

保健管理センターについて

保健管理センターガイドによろこそ！

保健管理センターは健康的な学生生活を応援します。

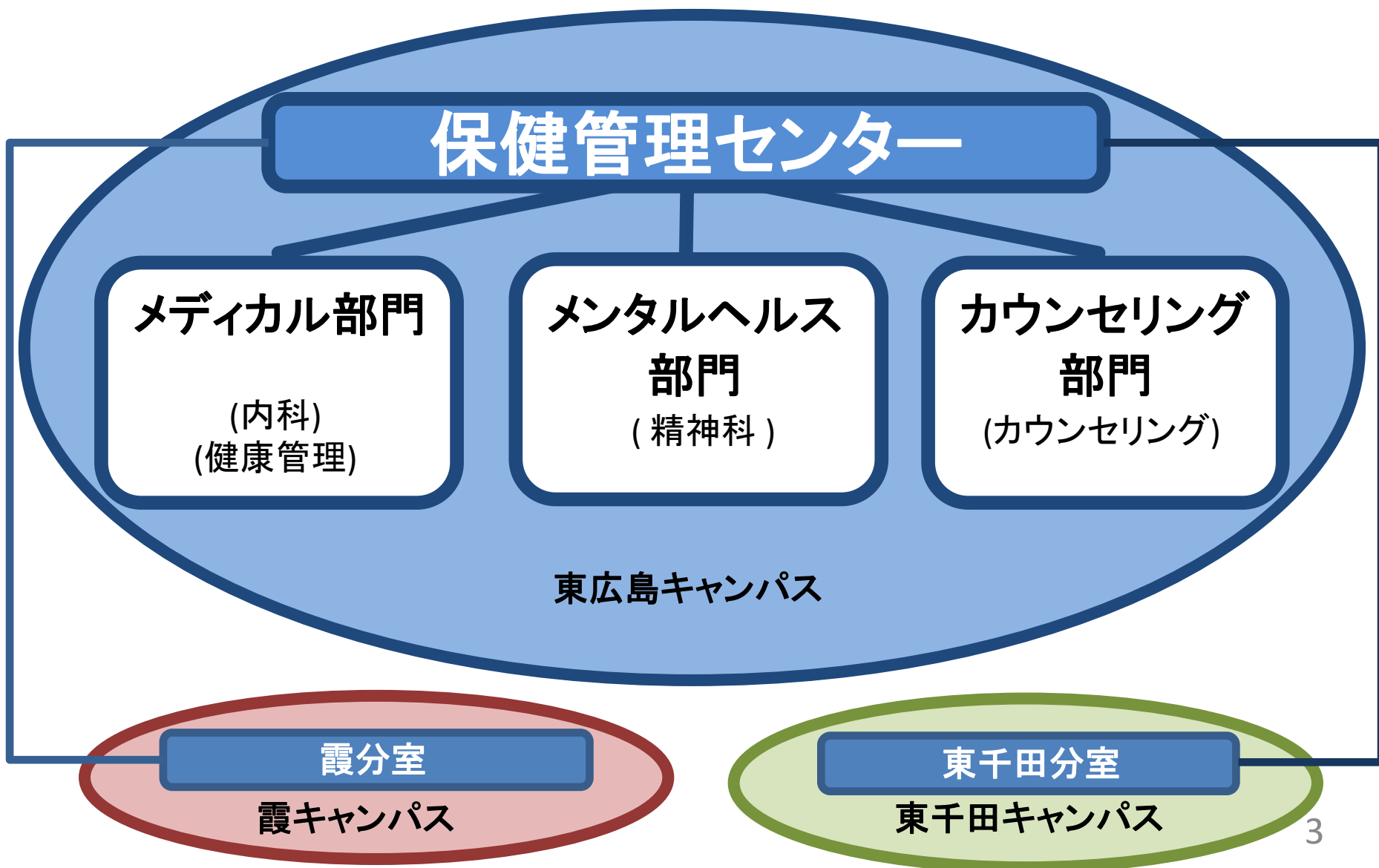
保健管理センターについて知って
あなたの生活に役立ててください。



1. 保健管理センターとは

- 広島大学の全ての学生と教職員のための、健康管理に携わる施設です。
- 疾病予防と健康増進を目的として活動しています。
- 医師（内科医，精神科医），看護師，放射線技師，臨床心理士などの専門家により構成されています。

保健管理センターの3部門と分室



保健管理センター メディカル部門



保健管理センター メディカル部門
(学生プラザ前)

開室時間: 平日 9:00-17:00

Tel: 082-424-6192

メンタルヘルス部門 & カウンセリング部門



学生プラザ 4F

開室時間: 平日 9:00-17:00

Tel(メンタルヘルス): 082-424-6186

(カウンセリング): 082-424-6187

保健管理センター 霞分室

開室時間: 平日 9:00-17:15
(応急処置 8:30-)

Tel: 082-257-5096



保健管理センター— 東千田分室

開室時間: 9:00-11:15

12:15-21:10

Tel: 082-542-6970



保健管理センター 東千田分室
(未来創生センター 1F)

2. 保健管理センターのサービス

- 内科診療・健康相談
- 応急処置
- 健康診断
- 健康診断証明書発行
- メンタルヘルス相談・診療*
- カウンセリング・学生相談*

[* 要予約]

