

News Letter

2017年9月
vol.22

- 目次
- 動物咬傷(刺傷)の豆知識
 - 神経科便り
 - 保健指導便り
 - 健康管理部門からのお知らせ
 - 保健診療所について

撮影 松崎 慶一



咬まれたら、刺されたら、どうする? ～動物咬傷(刺傷)の豆知識～

夏もそろそろ終わり、これからは秋の行楽シーズンですね。秋と言えばぶどう狩りや紅葉など、山へ出かける機会も増えてくるかと思えます。そんな時に注意したいのは虫や動物による咬傷(刺傷)です。楽しんでいた際に「痛っ!!」何かに咬まれた、刺された、パニック!今回は、そんな時に役立つとさの対応、応急処置についてお伝えします。

虫や動物に咬まれた時にまずすることは…?

虫や動物に咬まれたり、刺されたりした場合、注意が必要なのは感染症です。一般的に動物は様々な細菌をもっており、適切な対応を取らなかった場合傷口から細菌が侵入して化膿し、破傷風など重篤な病気になるものもあります。中には体内に毒を有するものもあり、毒による作用はその動物によって様々なので、動物ごとの対応が必要になってきます。

どんな虫や動物でも、咬まれたり、刺されたりした場合の応急処置は共通です。慌てず、まず流水で10分以上傷口をきれいに洗い流してください。早期に行うことが重要で、感染症を引き起こす確率を大きく下げ、毒があるような場合でも毒の体内への侵入を防ぐことができます。毒に対する対処法としては、近くに吸引用具(ポイズンリムーバー)が近くにあった場合は説明書に従って毒を吸い出してください。インターネット等では口で吸いだすのがよいというような記事もありますが、あまり効果はありません。ハチなど、毒針が残存している場合はピンセットなどで抜いた方がよいですが、無理はやめましょう。なお、毒を出すために傷口を広げる行為はさらに感染が広がる可能性がありますので、絶対にやめてください。

応急処置を行った後は、近くの医療機関を受診してください。その際、咬まれた・刺された虫や動物の特徴



を伝えてください。難しいかもしれませんが、写真などがあると治療の助けになります。

クモ ～背中に赤い模様のあるクモに咬まれた!～

外来で「クモに咬まれた」という訴えの中でたまに見かけるのは、以前大阪で大量発生してニュースにもなったセアカゴケグモによる咬傷です。セアカゴケグモは強力な毒を持っていますが、量は少ないため健康な成人への影響は極めて小さいです。小児や高齢者・何らかの病気を持っている方の場合、局所症状として咬まれた部分が白くなり熱をもって硬化すること、全身症状として激しい筋肉痛を呈し腹痛を伴うことがあります。ほとんどの場合数時間～数日で症状はおさまりますが、局所症状だけでなく、全身症状を呈する様な場合は医療機関を受診するようにしましょう。この際も写真や実際咬まれたクモを持参いただくと、より診断に近づきます(セアカゴケグモの場合背中に特徴的な赤い模様があります)。

ハチ ～ハチは別の症状にも注意!!～

ハチに刺された際は少し気を付けないといけなことがあります。それはアナフィラキシーです。アナフィラキシーとはアレルギー反応の一種

であり、過去にハチに刺されたことがあったり、初回でも複数回刺されることで起こります。症状としては蕁麻疹、顔面のむくみ、喉が腫れて呼吸困難や嘔声、腹痛、嘔吐、ショックと軽症から重症まであります。呼吸困難や嘔声といった症状が出現し始めると要注意です。救急車を呼んで速やかに救急医療機関を受診し適切な治療を受ける必要があります。命を落とす場合もあるのでおかしいと思ったら119番です!



