

健康だより

2024
May
Vol.88



初夏の過ごしやすい季節となりました。今月は保健センターのご紹介です！
保健センターは、長崎大学の学生・教職員の皆様の健康管理を担う部署です。
お気軽にご相談・ご利用ください！

相談案内



医師と保健師で、内科相談、睡眠相談、禁煙相談、
婦人科相談などを行っています。
必要時には、医療機関へご紹介します。

<https://www.hc.nagasaki-u.ac.jp/counseling/department>

この機会に禁煙を始めてみませんか？
長崎大学の学生・教職員は、
禁煙補助薬での治療が**無料**です！

<https://www.hc.nagasaki-u.ac.jp/counseling/kinnengairai/kinengairai>

禁煙治療は、おおよそ2万円かかるから、
無料なんてお得だね

カウンセリング



カウンセラー（公認心理師、シニア産業カウンセラー）
と精神神経科医による心理相談を行って
います。

必要時には、医療機関などへご紹介します。
守秘義務を厳守することをお約束します。

https://www.hc.nagasaki-u.ac.jp/counseling/counseling_guide

大学病院内にも相談室があります！

こころとからだの健康相談室
(長崎大学病院1F)



カウンセラーと保健師で対応しています。

<http://intranet.mh.nagasaki-u.ac.jp/intranet/mental/index.html>

健康診断

学生・教職員の健康診断業務及び事後フォローを
行っています。

「健康診断について」「健康診断結果の見方が分
からない」「精密検査を受けるための病院を紹介して欲
しい」など、お気軽にお問合せください。

就業支援

傷病などを理由に、30日を超えて職務に就くことが
できない教職員を対象に、療養中及び復職後の
フォローアップを医師（産業医）・保健師・カウンセラー
で行っています。

(長崎大学職場復帰支援プログラム)

https://www.hc.nagasaki-u.ac.jp/back_work

また、長時間労働となった教職員や医師の面談
も行っており、心身の体調確認をしています。

ヘルシーキャンパス・プロジェクト

学生及び教職員の健康増進の強化を図るプロジェクトです。
様々なイベントを行っていますので、是非ご参加ください！

https://www.hc.nagasaki-u.ac.jp/healthy_campus

各種計測器

当センターの受付には、血圧計、視力計、
身長体重計、握力計などの測定器を設置
しており、ご自由に使っていただけます。
昨年度からはInBodyも導入し、上々な
反響をいただいています。
是非、日々の健康管理にお役立てください！

・InBodyは体を構成する基本成分である筋肉量・
タンパク質・ミネラル・体脂肪を定量的に分析できる
機器です。

裸足で乗って、ハンドルを握って、
約1~2分で測定完了！

測定データはスマホのアプリでも
管理できます！

簡単に測れるね

