



＜2013 年度 健康相談日カレンダー＞

■2013 年 7 月


キャンパス	中百舌鳥キャンパス	羽曳野キャンパス	りんくうキャンパス	
健康相談日	7月1日(月)	7月8日(月)	7月8日(月)	
場所	B16棟 健康管理センター 会議室	L棟 2階 401教室	1階 会議室	
ミニ・セミナー	テーマ	健康診断の結果って～？ 結果から、自分の身体について考えてみよう！ 健康診断結果報告書(昨年度分でもOK)を持参してください。		
	時間	12時15分～12時45分		

■2013 年 8 月


キャンパス	中百舌鳥キャンパス	羽曳野キャンパス	りんくうキャンパス	
健康相談日	8月5日(月)	8月26日(月) (注)	8月19日(月)	
場所	B16棟 健康管理センター 会議室	K棟 403教室 (注)	1階 会議室	
ミニ・セミナー	テーマ	夏でも冷え性対策が大事！ 冷え性、特に猛暑のさなかの「夏冷え」にひそかに悩む人が増えています。症状の改善・解消に向け今日からできる対策と体質改善のヒントを一緒に考えてみましょう。		
	時間	12時15分～12時45分		

(注)変更になりましたので、ご注意ください。


■2013 年 9 月

キャンパス	中百舌鳥キャンパス	羽曳野キャンパス	りんくうキャンパス	
健康相談日	9月2日(月)	9月9日(月)	9月9日(月)	
場所	B16棟 健康管理センター 会議室	L棟 2階 401教室	1階 会議室	
ミニ・セミナー	テーマ	熱中症の予防・対策を考えましょう 熱中症は適切な予防と対策措置さえ気をつければ防げるものです。 予防策を知って、熱中症の事故をなくしましょう。		
	時間	12時15分～12時45分		


■2013年10月

キャンパス	中百舌鳥キャンパス	羽曳野キャンパス	りんくうキャンパス	
健康相談日	10月7日(月)	10月28日(月)	10月21日(月)	
場所	B16棟 健康管理センター 会議室	L棟 2階 403教室	1階 会議室	
ミニ・セミナー	<p align="center">乳がん検診に行った事ありますか？</p> <p align="center">乳がんの初期症状は「しこり」がない場合もあります。 乳がん検診を受けて、早期に乳がんを発見することが大切です。</p>			
時間	12時15分～12時45分			

■2013年11月

キャンパス	中百舌鳥キャンパス	羽曳野キャンパス	りんくうキャンパス	
健康相談日	11月11日(月)	11月11日(月)	11月18日(月)	
場所	10棟 5階 501 第一セミナー室	L棟 2階 403教室	1階 会議室	
ミニ・セミナー	<p align="center">「片頭痛」に悩んでいませんか？</p> <p align="center">女性に多く、日常生活に支障をきたす「片頭痛」。 日常生活の改善や適切な薬の使い方を紹介します。</p>			
時間	12時15分～12時45分			

■2013年12月

キャンパス	中百舌鳥キャンパス	羽曳野キャンパス	りんくうキャンパス	
健康相談日	12月2日(月)	12月9日(月)	12月16日(月)	
場所	B1棟 2階 S4教室	L棟 2階 403教室	1階 会議室	
ミニ・セミナー	<p align="center">簡単にできる肩こり解消法</p> <p align="center">肩こりや肩こりからくる頭痛に悩まされてませんか？ 今回は、簡単にできる肩こり解消法をご紹介します。一緒にやってみましょう！</p>			
時間	12時15分～12時45分			

■2014年1月

キャンパス	中百舌鳥キャンパス	羽曳野キャンパス	りんくうキャンパス
健康相談日	1月6日(月)	1月27日(月)	1月20日(月)
場所	B1棟 2階 S4教室	L棟 2階 403教室	1階 会議室
ミニ・セミナー	テーマ	<p align="center">今から春のアレルギーに備えよう！～アレルギー性鼻炎を中心に～</p> <p align="center">風邪をひいたわけでもないのに くしゃみ、鼻水、鼻づまりに悩まされ、 集中力が落ちて困る、そんなことはありませんか？ 春のすぎ花粉が飛散する前からできる 花粉症対策をご紹介します。</p>	
	時間	12時15分～12時45分	



■2014年2月

キャンパス	中百舌鳥キャンパス	羽曳野キャンパス	りんくうキャンパス
健康相談日	2月3日(月)	2月10日(月)	2月17日(月)
場所	B16棟 健康管理センター 会議室	L棟 2階 403教室	1階 会議室
ミニ・セミナー	テーマ	<p align="center">ぐっすり眠れていますか？～今日から実践！快眠セミナー～</p> <p align="center">眠いののに眠れない、眠りが浅い、ぐっすり眠れない、そのような体験はありませんか。 朝、目覚めた時に「よく寝た」という充実感が味わえるような 簡単にできる方法をご紹介します。</p>	
	時間	12時15分～12時45分	



■2014年3月

キャンパス	中百舌鳥キャンパス	羽曳野キャンパス	りんくうキャンパス
健康相談日	3月17日(月)	3月17日(月)	3月10日(月)
場所	B16棟 健康管理センター 会議室	L棟 2階 403教室	1階 会議室
ミニ・セミナー	テーマ	<p align="center">心肺蘇生法をマスターしよう！～救急車が来るまでに、あなたができること～</p> <p align="center">意識がなくなったり、呼吸・心臓が止まった場合、 そばにいるあなたが、一刻も早く心肺蘇生を行うことが大切です。</p>	
	時間	12時15分～12時45分	

