



るかなびは  
こんなところ  
です。

市民一人一人が主体的に健康生活を創り、  
自分の健康を自分で守る市民社会を目指して、  
必要な健康情報を得る方法や  
健康情報の使い方に関して情報を提供することが  
“るかなび”の目的であり、  
市民が自信や力を感じられる場として  
機能したいと考えています。

\*

健康情報があふれている現在、  
それぞれに必要な情報の見分け方は難しく、  
その点で医療職には、  
適切な情報を示していく責任があります。

\*

単に疑問に対する答えを提供するだけでなく、  
・その答えを導く基本的な情報が含まれていること  
・わかりやすい表現になっていること  
・偏った情報でないこと  
・危険性に関する可能性を示していること

\*

これらの基準を満たす健康情報に  
市民が行き着けるようにアドバイスできることを  
“るかなび”は目標にしています。

お気軽に  
いつでも、  
どうぞ。



## 健康相談

看護職またはその他の医療専門職の資格を持つ人が  
対応いたします。可能な範囲で、いっしょに答えを  
見つけるお手伝いをいたします。

## 健康チェック

- ◆ 血圧測定  
聴診器を使って、看護師といっしょに、  
実際にご自分の音を聴きながら血圧を測ることができます。
- ◆ 骨密度測定 骨密度のみ 2010年4月より有料(1回500円)です。
- ◆ 体脂肪測定

## 健康情報の探索

約1,500冊の闘病記と約400冊の健康に関する図書、  
およびパンフレットがあります。  
また、インターネットで看護師や司書といっしょに  
情報を探すことができます。  
すべて自由にご利用できます。

## オープン時間

月曜日から金曜日

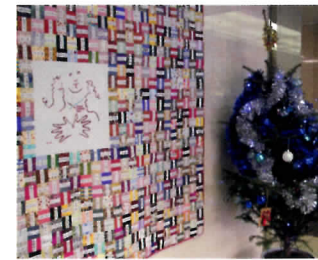
(祝祭日を除く)

ただし、大学の夏期および  
年末年始の休暇中は  
お休みすることがあります。

10:00～16:00



健康のこと、  
おしゃべり  
しませんか?



## ハーブティー サービス

不定期

## 《CHADO》ティーサロン

第2水曜日 11:30～13:30

## ランチタイムミニ講座&ミニコンサート

第3木曜日 12:30～13:10

### 予約不要・参加費無料

上記は、1階るかなびコーナーにて開催しております。  
すべて無料です。  
お気軽にお立ち寄りください!

\*

“るかなび”は、市民の方が気軽に立ち寄り、

- ◆ 健康のこと ◆
- ◆ 身体のこと ◆
- ◆ 病気のこと ◆

など

普段ちょっと気になる情報を得る場として、  
市民と学生・教員の交流の場として、  
地域に根付いた活動に  
取り組んでいきたいと考えています。

\*

\*



るかなび  
イメージキャラクター  
ぽるか

みなさんは、たくさんある星の中で、北極星(ポーラスター)だけがもつ特徴をご存知でしょうか？

それは、北極星だけは季節や時間に関係なく、いつも真北に輝いて見えるというものです。ですから、北極星を目印にすれば、いつでも方角を知ることができます。

“るかなび”のイメージキャラクター「ぽるか」は、この北極星を含む《こぐま座》をイメージして誕生しました。聖路加ブルーを基調とし、夜空に浮かぶ星座を表しています。

たくさんの健康情報があふれている今日、みなさん一人一人が望む健康を目指してナビゲーションしていくために、“るかなび”は、たとえどんなに道に迷ったとしても、いつでも進む道を知る目印となる北極星のような存在でありたいと考えています。



- ◆ 東京メトロ日比谷線築地駅下車 ◆  
入船橋方面③・④番出口 徒歩2分
- ◆ 東京メトロ有楽町線新富町駅下車 ◆  
④・⑥番出口 徒歩5分
- ◆ 都営地下鉄大江戸線築地市場駅下車 ◆  
A1出口 徒歩15分

駐車するスペースがない為、お車での来所はご遠慮ください。



聖路加看護大学  
看護実践開発研究センター

(2009作成)



るかなび  
聖路加健康ナビスポット

〒104-0045 東京都中央区築地3-8-5  
聖路加看護大学2号館  
看護実践開発研究センター1階