(内科医師・木口 雄之)

神経科便り

ワーク・ライフ・バランスを考える

ワーク・ライフ・バランスという概念が日本に紹介されてから久しく経ちますが、みなさんは日ごろ、どのくらい意識しているでしょうか。ワーク・ライフ・バランスとは、有償の仕事(ワーク)とそれ以外の広範の活動(ライフ)について、予算・時間的制約の中で、個人にとっての主体的な均衡(バランス)が達成されていることを意味しています。そのため、望ましいワーク・ライフ・バランスは、一人ひとり異なります。例えば日本では、フルタイム雇用者の労働時間が男女ともに高止まりしており、年次有給休



暇の取得率は50%を下回っています。ワーク・ライフ・バランスが保てなくなると、仕事に対するやる気や満足感の低下、睡眠不足や慢性的な疲労感の蓄積、メンタル不調などにつながります。介護や育児と仕事との両立を目指して、役割葛藤に悩む人も少なくないでしょう。より健康で充実した人生を歩むために、自分にとっての仕事とは何か、また人生とは何であるかを自身に問いかけ、そのバランスをどのように保っていくのかについて、今一度見つけてみるのも良いでしょう。



(神経科医師・阪上 優)

保健指導便り

生活習慣病とは、厚生労働省によると「食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒等の生活習慣が、その発症・進行に関与する疾患群」と定義されています。代表的なものに、高血圧症や高脂質血症などがあり、これらによる健康障害を予防していくためには「正しい生活習慣」を身につける必要があります。保健診療所では、主に生活習慣病のリスクがある方々を対象に、運動・食事面を中心とした生活習慣の改善をサポートする「保健指導」を

行っています。あなたのライフスタイルに合わせた生活改善の方法を、保健師・看護師と一緒に考えて、ご提案させていただきます！

保健指導をご希望の方は、まず医師の診察が必要です。どうぞお気軽に保健診療所までお越しください。

(保健師・看護師 雑賀 真梨)



健康管理部門からのお知らせ ～健診の判定区分について～

健康診断の結果は、生活規制と医療についての組み合わせで表現されます。事後措置(制限の内容)は医師(学校医・産業医等)の診察の上で決定されます。

■ 健康診断の判定区分

	区分	事後措置 (A～Dと1～3の組み合わせで表現されます)
生活規制	A	療養のために休業していただきます。
	B	業務や授業の内容や時間を制限します。
	C	標準を超える業務や授業(夜勤や時間外勤務、出張など)を制限します。
	D	業務や授業に特に制限はありません。
医療	1	医療(精検もしくは治療)を受けてください。
	2	専門家による経過観察や保健指導を受けてください。
	3	医療などは特に必要ありません。

保健診療所について

内科・神経科の診察を行っております。学生は検査・投薬の実費のみ(神経科は専門科診療料も)、職員は自己負担3割で利用可能です。

定期健診の結果についての疑問や相談したいことがある場合も受診出来ます。結果通知用紙を持って、保健診療所(吉田)・宇治分室・桂分室のいずれかにご来院ください。



京都大学 環境安全保健機構 健康管理部門
News Letter 第22号
2017年8月29日発行

編集/松崎 慶一 八木 亜紀
発行者/京都大学 環境安全保健機構 健康管理部門
〒616-8501 京都市左京区吉田本町
Tel 075(753)2400
http://www.hoken.kyoto-u.ac.jp
デザイン・印刷/(株)三星社

京都大学 環境安全保健機構 健康管理部門

News Letter

2017年12月

vol.23

ヘルシーキャンパス運動特別号

目次 ●京都大学ヘルシーキャンパスキックオフフォーラム
●各チームの取り組み
・フィジカル
・マインド
・栄養



京都大学 ヘルシーキャンパス運動 始動!