相談は無料です

■ 内科診療・健康相談

メディカル部門

- 内科医師が診療を行います。診療は診療時間内に行っています。診療時間はキャンパスにより異なります。詳細はご確認ください。
- 健康相談にも応じています。
- 必要に応じて、外部医療機関の案内をします。

* 保健管理センターの主な役割は、相談と紹介を行うことです。

■ 応急処置

メディカル部門

- ケガをした時に応急処置を行います。
- 診療時間外であっても開室時間内ならば行います。
- 必要に応じて、外部の専門医の案内を行います。

■ 健康診断（無料）

メディカル部門

□ 新入学生のための健康診断（無料）

新入学生は**必ず**健康診断を受ける必要があります。

□ 定期健康診断（無料）

全ての学生は、毎年定期健康診断を受ける必要があります。この健康診断は1年に1度行われます。保健管理センターのホームページ掲載の「学生・職員健康診断の案内・結果」や「もみじ」からスケジュールを確認してください。

<https://health.hiroshima-u.ac.jp/>

外部機関で自分で健康診断を受ける場合は有料で、保険は適応しません

■ 健康診断証明書発行

メディカル部門

- 健康診断証明書は、奨学金の申請、大学院等への進学、就職活動などの際に必要となります。
- 保健管理センターで健康診断を受けられた方に証明書を発行します。
- 英語表記の健康診断証明書も、各キャンパスのメディカル部門で発行できます。

健康診断証明書は、
その年の健康診断を受けた方にのみ発行できます

メディカル部門 連絡先

◆保健管理センターメディカル部門 (東広島キャンパス)

TEL 082-424-6192

◆霞分室 (霞キャンパス)

TEL 082-257-5096

◆東千田分室 (東千田キャンパス)

TEL 082-542-6970

メディカル部門メールアドレス (全キャンパス共通)

health@hiroshima-u.ac.jp

■ メンタルヘルス相談

メンタルヘルス部門

- 精神科医が、元気が出ない、よく眠れない、社会的な場面でとても緊張するなどの精神面での健康相談に応じます。
- 予約が必要です mental@hiroshima-u.ac.jp
- 必要があれば、外部の医療機関への紹介もできます。

メンタルヘルス部門 連絡先

メンタルヘルス部門メールアドレス (全キャンパス共通)

mental@hiroshima-u.ac.jp

新規予約 留学生用アドレス

rcounsel@hiroshima-u.ac.jp

※ できるだけメールでの連絡をお願いします

◆保健管理センターメンタルヘルス部門 (東広島キャンパス)

TEL 082-424-6186

◆霞分室 (霞キャンパス)

TEL 082-257-5096

◆東千田分室 (東千田キャンパス)

TEL 082-542-6970

■ 心理カウンセリング

カウンセリング部門

- 勉強, 進路, 対人関係, 自分の性格などに関する悩みにカウンセラー(臨床心理士/公認心理師)が相談に応じます.
- 必要に応じて, メンタルヘルス部門の精神科医とも協力してサポートをします.
- 留学生の方は, 英語または日本語で相談できます.

カウンセリング部門 連絡先

カウンセリング部門メールアドレス (全キャンパス共通)

rcounsel@hiroshima-u.ac.jp

◆保健管理センターカウンセリング部門 (東広島キャンパス)

TEL 082-424-6187

◆霞分室 (霞キャンパス)

TEL 082-257-5096

◆東千田分室 (東千田キャンパス)

TEL 082-542-6970

3. 学生のストレス

- 大学での新しい生活は、慣れるまで時間がかかる事があります。頑張りすぎて体調を崩したり、些細な事で落ち込んでしまう事があるかもしれません。留学生は、故郷を離れ、日本の文化、異文化間の新しい友人、勉強方法、限りある予算で生活する事などを経験します。今まで、故郷で、自分を支えてきた家族や友人、安心できる場所や、ストレス解消法の代わりになるものが、すぐに日本では見つからず、疲労感や孤独感が出てくることもあるでしょう。
- そのような時、例えば、次のようなストレスのサインがあらわれるかもしれません。
 - イライラする・過敏になる
 - 睡眠の問題
 - 集中力の低下
 - 不安
 - 元気ややる気が出ない、抑うつ的になる

ストレスへの対処と予防

- 作業量を減らす
- 友人, 家族と話す
- チューターや支援室などの教職員と話す
- 健康的な生活 (食事, 運動, 睡眠, 人づき合いの時間)

具体的な対処計画について一緒に考える事ができます。活動内容を調整し、人に相談する事は、体調を崩さない為の予防にもなります。

長く続くストレスの場合など、相談してください。

心の悩みの解決やマネジメントのサポートができる幸いです。



カウンセリング部門

ご相談ください

- 健康について心配事がある時，大學生活の中で困った時，気軽に相談してください。
<https://health.hiroshima-u.ac.jp/>
- 個人情報を守られます。
- もし，どの部門に相談すればよいか分からなければ，お問い合わせください。
rcounsel@hiroshima-u.ac.jp

ホームページをご覧ください

<https://health.hiroshima-u.ac.jp/>

