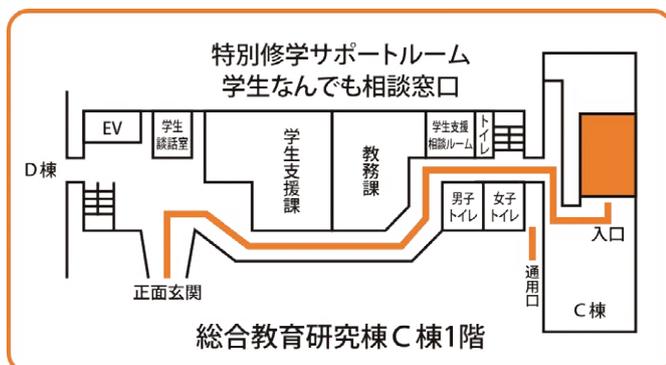
“どこに相談に行ったらいいのかわからない。”

“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

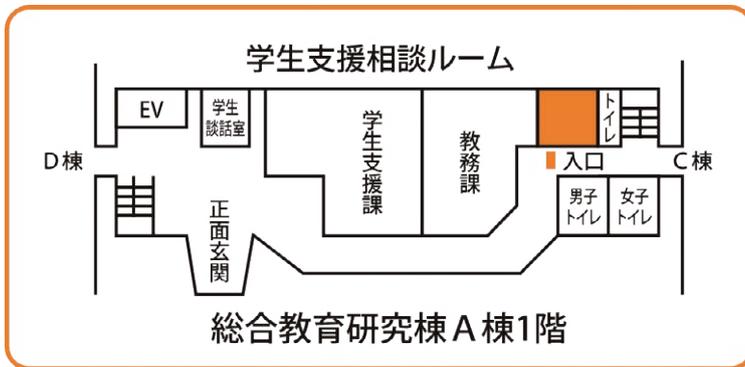
学生生活では、色々な心配事や悩みを抱えることがあります。

- “初めての一人暮らしで不安”
- “友達と上手くいかない”
- “同性が好きなことを他の人に言えない”
- “なぜだか涙が出てくる”
- “なんとなく授業に行きたくない”
- “自分のやりたいことが分からない”
- “モヤモヤして気分が晴れない”
- “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

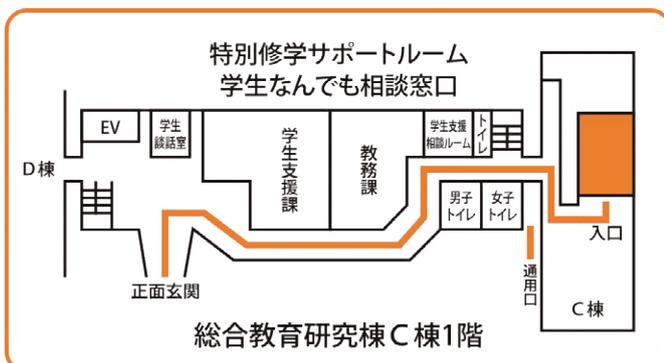
(4) 特別修学サポートルーム

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。
- 勉強の仕方が分からず、レポートの締め切りが間に合わない。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、合理的配慮の提供のためのサポートをしていきます。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

(5) 性の多様性・SOGI 相談窓口

本学では、全構成員の性の多様性に関する各自の個性や思いが尊重され、安心して修学、就労できる環境を整備するため、「新潟大学における性の多様性に関する基本理念と対応ガイドライン」を取りまとめています。また、ガイドラインを実践的に使ってもらえるように、学生のリアルな視点を取り入れた「SOGI 理解促進パンフレット」も公開しています。(SOGI: 性的指向と性自認の頭文字で「ソジ」と読みます。)

新潟大学における性の多様性に関する基本理念と対応ガイドライン
→ https://www.niigata-u.ac.jp/university/about/operation/nu_diversity/sogi-guideline/



SOGI 理解促進パンフレット
→ https://diversity.nu.niigata-u.ac.jp/wp-content/uploads/2025/03/sogi_pamphlet_2025-03.pdf



ガイドラインでは、性の多様性に関する基本的な考え方や、日常生活における注意点等を掲載しています。

例) ■多様な性についての理解を深め、受け入れ、尊重することは、人間の多様性を大切にし、お互いを認め合うことに繋がります。

- 多様な性に対する差別的な発言を禁止します。
- 外見だけで性別を判断したり、恋人を異性と決めつけたりしないように注意しましょう。
- 自分の性のあり方を打ち明ける「カミングアウト」を他人が強制してはいけません。
- 本人の同意なしにその人の性のあり方を第三者へ暴露する「アウティング」も決して許されない行為です。