環境安全保健機構 健康管理部門では今年度から「大学から人々と社会の身体的・精神的な健康を創造すること」を目的に、「ヘルシーキャンパス運動」を立ち上げ、取り組

みを進めています。欧米でも「Healthy Universities」(英国1995年～)、「Healthy Campus」(米国2007年～)など、同様の取り組みが行われています。

京都大学ヘルシーキャンパスキックオフフォーラム

2017年11月20日に京都大学ヘルシーキャンパスキックオフフォーラムを国際科学イノベーション棟にて開催しました。

フォーラムに先立ち、北京オリンピックメダリストの朝原宣治氏を迎えて、「朝原さんと歩こう」イベントを開催しました。約30人の学生・教職員が参加し、大学構内から吉田神社境内までを約20分かけて楽しくウォーキングしました。



フォーラムでは、石見部門長がヘルシーキャンパス運動の目的と取り組みについて説明を行いました。また、京都市副市長 村上 圭子氏から「健康長寿のまち・京都」のご紹介、京都大学生協同組合専務理事 中島達弥氏から「生協発 健康づくりの取り組み」のご紹介をいただきました。そして、山極壽一 総長から「ヘルシーキャンパス宣言」がなされました。



ヘルシーキャンパス宣言

- 1.健康に関する教育を進めると共に、大学の様々な活動に「健康」というコンセプトを取り入れます。
- 2.「健康づくり」のラボ、知の拠点として研究を進ると共に、健康増進の新しい取り組みを実践します。
- 3.対話を通じて「健康」を考え、大切にす文化を社会に発信し広げていきます。

また「学生が考える健康づくり対談」という企画においては、朝原氏と学生・山極総長・石見部門長が対談し、健康づくりについての活発な意見交換が行われました。学生からは、考案中の健康づくりの取り組みが紹介されました。



その後、10月にキックオフイベントとして開催した「ウォーキングチャレンジ “Walk to the moon!”」の結果紹介、景品抽選会も行われ、キックオフフォーラムに相応しい盛会となりました。

ヘルシーキャンパスの主役は、これをお読みくださっている皆様です。今後の展開にもぜひ積極的にご参画いただきたく、どうぞ宜しくお願いいたします。

(内科医師 岡林 里枝)

フィジカル

ウォーキングイベントを開催しました!

2017年10月に1日8000歩を目標に4週間、歩数をカウントして歩くイベント『ウォーキングチャレンジ“Walk to the moon!”』行いました。総勢860名の参加者のうち、1日8000歩を歩いた567名の中から抽選で景品が授与されました。参加者からは、「歩くことが、日頃気付かなかった良い場所も見つけられ楽しかった」などの感想がありました。また、期間中に関連するイベントを行いました。



●ウォーキング講座

2回に渡ってスポーツトレーナーお招きして、正しい歩き方を学びました(計40名が参加)。受講者からは「正しい歩き方でウォーキングが楽しくなった」、「健康づくりのきっかけになりました」などの感想もあり、とても好評でした。



●ストレッチ講座

運動効果を高めるダイナミックストレッチである“ブラジール体操”を、理学療法士さんに計2回指導していただきました。サッカー日本代表選手も試合前のウォーミングアップでこの体操を取り入れています。計14名の方が参加され、時計台の前で講師の先生と、楽しくストレッチを行いました。今後も日常生活に取り入れられる運動をキーワードに同様の企画を行っていきますので、ぜひご参加ください。



(看護師 八木 亜紀)

マインド (Mental Well-being)

Mind (Mental Well-being) チームからは「ここをちょっと元気にして過ごす」ためのアイデアやイベントを発信します。

「落語で健康ええ感じ@楽友会館」は、落語でたくさん笑って健康になることを目指す企画です。日本の伝統的な文化の一つである落語は、日頃の色々な困りごとや辛いことを、巧みな話芸にのせたユーモアで笑いに昇華させることで乗り越えようとする庶民の知恵なのかもしれません。今をときめく若手落語家一番推しの桂ちよづばさんを迎え、たくさん笑って元気になりましょう。



- 開催日時 2018年2月1日(木)
18:00~19:30 (17:30 開場)
- 場 所 京都大学 楽友会館
- 定 員 75名(無料)
お申し込み下さい(先着順)
- 申込期間 2017年11月20日(月)~
2018年1月31日(水)

※定員になり次第、締め切ります。

(神経科医師 上床 輝久)

