

ひとり暮らしの健康管理、入学前に準備しておこう。

入学後の健康支援を目的として、健康調査を実施しています（入学までに要回答）
回答前に母子手帳等でワクチン接種状況をご確認ください。

🕒 所要時間：約5～10分 🔗 回答はこちら <https://forms.cloud.microsoft/r/BxdA6geRF2>

※回答内容は保健センターで適切に管理し、本人の同意なく第三者へ提供することはありません。



1 入学までにそろえたい健康グッズや確認しておきたいこと

はかる・手当とする

- **体温計**
電子式。電池切れも要確認
- **市販の常備薬**
解熱鎮痛薬・かぜ薬・胃腸薬・整腸剤
- **救急セット**
絆創膏・消毒液・ガーゼ・包帯
- **保冷剤・氷など冷却グッズ**
発熱時や打撲に
- **体調メモ・記録アプリ**
受診時に経過を伝えられる

書類・カード

- **健康保険証**
マイナ保険証／資格確認書。財布に常備
- **お薬手帳**
アプリ版でもOK
- **予防接種の記録**
母子健康手帳の該当ページを撮影
- **緊急連絡先メモ**
実家・かかりつけ医 など

災害など緊急時へのそなえ

- **飲料水（水・経口補水液等）**
発熱・下痢・夏の脱水対策に
- **すぐ食べられる食品**
レトルトのおかゆ・ゼリー飲料・缶詰
- **避難場所・経路の確認**
大学周辺や自宅周辺 など
- **マスク**
発熱時に受診する際に必要

2 入学後に体調をくずした時の相談先を確認しておこう

迷ったら、ひとりで抱えこまない

STEP 1

各キャンパスの保健センター

体調不良・けが・心の不調まで、平日は学内で相談できます。医師・保健師・カウンセラーが対応し、受診したほうがよいかの判断も手伝います。

平日 9:00～17:00／相談・応急処置は無料

STEP 2

近くの医療機関へ

近くのクリニックを地図で調べておくと安心。

症状に合う診療科を
「**ふくおか医療情報ネット**」
で検索できます
<https://www.fmc.fukuoka.med.or.jp/>

STEP 3

夜間・休日・救急

命に関わるとき、意識がないときは迷わず119番
受診すべきか迷ったら、救急医療電話相談へ。

救急医療電話相談 **#7119 (092-471-0099)**

夜間休日急患センター：

093-522-9999（北九州市小倉北区馬借）
093-641-3119（北九州市八幡西区黒崎）
0948-24-3399（飯塚市吉原町）

3 毎日の健康管理でやっておきたいこと

🕒 定期健康診断は毎年必ず受けよう

毎年4月に各キャンパスで実施。奨学金・就職・実験実習に必要な健康診断証明書は、受診しないと発行できません。

📝 予防接種歴を確認しましょう

福岡県内で麻しんの発生が相次いでいます。麻しんは感染力が極めて強い感染症です。母子健康手帳などで接種歴を確認し、**2回の接種歴を確認できない方は、入学前に予防接種を検討しましょう。**

🌙 睡眠と朝食のリズムを守る

夜ふかしと欠食は、体調不良と単位の取りこぼしに直結します。起きる時間を先に固定するのがコツ。

💬 心の不調も早めに相談

修学関係や対人関係の悩み、眠れない、不安など「こんなことで？」と思うことでも気軽にカウンセリングを利用できます。無料・秘密厳守、Web予約可、対面とオンラインから選べます。

【喫煙マナーのお願い】 本学は健康増進法に則り、2019年から「学長によるキャンパス全面禁煙宣言」を行い、敷地内およびキャンパス周辺を全面禁煙としています。

🚭 キャンパス敷地内のすべての場所（自動車内を含む）で喫煙は禁止です。

🚭 キャンパス周辺でも校門付近、民家や店舗の周辺、道路での喫煙はご遠慮ください。

※受動喫煙の防止と皆さんの健康維持のための取り組みですので、学生・教職員・来学者を問わず、喫煙（加熱式たばこを含む）はご遠慮ください。

※喫煙は健康にさまざまな悪影響を及ぼします。タバコに依存すると簡単には止められなくなります。

「なんとなくで始めない」ことが、一番の予防です。タバコを吸わない選択が、未来の健康につながります。

（問い合わせ先）九州工業大学 保健センター

戸畑キャンパス

hok-hoken@jimu.kyutech.ac.jp
TEL093-884-3065

飯塚キャンパス

hok-jhohoken@jimu.kyutech.ac.jp
TEL0948-29-7513

若松キャンパス

hok-sehoken@jimu.kyutech.ac.jp
TEL093-695-6017

最新情報は
保健センター
Webサイトを
ご確認ください。



受付：平日（月～金） 9:00～17:00

<https://hoken.jimu.kyutech.ac.jp/>

Living alone: get your health set up before you enroll.

