

保健管理中心

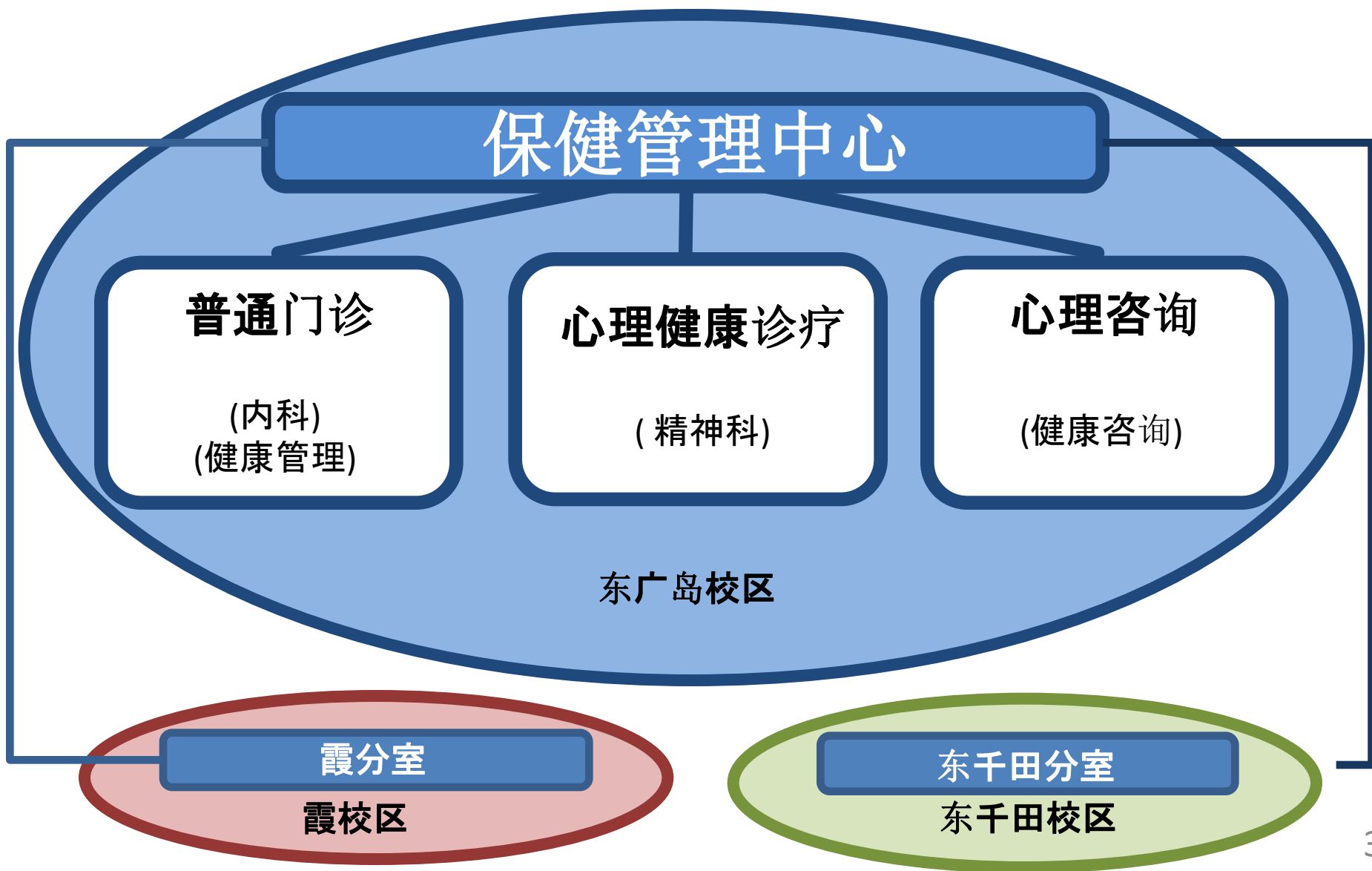
欢迎大家来到广岛大学
保健管理中心保障大家健康地学习生活
了解保健管理中心的活动，
会对你的生活有很大的帮助