栄養

栄養チームでは『自分の心と身体を大切に。「食」に向き合い、生活を豊かにする方法を一緒に考えていきましょう』というコンセプトのもと、「#おしゃべり Lesson」という「おしゃべりで楽しく、不足しがちな野菜に触れる」料理企画を行っています。

第1回目は、ハロウィン装飾を施した会場で、参加者の皆さんとグラスサラダを作りました。管理栄養士さんによる講義で栄養バランスの大切さを学び、色とりどりの野菜を盛り付けていきます



出来上がったグラスサラダを SNS に投稿してくださった方へは、ハロウィンらしい手作りプレゼントをお渡ししました。参加者の方からは「とてもおしゃべりで素敵だった」「色々なことが学べて楽しい」「また開催してほしい」という感想がありました。今後も様々な観点から栄養に関する企画を行います。



(看護師 大坪 沙織)

保健診療所・健康づくりopen Laboについて

健康づくり open labo は保健診療所の地下にあります。

イベント開催については、HP をご覧ください。

<https://www.hoken.kyoto-u.ac.jp/healthy-campus/>



京都大学 環境安全保健機構 健康管理部門
News Letter 第23号 (特別号)
2017年12月25日発行

編集/松崎 慶一 八木 亜紀
発行者/京都大学 環境安全保健機構 健康管理部門
〒616-8501 京都市左京区吉田本町
Tel 075(753)2400
<https://www.hoken.kyoto-u.ac.jp>
デザイン・印刷/(株)三星社

News Letter

2018年3月
vol.24

- 目次
- 自分の適切な体重を考えよう
 - 神経科便り
 - 保健指導便り
 - 健康管理部もからのお知らせ
 - 保健診療所について

撮影 松崎 慶一



自分の適切な体重を考えよう ～BMIを用いた体重の考え方～

健康診断で測定する「体重」は体調や美容のパロメーターとして用いられることも多く、日常的に「太った」「痩せた」と気になる人も多いでしょう。それでは、どのくらいの体重が、「太っている」「痩せている」と思いますか？これを考えるには、BMIという指標を用いて考える必要があります。

BMI (Body Mass Index)は体重と身長から計算される指数で、体重(kg)を身長(m)の二乗で割った数値と定義されます。男女ともに標準的なBMIは22.0とされており、25.0を越えた場合を「肥満」、18.5を下回った場合を「痩せ」と定義しています。正確には筋肉量、体脂肪量などを考慮する必要がありますが、まずはBMIがこの範囲に入っているのが適切な体重といえるでしょう。表に身長・BMIごとの体重を示します。自分の身長と照らし合わせて、今の体重がどのあたりに位置するかを考えてみてください。



黄色い部分が 体重(kg)		BMI		
		18.5	22	25
身長 (cm)	150	41.6	49.5	56.3
	155	44.4	52.9	60.1
	160	47.4	56.3	64.0
	165	50.4	59.9	68.1
	170	53.5	63.6	72.3
	175	56.7	67.4	76.6
	180	59.9	71.3	81.0

それでは、「肥満」は本当に問題なのでしょうか。以前より肥満は心筋梗塞などのリスクとされており¹⁾、近年では若い時期の肥満も同様のリスクであると報告されています²⁾。すぐに何かの病気になるということはありませんが、将来に渡って肥満が続いた場合は命を脅かすことになりかねないといえるでしょう。また、「肥満」だけが問題ではありません。若年者、特に女性においては「痩せ」も問題です。極端に体重が少なくなると血圧が低くなったり、生理が止まったりすることがあり、体調不良の隠れた原因になることがあります。

京都大学で行われている学生定期健康診断において、BMIが18.5～25.0に収まっているのは受検者の約80%です。また、その割合は2回生で最も高く、1回生や4回生においてはその割合がやや低いことがわかっています。これは、受験勉強や就職活動によって生活習慣が変化する人が多いことも影響していると考えています。