性の多様性に関する相談（たとえば、自分の性のあり方をより深く理解したい、ジェンダーやセクシュアリティに関する情報を知りたい、学校や家庭での過ごし方について話してみたいなど）は、ダイバーシティ推進センターの「性の多様性・SOGI 相談窓口」で受け付けていますので、気軽にご相談ください。

相談内容は、担当相談員の間でのみ共有され、他者に漏れることはありません。安心してお話いただけるよう、丁寧にお話をうかがいながら、必要に応じて学内の他部署や学外の専門機関とも連携し、より良いサポートに繋がっていきます。

< 利用案内 >

相談は、メールまたは窓口で直接受け付けます。

相談の場所、方法は、希望に応じて対応可能ですので、気軽にご相談ください。

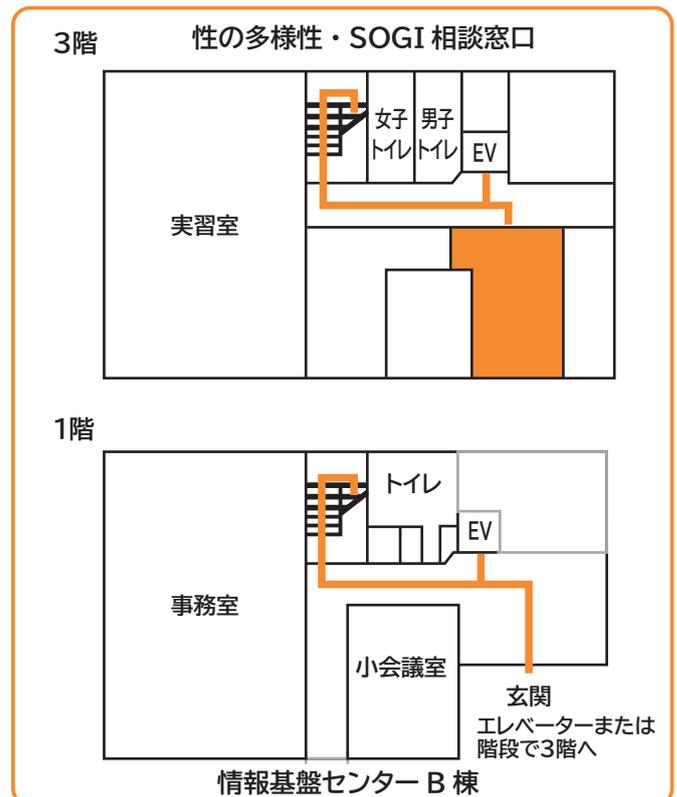
対象者

- 新潟大学の学生（入学希望者を含む）及びその保護者等
- 新潟大学の教職員

※上記以外の方の相談はお受けできません。

受付時間 平日 午前9時30分から
午後4時まで

E-mail sogi-soudan@cc.niigata-u.ac.jp



ハラスメント

(1) セクシュアル・ハラスメント

セクシュアル・ハラスメント（以下「セクハラ」）とは、相手方の意に反する性的な言動（発言や行動）をいいます。セクハラに該当するかどうかは、一般的な感じ方を基準とするとされていますので、人が嫌がるような言動はしないようにしましょう。

セクハラは、加害者や被害者の SOGI を問わず、また、間柄が親しいのか、そうではないのか、先輩、後輩、先生、学生等といった、立場が上下か対等かなどに関わらず、様々な関係で起こり得ます。

大学におけるハラスメントは、「教員から学生」とは限りません。「学生から教員」「学生から学生」と様々なケースがあります。「ハラスメントかな?」と思ったら相談してください。

例えば、こんなことがセクハラになり得ます。

<言葉によるセクハラ（発言・表現）>

- 「男性のくせに…」 「女性のくせに…」 といった、性別に基づいた差別的発言をする。
- スリーサイズなど身体的特徴を話題にする。
- 性的な内容について、冗談を言ったり、噂話をしたり、経験を質問したりする。
- 性的な内容の電話をかけたり、性的な内容の手紙・Eメールを送りつける。
- ヌードポスター等を教室や研究室に貼る。
- 性的指向や性自認を「からかい」や「いじめ」の対象とする。
- 本人の同意なしにその人の性のあり方を第三者へ暴露する（アウトティング）。