Please complete our health survey before enrollment — it lets us support your health once you arrive.

Before you answer, check your vaccination history

Time needed: about 5–10 minutes

Answer here: <https://forms.cloud.microsoft/r/BxdA6geRF2>

* Your answers are handled appropriately by the Health Care Center and are never shared with any third party without your consent.



1 Health items to have ready before you enroll

Measure & treat

- **Thermometer** Digital type. Check the battery isn't dead.
- **Over-the-counter medicines** Fever/pain relief · cold medicine · stomach medicine · digestive remedy
- **First-aid kit** Adhesive bandages · antiseptic · gauze · bandages
- **Ice packs and other cooling items** For fevers and bruises

If you are currently receiving medical treatment, make sure to have your doctor's contact information and treatment details organized and easily accessible.

2 Know where to turn if you fall ill after enrollment

When in doubt, don't carry it alone

STEP 1

The Health Care Center on your campus

Physical illness, injuries, mental health concerns — you can talk to us on campus on weekdays. Doctors, public health nurses and counselors are on hand, and will help you judge whether to see a doctor.

Weekdays 9:00–17:00 / Consultation and first aid are free

STEP 2

Go to a nearby medical institution

It pays to look up the clinics near you on a map in advance.

Search for the department that matches your symptoms on Fukuoka Medical Information Net (ふくおか医療情報ネット)

<https://www.fmc.fukuoka.med.or.jp/>

STEP 3

Nights, holidays & emergencies

If life is at risk or the person is unconscious, call **119** without hesitating. If you're unsure whether to seek care, call the emergency medical phone line.

Emergency medical phone line
#7119 (092-471-0099)

Night & holiday patient centers:

093-522-9999 Bashaku, Kokurakita-ku, Kitakyushu

093-641-3119 Kurosaki, Yahatanishi-ku, Kitakyushu

0948-24-3399 Yoshiwara-cho, Izuka

3 Everyday health habits worth keeping up



Never skip your annual health check-up

Held every April on each campus. The health check-up certificate you need for scholarships, job hunting and laboratory work cannot be issued unless you attend.



Protect your sleep and breakfast rhythm

Late nights and skipped meals lead straight to poor health and dropped course credits. The trick is to fix your wake-up time first.



Check your vaccination history

Vaccinations can reduce your risk of infection and becoming severe cases of several important infectious diseases.

Therefore, before coming to Japan, it is important to review your vaccination history and consider which vaccines you may need to protect yourself and others in your new community. Some vaccines require multiple doses, so please consult with your doctor about the types of vaccines and the vaccination schedule as soon as possible before traveling. For more information, please refer to the Vaccination Research Center (※1) and the WHO Immunization Data Portal(※2).

(※1) <https://www.yoboseshu-rc.com/pages/8/>

(※2) <https://immunizationdata.who.int/global?topic=&location=>

[A request on smoking etiquette] To protect people from second-hand smoke, Kyutech is completely smoke-free across its campuses.

⊘ Smoking is prohibited everywhere on campus grounds, including inside vehicles.

⊘ Around the campuses too, please refrain from smoking near the gates, near homes and shops, and on the roads.

* We also ask visiting family members not to smoke on or around the campuses. * Smoking harms your health in many ways, and tobacco dependence is hard to break. Not starting "for no particular reason" is the best prevention of all — choosing not to smoke is a choice for your future health.

(Inquiries) Health Care Center, Kyushu Institute of Technology

Tobata Campus

hok-hoken@jimu.kyutech.ac.jp
TEL093-884-3065

Izuka Campus

hok-jhohoken@jimu.kyutech.ac.jp
TEL0948-29-7513

Wakamatsu Campus

hok-sehoken@jimu.kyutech.ac.jp
TEL093-695-6017

For the latest information, please check the Health Care Center website.



Open: weekdays (Mon–Fri) 9:00–17:00

<https://hoken.jimu.kyutech.ac.jp/>