保健管理中心咨询处
临床心理医生 野濑祥代

1. 保健管理中心

- 是为广岛大学的所有学生和教职员而设立的，健康管理的专门设施。
- 以预防疾病和促进健康为目的开展活动。
- 由医生（内科医生，精神科医生），护士，放射科医生，临床心理医生等专业的医生组成。

保健管理中心的3个部门和分室



2. 保健管理中心提供的服务

- 内科诊疗/健康咨询
- 急救
- 牙科/妇科/泌尿科 健康咨询*
- 体检
- 发行健康诊断书
- 心理咨询/治疗*
- 学生健康咨询窗口* [*需要预约]

■ 内科诊疗

普通门诊

- 感冒，腹泻等身体不适时，内科医生负责诊疗。诊疗在工作时间内进行。
- 并不能应对所有的病情。
- 必要的时候会介绍外部的医疗机构

■ 急救

普通门诊

- 受伤时进行紧急处理。
- 即使在工作时间外，只要门诊开门就会处理。
- 必要的时候会介绍外部的专门医生。

■ 牙科/ 妇科/ 泌尿科 健康咨询

普通门诊

- 接受牙科, 妇科, 泌尿科相关的健康咨询。
- 牙科/泌尿科的咨询窗口设置在保健管理中心(东广岛校区), 妇科咨询窗口设置在健康管理中心和霞分室。
- 以上的健康咨询并不是随时开放的。
需要预约。

<http://home.hiroshima-u.ac.jp/health/>

■ 体检

普通门诊

□ 为新生提供体检

新生**必须**接受体检。

□ 定期体检

所有学生每年的4月(5月)必须接受定期体检。定期体检每年进行一次。请确认体检的具体时间。

<http://home.hiroshima-u.ac.jp/health/>

■ 发行健康诊断书

普通门诊

- 在申请奖学金, 升学, 参与就职活动时需要健康诊断书。
- 向在保健管理中心接受过体检的学生发行健康诊断书。
- 各个校区的普通门诊也可以发行英文的健康诊断书。

只向当年接受体检的学生发行健康诊断书。

普通门诊 开放时间和诊疗时间

◆保健管理中心普通门诊 (东广岛校区)

开放时间: 周1到周5 8:30~17:15

诊疗时间: 周1到周5 9:00~10:45, 12:15~15:00

◆霞分室 (霞校区)

开放时间: 周1到周5 8:45~17:00

诊疗时间: 周1 9:00~10:45, 12:15~15:00

周4 9:00~10:45, 16:00~16:30

◆东千田分室 (东千田校区)

开放时间: 周1, 2, 4, 5 9:45~21:10

周3 13:30~21:10

诊疗时间: 周3 18:30~19:30

普通门诊 联系方式

◆保健管理中心普通门诊 (东广岛校区)

TEL 082-424-6192

◆霞分室 (霞校区)

TEL 082-257-5096

◆东千田分室 (东千田小区)

TEL 082-542-6970

普通门诊邮箱地址 (所有校区通用)

health@hiroshima-u.ac.jp

■ 心理健康诊疗

心理健康诊疗部门

- 精神科医生可以提供，没有精神，失眠，应对社会环境时极度紧张等精神方面的问题咨询。
- 必要时会介绍外部的医疗机关。

心理健康 诊疗时间

(需要预约)

(※ 请注意可能因各项活动使诊疗时间发生变化)

◆保健管理中心心理健康诊疗部门 (东广岛校区)

诊疗时间: 周1到周5 9:00~12:00, 13:00~17:00

◆霞分室 (霞校区)

诊疗时间: 周1, 3, 5 9:00~12:00, 13:00~16:00
周2 12:00~15:00

◆东千田分室 (东千田校区)