<行動によるセクハラ（身体接触や強要）>

- 食事やデートにしつこく誘う。
- 身体を執拗に眺め回す。
- 身体に不必要に接触する。
- 性的な関係を強要する。
- 歓送迎会等の席で指導教員等のそばに座席を指定する。

もし、セクハラを受けたら

大学生活を送る上で、誰かの言動をセクハラと感じたら、相手に対して言葉と態度で伝えてください。相手が目上の人や上級生であっても自分の意思を伝えることが大切です。

セクハラにあったときは、あなたが悪いわけではないので、相手に「ノー」と言えなくても自分を責める必要はありません。

一人で悩んだりせずに誰かに相談するか、大学のハラスメント相談員に相談してください。（15ページの「(3) 相談」参照）

SOGI（ソジ）ハラ

セクハラの中でも、性的指向や性自認に基づくものを「SOGIハラ」といいます。

SOGIハラにあった、SOGIハラにあっていない人を見聞きした、友人が SOGIハラで悩んでいるなど性の多様性に関する不安や困りごとがある場合は、ダイバーシティ推進センターの「性の多様性・SOGI 相談窓口（13 ページ参照）」にご相談ください。



(2) アカデミック・ハラスメント／パワー・ハラスメント

本学は、学生の良好な勉学環境を確保する観点から、アカデミック・ハラスメント（教育・研究の場における権力を利用した嫌がらせ。以下「アカハラ」）やパワー・ハラスメント（職務上の地位または人間関係などの優位性を利用した嫌がらせ。以下「パワハラ」）の防止等について、職員・学生に呼び掛けています。

学生のみなさんで、次のような行為を受けて困っている方は、各学生関係窓口、学務部学生支援課に相談してください。（プライバシーや秘密は、確実に守られます。）

なお、次のような行為は、アカハラやパワハラの基準ではありませんが、これらのハラスメントを起こさないために喚起するものです。

- 大学における正当な教育研究活動を直接的・間接的に妨害すること。
- 学生の進級・卒業等を正当な理由なく認めないこと。また、正当な理由なく単位を与えないこと。
- 就職・進学への妨害、望まない異動を強要すること。
- 指導下にある学生を合理的な理由なく差別的に扱うこと。
- 教育経費から支出すべきものを、学生に負担させること。
- アイディアの盗用や研究成果を搾取すること。
- 精神的虐待をすること。
- 暴力をふるうこと。
- 誹謗、中傷すること。
- 不適切な環境下で指導を強制して行うこと。
- 地位又は職務権限を利用し、これに抗し難い学生に教育研究上、修学上、著しい不利益を与えること。
- 個人的な問題を必要以上に知ろうとしたり、介入しようとしたりすること。
- その他、相手の意に反する要求又は圧力等を与え、修学、教育、研究等を行う上で、一定の利益又は不利益を与えること。

(3) 相談

相談内容に関する秘密は厳守されますので、安心してください。どこの部局の相談者に対しても親身に相談にのります。本学では各部局にハラスメント相談員を配置し、各種ハラスメントについて相談体制を整えています。

詳しいことは、「セクハラ等の各種ハラスメントの防止」のホームページをご覧ください。

→ <http://www.niigata-u.ac.jp/university/about/compliance/harassment/>



(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ので、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係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. 過去に各感染症につき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) 体調が悪いとき

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います。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、また持病のこと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。マイナ保険証、資格確認書や料金は不要です。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。

(AI 救急相談アプリ) →
<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してください。
- 保健管理センターホームページから感染症の登録を行ってください。

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。マイナ保険証、資格確認書や料金は不要です。相談内容の秘密は守られます。

<p>こころ、からだの相談</p> <p>保健管理センター (内科医、精神科医、公認心理師、看護師)</p>	<p>どこに相談するか迷ったら</p> <p>学生なんでも相談室 (事務職員) 学生相談員 (教員)</p>	<p>こころの相談</p> <p>学生支援相談ルーム (公認心理師)</p>	<p>性の相談</p> <p>SOGI相談窓口</p>	
<p>保健管理センター のメンタル相談は 予約制です</p>		<p>学業の相談</p> <p>特別修学サポート ルーム (専門職員)</p>	<p>就職の相談</p> <p>キャリア・就職支援 オフィス (専門職員)</p>	<p>ハラスメントの相談</p> <p>ハラスメント相談員 (教員)</p>

