



# 健サポだより



2021年度 第1号（新入生歓迎号）4月発行

## ご入学おめでとうございます。

いよいよ新しい生活のスタートですね？これから始まる新たな生活に心弾ませていることでしょう。健康サポートセンターではあなたの学生生活を応援します。いろいろな悩みや困りごとの相談にスタッフを活用して下さい。秘密は完全に守られます。



## こんなスタッフがいます！

### 塚原高広（センター長：医師）

4月より名寄にまいりました。生まれは東京、育ちは神奈川です。これまで、内科医として関東地方の大学病院、市中病院、クリニックで働いたり、大学で感染症や国際保健を教えたり、熱帯の国々に長期滞在して調査研究をしたりしてきました。

皆さんは「健康」という言葉から何を思い浮かべますか。世界保健機関による健康の定義は、「身体的、精神的、社会的に完全に良好な状態」ですが、そんな状態は実現可能でしょうか。私は健康の基本は睡眠と食事だと考えています。まずは、適度な睡眠がとれているか、適度な食事ができているか、皆さん自身で毎日チェックすることから初めてみてはいかがでしょうか。



### 赤沼美郷（精神保健福祉士・社会福祉士）

勤務9：00～17：00

出身は札幌市で、名寄は3年目になります。名寄に来る前は精神科病院で働いていました。対人援助の専門職の養成校だからこそ、大学での学びを通して自分や他者の価値観や考え方に悩むことも多いと思います。

今は辛い悩みでも、いつか時間が経ったときに「あの頃悩んでたなあ(笑)」と懐かしむことができるといいなと思います。

一人じゃなくて一緒に悩みましょう～お喋り感覚で気軽に来てくださいね☺



### 山中恵美（看護師）

勤務 9：00～14：00

岩手県出身で、旭川や名寄での病院勤務を積んで、今年の4月から名寄市立大学で働きます。

名寄生活は、11年目で家族とキャンプや釣りなどアウトドアを通して一年中、北海道を満喫しています。皆さんの楽しく充実した大学生活をサポートできるように張ります！



### 宮崎八千代(看護師・助産師・保健師)

勤務 10：10～17：00

名寄高校出身です。

進学・就職で名寄を離れましたが、親の介護のためUターンしてきました。

年若い母と猫1匹、金魚3匹と穏やかに暮らしています。

猫も金魚も私に似て肥満気味。遺伝かなあ。

私と一緒にダイエットしてくれる方募集中です。



### 平野治子（看護師・助産師）

勤務 13：30～16：30

出身地は北海道の上富良野町で、名寄生活は14年になります。

若い頃は、一人で平気で動いて・泊まって・歩き回れる人でした。

相談の他、北海道の旅の話も歓迎です。

予約の上、気軽に来室してくださいね。



※事前にメールで予約をお願いいたします。

予約先：健康サポートセンター（[kensapo@nayoro.ac.jp](mailto:kensapo@nayoro.ac.jp)）

センター長：塚原 高広（医師）

内線：1312

E-mail：[t-tsukahara@nayoro.ac.jp](mailto:t-tsukahara@nayoro.ac.jp)

相談員：赤沼 美郷（精神保健福祉士）

内線：2107

E-mail：[akanuma@nayoro.ac.jp](mailto:akanuma@nayoro.ac.jp)

看護師：山中 恵美 < 9：00～14：00 >

内線：2109

E-mail：[healthcare01@nayoro.ac.jp](mailto:healthcare01@nayoro.ac.jp)

平野 治子 <13：30～16：30 >

内線：2109

E-mail：[healthcare02@nayoro.ac.jp](mailto:healthcare02@nayoro.ac.jp)

宮崎 八千代 <10：10～17：00 >

内線：2109

E-mail：[healthcare03@nayoro.ac.jp](mailto:healthcare03@nayoro.ac.jp)