健康診断は、体重や血圧など普段あまり意識しない「身体の状態」について改めて考え直す良い機会です。今まで以上に体重が増えてしまった、減ってしまったという方は、まずはBMIを用いて適切な体重を知り、目標を決めてコントロールすることを心がけましょう。

1) Circulation; 67: 968-977
2) N Engl J Med; 374: 2430-2440

(内科医師：松崎 慶一)



神経科便り

京都大学保健診療所神経科では、平日の午前又は午後、医師によるメンタルヘルスに関する相談及び診療を実施しています。また、宇治分室（木曜日午前）、桂分室（金曜日午前）でも、神経科医師による診療を実施しています。こころの疾患や発達障がい、精神的な不調によって学生生活に困難を感じた時には、気軽に保健診療所神経科までご相談ください。神経科医師が丁寧に診察を行い、学生総合支援センターや各学部の相談室、医学部

附属病院などと連携して、環境調整や治療によって修学を支援します。新生活のスムーズなスタートには、早めの相談が大切です。学生の皆さんが健康で豊かな学生生活を送るための医療機関としてご活用ください。

（神経科医師 上床 輝久）



保健指導便り

春と言えば、お花見、新生活、そして「健康診断」です！京都大学では毎年4月に学生定期健康診断を実施しています。まだ若い学生の皆さんにとっては、身長・体重の変化ぐらいにしか興味がないかもしれません。しかし、健康診断をきっかけに高血圧や糖尿病、腎臓病などの病気が発見されることもあります。さらに健康診断では、看護師や医師の問診などを通じて、健康に関



する質問や相談ができる良い機会でもあります。

京都大学保健診療所では、健康診断の場だけでなく、体調不良時の診察（内科・神経科）や、血圧が高めの方や肥満傾向の方などへの健康相談や保健指導も行っています。勉強も仕事もまずは身体が資本です。若いうちから健康に関心を持ち、自分の健康管理ができるよう私たちもサポートさせていただきますので、気軽に保健診療所までお越しください。

（保健師・看護師 雑賀真梨）

健康管理部門からのお知らせ ～学生の皆さんへ～

4月は学生定期健康診断があります。健康診断は健康状態の把握と病気の予防のために受ける必要があり、奨学金申請や就職活動の際に必要な健康診断書の発行時にも必要となります。必ず、受検しましょう。結果は6月1日以降、自動発行機での印刷が可能です。自分の結果は必ず確認し、健康に気をつけるようにしましょう。なお、健診結果から病気の存在が疑われる場合、センターからの「呼び出し」を行います。通知があった場合、必ず保健診療所を受診してください。

保健診療所について

内科・神経科の診察を行っております。学生は検査・投薬の実費のみ（神経科は専門科診察料も）、職員は自己負担3割で利用可能です。

定期健診の結果についての疑問や相談したいことがある場合も受診出来ます。結果通知紙を持って、保健診療所（吉田）・宇治分室・桂分室のいずれかにご来院ください。



京都大学 環境安全保健機構 健康管理部門
News Letter 第24号
2018年3月30日発行

編集/松崎 慶一 八木 亜紀
発行者/京都大学 環境安全保健機構 健康管理部門
〒606-8501 京都市左京区吉田本町
Tel 075(753)2400
<https://www.hoken.kyoto-u.ac.jp>
デザイン・印刷/(株)三星社

WALKING CHALLENGE

WALK TO THE MOON

楽しくウォーキング習慣を身につけるとともに、
皆と一緒に健康増進をはかることを目的としています。
“Walk to the moon”
「みんなで月まで歩こう」

全参加者の合計歩数で地球から
月まで歩くことを目指します。
期間を通した1人あたりの1日の
平均歩数が8000歩を超えた個人
またはチームには“KU Walkers”
の称号が授与され、抽選で賞品を
プレゼントします。

賞品

JALのマイル 15000マイル 5名※
(JALグループ国内線特典航空券 大阪-沖縄【普通席/往復】相当分)
オムロンヘルスケア 体組成計10名など
京大生協 生協オンパリュウ券10名など
サンスター 歯磨きトラベルセットなど

