

# 保健管理中心

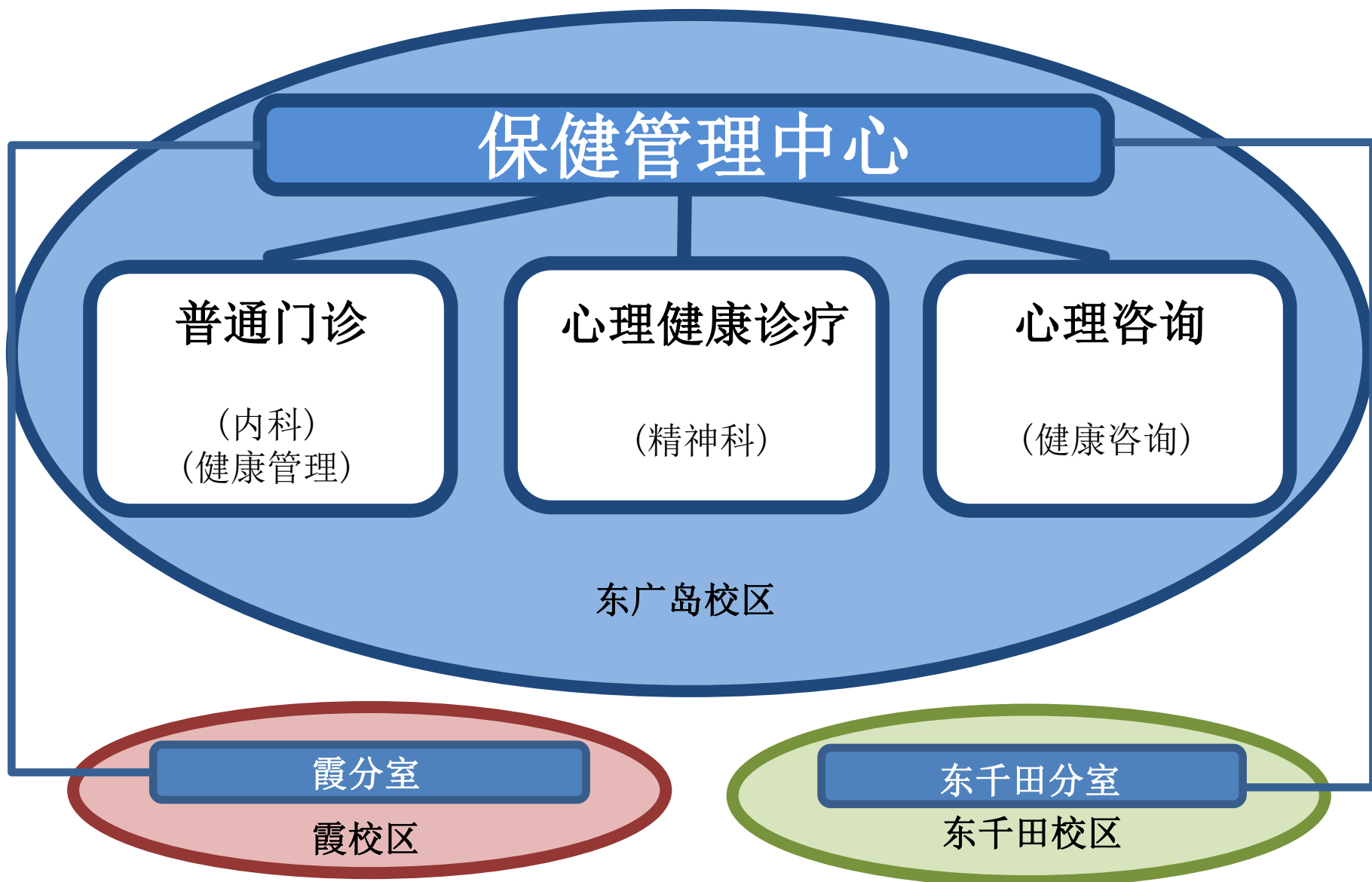
欢迎大家来到广岛大学  
保健管理中心保障大家健康地学习生活  
了解保健管理中心的活动，  
会对你的生活有很大的帮助

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](mailto: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到周5 9:00~12:00, 13:00~17:00

(英语・日语)周1到周4 9:00~12:00, 13:00~17:00

## ◆霞分室(霞校区)

(日语)周3到周4 9:00~12:00, 13:00~17:00

(英语・日语)周5 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](mailto: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](mailto: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



保健管理中心 东千田分室  
(创造未来中心 1F)

开放时间：  
周1・2・4・5 9:45~21:10  
周3 13:45~21:10  
Tel: 082-542-6970