●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

※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できますので、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</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



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。



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！



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。
BMI = 体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 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取りましょう。
標準体重 (kg) = 身長 (m) × 身長 (m) × 22 (±10%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！
（2025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！！



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！



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 （立位困難な人もじっとしている時間が長くなりすぎないように少しでも身体を動かす）
	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、眠くな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。



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なく、社会的地位や信用の損失を伴います。
一時的な快楽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)
- ⑤ AED 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た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效薬がなく、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。マイナ保険証、資格確認書は手元に用意し、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ホームページ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。パートナーも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



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

(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す。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。(令和6年11月から「ながらスマホ」の罰則が強化)

万一、不幸にして交通事故を起こしたときは、被害者の救護、二次被害防止、警察署等への連絡、事故状況の確認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
- コインロッカーがある場合は、ロッカーを使用し、必ず鍵をかける
- 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、最寄りの警察に届け出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ください。

(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、守衛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。

- 在室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) SNSの適切な利用について

ソーシャルメディアは、不特定多数の人が利用する公開性の高いサービスです。

インターネット上での自分の言動には責任が伴うことを十分に理解し、慎重に利用してください。

ソーシャルメディアとは、X（旧 Twitter）などの SNS、ブログ、動画共有サイト、無料通信アプリ等をはじめ、利用者がインターネットを通じて情報を発信し、共有・拡散できるサービスをいいます。

SNS は、手軽に情報発信や情報共有ができる便利なツールですが、

- 一度投稿すると瞬時に拡散する
 - 削除しても保存・再投稿される可能性がある
 - 匿名でも発信者や所属が特定される場合がある
- という特性があります。

本学学生であることが判明した場合、本学および本学構成員への信用や信頼を損なうことにもなりかねません。

SNS の特性やマナーを十分に理解し、責任ある利用を心がけてください。

やっていませんか？こんな投稿

(トラブルにつながる可能性のある例)

- 20 歳未満飲酒や過度な飲酒を示唆する投稿をした
 - 特定の個人を中傷・誹謗する投稿をした
 - インターネット上で取得した画像を、許可なく投稿した
 - 店舗に迷惑をかけた行為を、大学名や所属サークル名を出して投稿した
 - 大学から届いたメールや通知の内容を無断で転載した
- これらはトラブルや処分の対象となる可能性があります。

大学からのメール・通知の転載について

大学から送信されるメールや通知は、学内向け情報です。内容（全文・一部・画像・スクリーンショットを含む）を、許可なく SNS・掲示板・ブログ 等へ転載・公開しないでください。

「一部のみ」「匿名」「大学名を記載していない」場合でも、拡散により大学や関係者が特定される可能性があります。

投稿前のセルフチェック！

投稿前に必ず確認しましょう。迷ったときは、投稿しないという判断も大切です。

- 個人情報が含まれていないか
- 学内限定の情報ではないか
- 誤解や不必要な対立を生まない内容か
- 将来にわたり公開されたままで問題ないか

SNS に関するトラブルや不安がある場合は、一人で抱え込まず、学務部学生支援課または所属学部・研究科の担当係へ相談してください。

(5) 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ッ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、個人情報を記載させる。
- 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人間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ッ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。



(6) 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る。
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/>



生活上の注意

被害にあった場合には、できるだけ早く各学部・研究科の担当係または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
書面または電子メールなどの電磁的記録で行い、証拠が残るようにコピーを取っておきましょう。
また書面の場合は、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

●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

●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 025-211-2370

●消費者ホットライン

電話 188



(7) 闇バイトに注意

#即日即金、#渡すだけ、といった募集や、免許証を持った自撮りの送付、知らないアプリでのやりとりを促されたら要注意！

SNS やインターネットの掲示板で、仕事の内容を明らかにせずに「短時間で高収入」などの甘い言葉でアルバイトを募集し、強盗や詐欺などの犯罪に加担させる、いわゆる「闇バイト」が問題になっています。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**しましょう！

少しでも不安に感じたら、**警察相談窓口 #9110** に相談を

(8) 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。

(9) 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出し方等について情報収集する。

■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/gomishigen/gomidasi/niigata/index.html>



(10) 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、子供や高齢の方、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。