※JALのマイルのお受け取りには、2017年9月30日ま
でにJALマイレージバンクへの登録が必要となります。
(入会金、年会費は無料です。)
<https://www.jal.co.jp/jmb/>



1日8000歩～10000歩を目標にすると、
2000人28日間で月まで行くことができます。

地球から月まで
384000km=48000000歩
(1歩=0.8mとして計算)

<https://www.hoken.kyotou.ac.jp/physical/>

参加者募集！ ウォーキングチャレンジ

【募集要領】

対象者	京都大学に在籍する学生、教職員 * 参加形態は、個人とチーム(2～5名)の2通りがあり、いずれか一方に参加可能です。 チームの場合は、リーダーが京都大学に在籍者であれば、ご家族やお友達も参加いただけます。
参加登録期間	2017年9月12日(火)～9月26日(火)
ウォーキング期間	2017年10月1日(日)～10月28日(土) ※11月20日(月)表彰式
歩数計測方法	お手持ちの歩数計、スマートフォンなどで、毎日の歩数を計測いただきます。 * 登録後、先着順で歩数計の貸出も行います。(数に限りがありますので、早目のご登録をお勧めします。) 詳細はウォーキングチャレンジウェブサイトをご覧ください。
参加登録方法	下記ウェブサイトから詳細をご確認の上、登録画面からご登録ください。 * ウォーキングチャレンジ ウェブサイト https://www.hoken.kyoto-u.ac.jp/physical/
お問い合わせ先	京都大学環境安全保健機構 健康管理部門 Healthy Campus ウォーキングチャレンジ実行委員会 事務局 E-mail: walktothemoon-kyodai@hc2.hoken.kyoto-u.ac.jp





京都大学 ヘルシーキャンパス キックオフフォーラム

日時

2017年11月20日（月）
11:00～12:00（開場10:30）

場所

京都大学 国際科学イノベーション棟
5階 シンポジウムホール

対象

京都大学内の学生・教職員の方
地域の皆様（事前申込不要）

WALKING CHALLENGE
WALK TO THE MOON



表彰式開催

栄冠は誰の手に・・・！？

10:00～10:30
スペシャル企画

北京五輪メダリスト

朝原宣治さんと歩こう！



<参加自由>

集合時間・場所：9:55に京都大学 時計台前
※雨天時の企画はウェブサイトにてご確認ください

主催：京都大学環境安全保健機構 健康管理部門
お問合せ先：ヘルシーキャンパスキックオフフォーラム実行委員会
TEL: 075-753-2435 Mail: office.healthycampus@hoken.kyoto-u.ac.jp
<https://u.kyoto-u.jp/healthy>



共催：京都市 京都大学生協同組合 協賛：オムロンヘルスケア サンスター 協力：日本航空

プログラム

10:30 開場 11:00 開演

◆ 開会挨拶

京都大学環境安全保健機構 環境安全保健機構長 大嵐 幸一郎

◆ ヘルシーキャンパス運動の目的と取り組み

京都大学環境安全保健機構 健康管理部門 部門長 石見 拓

◆ 健康長寿のまち・京都の紹介

京都市 副市長 村上 圭子

◆ 生協発 健康作りの取り組み

京都大学生協同組合 専務理事 中島 達弥

◆ ヘルシーキャンパス宣言

京都大学 総長 山極 壽一

◆ 学生が考える『健康づくり』対談

登壇者

北京オリンピックメダリスト 朝原 宣治

京都大学総長 山極 壽一

京都大学環境安全保健機構 健康管理部門 部門長 石見 拓

京都大学医学部人間健康学科2回生 上田 早紀

司会

京都大学医学部医学科4回生 川竹 絢子

◆ ウォーキングチャレンジ Walk to the moon!! 表彰式

(* 抽選対象はKU Walkersのみ)