诊疗时间: 周2 16:00~18:00

心理健康诊疗部门 联系方式

心理健康诊疗部门邮箱地址(所有校区通用)

mental@hiroshima-u.ac.jp

首次预约 留学生对应邮箱地址

rcounsel@hiroshima-u.ac.jp

※ 请尽量通过邮件的方式联系

◆ 保健管理中心心理健康诊疗部门 (东广岛校区)

TEL 082-424-6186

◆ 霞分室 (霞校区)

TEL 082-257-5096

◆ 东千田分室 (东千田校区)

TEL 082-542-6970

■ 心理咨询

心理咨询部门

- 心理咨询专家(临床心理医生)会应对关于, 学习, 升学, 就职, 人际关系, 自身的性格等方面的烦恼问题。
- 必要的时候, 心理问题治疗部门的精神科医生也会进行辅助治疗。
- 留学生可以用英语或者日语进行咨询。

心理咨询部门 咨询时间

(需要预约)

(※请注意可能因各项活动使咨询时间发生变化)

◆保健管理中心心理咨询部门 (东广岛校区)

(日语) 周1~周5 9:00-12:00, 13:00-17:00

(英语·日语) 周1, 2, 3, 5 9:00-12:00, 13:00-17:00

◆霞分室 (霞校区)

(日语) 周3, 5 9:00-12:00, 13:00-17:00

(英语·日语) 周4 9:00-12:00, 13:00-17:00

◆东千田分室 (东千田校区)

(日语) 周2 18:00-21:00, 周4 19:00-21:00

心理咨询部门 联系方式

心理咨询部门邮箱地址 (所有校区通用)

shinri@hiroshima-u.ac.jp

心理咨询部门 留学生对应邮箱地址

rcounsel@hiroshima-u.ac.jp

※ 请尽量使用邮箱联系

◆ **保健管理中心心理咨询部门 (东广岛校区)**

TEL 082-424-6187

◆ **霞分室 (霞校区)**

TEL 082-257-5096

◆ **东千田分室 (东千田校区)**

TEL 082-542-6970

3. 学生的压力

- 随着大学生生活的开始，你可能体会到很多压力。作为留学生，离开祖国到国外生活，在不同的文化中与从未谋面的人相遇，用有限的生活费维持留学生活。
- 这种时候，你的压力可能会通过以下方式表现出来。
 - 变得烦躁敏感
 - 睡眠问题
 - 不安
 - 没精神，没有干劲，变得抑郁

解决压力的办法

短期内感觉有压力是正常的反应，可以通过以下方式让自己变得轻松短

- 减少工作量
- 与他人交流 (朋友, 家人, 辅导老师, 支援室的职员)
- 过更加健康的生活(按时吃饭, 运动, 保证充足睡眠, 保证与他人交流的时间)

长时间感受到压力，自己无法解决时，最好是可以得到专家的帮助。

不要自己一个人为难，请去进行咨询！

- 担心健康状况时，大学生活有烦恼时，请去咨询。

<http://home.hiroshima-u.ac.jp/health/>

- 保障个人信息安全。
- 如果不知道应该向哪个部门咨询，
rcounsel@hiroshima-u.ac.jp
请通过上方的邮箱地址咨询。

保健管理中心 普通门诊



保健管理中心 普通门诊 (学生 Plaza前)

开放时间: 周1到周5 8:30-17:15

E-mail: health@hiroshima-u.ac.jp

Tel: 082-424-6192

心理问题治疗部门 & 心理咨询部门



学生Plaza 4F

开放时间: 周1到周5 9:00-17:00

保健管理中心 霞分室

开放时间: 周1到周5
8:45-17:00

Tel: 082-257-5096



保健管理中心 东千田分室

开放时间: 周1・2・4・5 9:45-21:10
周3 13:45-21:10

Tel: 082-542-6970



保健管理中心 东千田分室
(创造未来中心 1F)