(11) 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。

(12) 海外渡航

新潟大学では、渡航の目的（留学・家族旅行等）にかかわらず、渡航先国・地域について、外務省からの危険情報（感染症危険情報を含む）が「レベル2：不要不急の渡航は止めてください。」以上が発出されている場合、渡航を中止又は延期することを原則としています。また、海外渡航をする場合、所定の学内手続きが必要です。必ず渡航前に次のことをチェックし、安全な渡航ができるよう入念に準備してください。

1. 「外務省海外安全ホームページ」からの情報収集

→ <https://www.anzen.mofa.go.jp/>



2. 外務省海外旅行登録「たびレジ」登録

→ <https://www.ezairyu.mofa.go.jp/tabireg/index.html>



3. 在外公館連絡先を確認

→ <https://www.mofa.go.jp/mofaj/annai/zaigai/list/index.html>



4. 海外渡航前安全管理オリエンテーション出席（7月・12月）

5. 学生教育研究災害傷害保険（学研災）付帯の海外留学保険「付帯海学」・危機管理サービス加入

6. 「海外渡航計画書」及び「海外渡航前確認書」を渡航の2週間前までに所属学部・研究科の学務係に提出
詳しくは、新潟大学ホームページで確認してください。

新潟大学 → 国際交流・留学 → 海外への留学 → 留学の安全・危機管理

→ <https://www.niigata-u.ac.jp/international/study-abroad/safety/>



生活上の注意

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。防災意識を持ちましょう。

安否確認システム（ANPIC）

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。災害発生後、安否確認メールが一斉送信されます。身の安全を確保したら、できる限り速やかに状況を報告してください。（事前登録が必要です。入学後速やかに登録をお願いします。）



新潟大学
ANPIC
初期登録サイト



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

(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。

防災チェックリスト

1 家具の置き方、工夫していますか？

→ 地震にそなえ「家具は必ず倒れるもの」と考え、転倒防止対策を講じる

2 食料・飲料などの備蓄、十分ですか？

→ 電気やガス、水道などのライフラインの途絶にそなえ、飲料水や食料を備蓄しておく

飲料水：3日分（1人1日3リットルが目安）

非常食：3日分（アルファ米、ビスケット、板チョコ、乾パン等）

トイレットペーパー、カセットコンロ、懐中電灯等

3 非常用持ち出しバッグの準備、できていますか？

→ 非常時に持ち出すべきものをあらかじめリュックサックに詰めておく

4 安否の発信方法、知っていますか？

→ 災害発生後、安否確認システム「ANPIC」から安否確認メールが送信される（事前の登録を）

5 避難場所や避難経路、確認していますか？

→ 自治体のホームページ等から避難場所、避難経路を事前に確認しておく

6 防災情報へのアクセス、できていますか？

→ 新潟県防災ナビ（アプリストアでダウンロード）、新潟市危機管理防災局 X(Twitter) を平時から活用する

(2) 災害発生時

ア 火災のとき

大声で知らせる

- ・「火事だー！」と叫んで周囲に援助を求める
- ・小さな火事でも119番通報する

初期消火する

- ・落ち着いて、素早く初期消火する
- ・消火器や水にこだわらず、牛乳や座布団など何でも使って消火する

逃げる

- ・火が天井まで達したら消火は困難です
- ・避難する時は部屋の窓やドアは閉めて空気を遮断
- ・煙を吸わないように、姿勢を低く、口や鼻を覆う

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

生活上の注意

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、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：旭町地区グラウンド、新潟医療人育成センター前広場、医歯学総合病院病棟玄関前広場、医歯学総合病院外来玄関前広場、あゆみ保育園脇広場

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場合があります。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！

(1) 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

- 多要素認証 (MFA) (※) を必ず有効化・厳守する
- フィッシングメール・偽サイトを疑う習慣
- 個人 PC・スマホのアップデートとマルウェア対策
- USB・クラウドでのデータ管理の慎重さ
- SNS・生成 AI 利用時の情報漏えい意識



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。

(2) 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。

- 個人情報を入手するときは、入手元に許可を得る
- 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 etc.