◆ 閉会挨拶

京都大学環境安全保健機構 健康科学センター センター長 川村 孝

12:00 閉会

企画趣旨

京都大学健康管理部門では本年度から、「大学から人々と社会の身体的・精神的な健康を創造すること」を目的に、ヘルシーキャンパス運動を立ち上げ、取り組みを進めています。このキックオフフォーラムを通じて、皆様にヘルシーキャンパスの取り組みを知っていただきたいと思っております。北京オリンピックメダリスト朝原宣治氏をゲストに迎えた対談も企画しております。

また、10月から11月にかけて、860名にご参加していただいた、ヘルシーキャンパスイベント、「ウォーキングチャレンジ Walk to the moon!!」の表彰式も行います。京都大学内の皆様はもちろん、一般の方もお誘いあわせの上是非ともお越しください!

インスタ映えする #おしゃべツLesson



第2回クリスマスを華やかに♪お手軽ピクルス

何かと忙しいこの季節。
簡単に作り置きできて、クリスマスパーティーにも
ピッタリなクリスマスカラーのピクルスを
作ってみませんか？ 不足しがちなお野菜も
気軽に食べられるレツピです♪

日時 12月25日(月) 14:00~/15:00~

場所 京都大学保健診療所

参加費無料 先着20名

Instagram始めました！フォローしてネ♪

#おしゃべツLesson #ヘルシーキャンパス #京大オープンラボ
#京大保健診療所 #おしゃべなこやっちゃんよ

申込み等の詳細は・・・
京都大学 健康管理部門のホームページへ

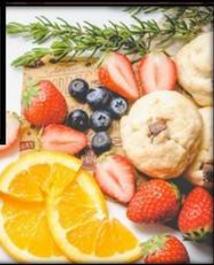
第3回
インスタ映えする
#おしゃべツLesson

みんなでワイワイ♪

チーズ&チョコフォンデュDEおうちバレンタイン



※写真はイメージです



フォンデュは可愛いだけでなく、不足しがちなお野菜や果物・
乳製品もたっぷり摂れる優秀メニュー♪
バレンタイン直前のこの時期、自分へのご褒美に・・・
みんなで一緒に体験しちゃいましょう♪

日時 2月5日(月) 14:00~/15:30~

(※時間は変更の可能性ががあります)

場所 保健診療所 地下1階 健康づくりオープンラボ

内容 ・チーズ&チョコフォンデュ体験
・栄養士さんからのお話 などなど

参加費無料 先着各10名

Instagramやってます！Follow me♪

#おしゃべツLesson #ヘルシーキャンパス #京大オープンラボ
#京大保健診療所 #おしゃべなこやっちゃんよ

詳細・申込みはwebで♪

※医師からの食事制限を受けている方はご相談ください※



京都大学ヘルシーキャンパス企画 ～落語で健康ええ感じ～ @ 楽友会館

「笑って元気になる科学」

京都大学健康科学センター 精神科医

上床 輝久 先生



落語「おたのしみ」

米朝一門人気落語家 桂 ちょうば さん

京都市左京区出身



日時 2018年2月1日(木) 18:00～19:30 (17:30開場)

場所 京都大学 楽友会館 京都市左京区吉田二本松町

楽友会館への直接のお問い合わせはご遠慮下さい。
駐車場はございませんので、公共交通機関をご利用下さい。

定員 75名(無料)

申込方法 ウェブサイト または ハガキにて申し込み(先着順)

受付次第、ご連絡を差し上げます。

■ 申し込みフォーム <https://www.hoken.kyoto-u.ac.jp/mind/form1> に
必要事項を入力してご応募下さい。

■ ハガキでお申し込みの場合

①住所 ②氏名 ③参加人数 ④連絡先(電話番号)を明記の上、
下記宛先までご応募下さい。

〒606-8501 京都市左京区吉田本町

京都大学健康科学センター ヘルシーキャンパス落語係

申込期間 2017年11月20日(月)～2018年1月31日(水) 必着



主催

京都大学環境安全保健機構 健康管理部門
ヘルシーキャンパス「落語で健康ええ感じ」実行委員会