

# Health Management on Campus



# CONTENTS

1	Health Checkups	1
2	Diet, Eating Habits	11
3	Exercise	17
4	Sleep	27
5	Dangers of alcohol and illegal drugs	37
6	Health damage due to smoking	47
7	Common symptoms in daily life	57
8	First aid for injuries	71
9	Injuries associated with sports and safety training	83
10	How to Perform cardiopulmonary resuscitation and use an AED	93
11	Accidents during chemical experiments	103
12	Women's Health	109
13	Sexually transmitted infections and HIV/AIDS	117
14	National Health Insurance Getting medicine in Japan	129

## The Committee on International Exchange: Members

### Japan University Health Association (JUHA)

Hiroshi Kawabe (Keio University)  
Takeshi Sato (Saga University)  
Katsumi Nakagawa (Ritsumeikan University)  
Akihiro Nishio (Gifu University)  
Takio Hayashi (Japan Advanced Institute of Science and Technology)  
Toshiki Moriyama (Osaka University)  
Mayumi Yamamoto (Gifu University) Chief  
Hiroaki Yoshikawa (Kanazawa University)

### Japanese National University Council of Health Administration Facilities

Yasumasa Iwasaki (Kochi University)  
Taku Iwami (Kyoto University)  
Mari Suzuki (National Graduate Institute for Policy Studies)  
Hitoshi Togashi (Yamagata University)  
Hisamitsu Baba (Kobe University)  
Toshiyuki Marutani (Tokyo Institute of Technology)  
Mayumi Yamamoto (Gifu University) Chief  
Hiroaki Yoshikawa (Kanazawa University)

### 企画：公益社団法人全国大学保健管理協会 国際連携委員会 (50音順)

河邊 博史 (慶應義塾大学 保健管理センター)  
佐藤 武 (佐賀大学 保健管理センター)  
中川 克 (立命館大学 保健センター)  
西尾 彰泰 (岐阜大学 保健管理センター)  
林 多喜王 (北陸先端科学技術大学院大学 保健管理センター)  
守山 敏樹 (大阪大学 保健センター)  
山本 真由美 (岐阜大学 保健管理センター) (委員長)  
吉川 弘明 (金沢大学 保健管理センター)

### 国立大学法人保健管理施設協議会 国際交流特別委員会 (50音順)

岩崎 泰正 (高知大学 保健管理センター)  
石見 拓 (京都大学 健康科学センター)  
鈴木 真理 (政策研究大学院大学 保健管理センター)  
富樫 整 (山形大学 保健管理センター)  
馬場 久光 (神戸大学 保健管理センター)  
丸谷 俊之 (東京工業大学 保健管理センター)  
山本 真由美 (岐阜大学 保健管理センター) (委員長)  
吉川 弘明 (金沢大学 保健管理センター)

2017年3月1日改訂

Publishing office : GIFU SHIMBUN

発行：岐阜新聞社

12 Imazawa, Gifu 500-8822, Japan  
TEL: 058-264-1620 FAX: 058-264-8301

〒500-8822 岐阜市今沢町12 岐阜新聞社別館 4F  
TEL: 058-264-1620 FAX: 058-264-8301  
©GIFU SHIMBUN 2018