(3) 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：<https://www.security.cc.niigata-u.ac.jp/index.php/contact>
E-mail：security@cais.niigata-u.ac.jp
Tel：025-262-7945



※多要素認証 (Multi-Factor Authentication) とは、ログイン時に「パスワード+スマホ認証」など複数の方法で本人確認する仕組みです。パスワードが盗まれても不正ログインされにくくなるため、大学のアカウントや重要なサービスで多要素認証が利用できる場合は必ず設定しましょう。

(1) 学生寮

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、大学ホームページを参照。)

学生寮の定員、寄宿料等は、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、欠員が生ずる場合は在學生を対象に10月入寮者の募集を行う場合もあります。詳しくは学務部学生支援課にお問い合わせください。

寮名	収容定員	入寮対象	1か月の寄宿料等	備考
六花寮男子棟	100人	学部・別科・大学院生	寄宿料 13,000円 光熱水料 9,000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	100人	学部・別科生	寄宿料 4,300円 光熱水料 9,000円程度	個室(9.45㎡) 食事提供なし 冷房なし
五十嵐寮B棟	100人	学部・別科生	自治会費等(年間約3,000円)	個人での冷房設置・持ち込み不可

※学生寮については大学ホームページでも確認できます。

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



学生寮に関する申請やご相談は下記まで

担当係：学務部学生支援課学生係

☎ 025-262-6091

場所：総合教育研究棟A棟1階

学生窓口②番

(2) 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。必ず自分の手元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/>



(3) 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17,510円（令和7年度）です。なお、保険料は毎年度見直されます。支払い方法は以下の5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
 - ねんきんネットを活用した納付書によらない納付
- ※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

※マイナポータルを利用して電子申請することも可能です。

※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>



(4) 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心がけてください。

バイトネット

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 → 「確かめよう労働条件」労働条件に関する総合サイト
<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！

こちらも check → 【警察庁】いわゆる「闇バイト」の危険性について
<https://www.npa.go.jp/bureau/safetylife/yamibaito/hanzaishaboshu.html>



(5) 学生歌 / 応援歌

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) 求むる
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(まさご)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

俵山 喜秋 作詞
團 伊玖磨 作曲

- 一、久遠(くおん)の生(せい)の 証明(あかし)ぞと
紫紺(しこん)の空に 鮮かに
六花(りつか)の旗は 翻る
進まん哉 いざ進め
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(こぞ)る 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)のその榮譽(ほまれ)

楽譜はこちら

→ <https://www.niigata-u.ac.jp/university/pr/song/>



(6) 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学金規則
- 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 国立大学法人新潟大学におけるハラスメントの防止等に関する規程
- 12 新潟大学学生会館規程
- 13 新潟大学学生会館使用細則
- 14 新潟大学福利厚生施設管理規程
- 15 新潟大学旭町地区福利施設使用細則
- 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://www.niigata-u.ac.jp/university/about/organization/regulations/>

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

各学部・研究科の担当係連絡先

窓口時間 平日 8:30 ~ 17:15
★マークのみ 平日 9:00 ~ 16:30

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	現代社会文化研究科(人文社会科学系大学院学務係)★	☎ 025-262-6166 jimugen@cc.niigata-u.ac.jp
教育学部学務係★	☎ 025-262-7096 gakumu2@ed.niigata-u.ac.jp	自然科学研究科学務係	☎ 025-262-7387 z-gakumu@adm.niigata-u.ac.jp
法学部学務係★	☎ 025-262-6283 gakumu2@jura.niigata-u.ac.jp	総合学術研究科人文社会科学専攻(人文社会科学系大学院学務係)★	☎ 025-262-6166 jimugen@cc.niigata-u.ac.jp
経済科学部学務係★	☎ 025-262-6284 toki@econ.niigata-u.ac.jp	総合学術研究科自然科学専攻(自然科学研究科学務係)	☎ 025-262-7387 z-gakumu@adm.niigata-u.ac.jp
創生学部学務係★	☎ 025-262-6284 toki@econ.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
理学部学務係	☎ 025-262-6106 gakumu@ad.sc.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
工学部学務係	☎ 025-262-6709 gakumu@eng.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
農学部学務係	☎ 025-262-6605 nougaku@agr.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
医学部	医学科学務係	医歯保健学研究科(医学系)(医学科学務係)	☎ 025-227-2016 medgakum@med.niigata-u.ac.jp
	保健学科学務係	医歯保健学研究科(歯学系)(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	医歯保健学研究科(保健学系)(保健学科学務係)	☎ 025-227-2357 gaku1@clg.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	休日・夜間等連絡先(守衛室)	☎ 025-262-6028

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	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 ☎ 025-211-2370 ◆法テラス ☎ 0570-078-374	カードに関する相談 ◆日本クレジットカード協会 ☎ 03-5645-3361
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	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 ☎ 025-222-1563 ◆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	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
	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	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