

要再検査・要精密検査と言われたら

「かかりつけ医」とは、日常的な病気の診療や健康相談などができる身近な開業医のことです。「かかりつけ医」は病気の診療はもちろん、健康診断の結果など健康に関することを相談できます。詳しい検査や高度な医療が必要な場合は、適切な大病院や専門医を紹介する病診連携の取り組みがされていますので、身近に相談できる「かかりつけ医」を持つことが大切です。

聖隷の健康診断施設での再検査・精密検査をご希望の場合は、下記へご連絡ください。

再検査・精密検査・労災二次健診のご予約

※受付時間（祝日除く）…月～金曜日 8:30～17:00 / 土曜日 8:30～12:00

- ▶ 聖隷健康診断センター（顧客サービス課）
☎ 053-475-1222 ☎ 053-475-1223
- ▶ 聖隷予防検診センター（顧客サービス課）
☎ 053-439-1115 ☎ 053-439-1116
- ▶ 聖隷健康サポートセンター-Shizuoka（外来受付）
☎ 054-280-6222

季節のワンポイントアドバイス

健やかに仕事始め！ 体内時計リセットのコツ

長期休暇明けは体内時計が乱れ、昼間に眠気が起きるなど時差ぼけ状態になりがちです。

体内時計リセットのコツ

- 起床後は太陽の光を浴びる
体内時計のリズムが整い、起床後15時間前後に眠気が出現します。
- 規則正しく朝食を
図のように、朝食で摂ったタンパク質から睡眠ホルモンが作られるまで15時間前後必要です。たまごやバナナ、チーズなどを朝食に摂りましょう。

必須アミノ酸 トリプトファン

- ▶ ヒトの体内ではつくられない
- ▶ タンパク質の多い食品に含まれる

幸せホルモン セロトニン

- ▶ 精神を安定させる

睡眠ホルモン メラトニン

- ▶ 目に入る光が分泌量を減少させる。暗い部屋で就寝を

- 午後に適度な仮眠を
作業効率を向上させます。15～20分以内がベスト。

人間のからだはホルモンの分泌などを調節し、睡眠に備えるようプログラミングされています。その働きを円滑にするため、体内時計リセットのコツを実践してみましょう。

聖隷労働衛生コンサルタント事務所 三上 美花

聖隷健康診断センター

聖隷浜松病院すぐ近く

〒430-0906 浜松市中央区住吉2-35-8



人間ドック・健康診断・外来診療

ドック・健康診断 0120-938-375
協会けんぽ専用 0120-996-650
精密・再検査 053-475-1222
1223

施設案内



聖隷健康診断センター東伊場クリニック

浜松商工会議所6階

〒432-8036 浜松市中央区東伊場2-7-1 浜松商工会議所6階



人間ドック・健康診断

ドック・健康診断 0120-506-180
協会けんぽ専用 0120-996-650

施設案内



聖隷予防検診センター

聖隷三方原病院隣り

〒433-8558 浜松市中央区三方原町3453-1



人間ドック・健康診断・外来診療

ドック・健康診断 0120-938-375
協会けんぽ専用 0120-996-650
精密・再検査 053-439-1115
1116

施設案内



聖隷健康サポートセンター Shizuoka

JR東静岡駅 徒歩2分

〒422-8006 静岡市駿河区曲金6-8-5-2 マークス・ザ・タワー東静岡2～4階



人間ドック・健康診断・外来診療

ドック・健康診断 0120-283-170
協会けんぽ専用 0120-996-650
精密・再検査 054-280-6222

施設案内



聖隷静岡健診クリニック

JR静岡駅 すぐ

〒420-0851 静岡市葵区黒金町55 静岡交通ビル5～7階



健康診断

健康診断 0120-283-170
協会けんぽ専用 0120-996-650

施設案内



地域・企業健診センター

巡回健康診断はこちらへ



会社・市町・被扶養者のための健康診断を検診車で巡回して行います
お問合せ（浜松地区）053-477-0587
（静岡地区）054-280-6250

施設案内



社会福祉法人 聖隷福祉事業団
保健事業部

ホームページ <https://www.seirei.or.jp/hoken/>

2025年 新春号 VOL.92 2025年1月1日発行 発行人・保健事業部 武藤繁貴

★すこやか&オアシスは保健事業部ホームページからご覧いただけます。



社会福祉法人 聖隷福祉事業団
保健事業部

みなさまに愛される保健機関をめざして

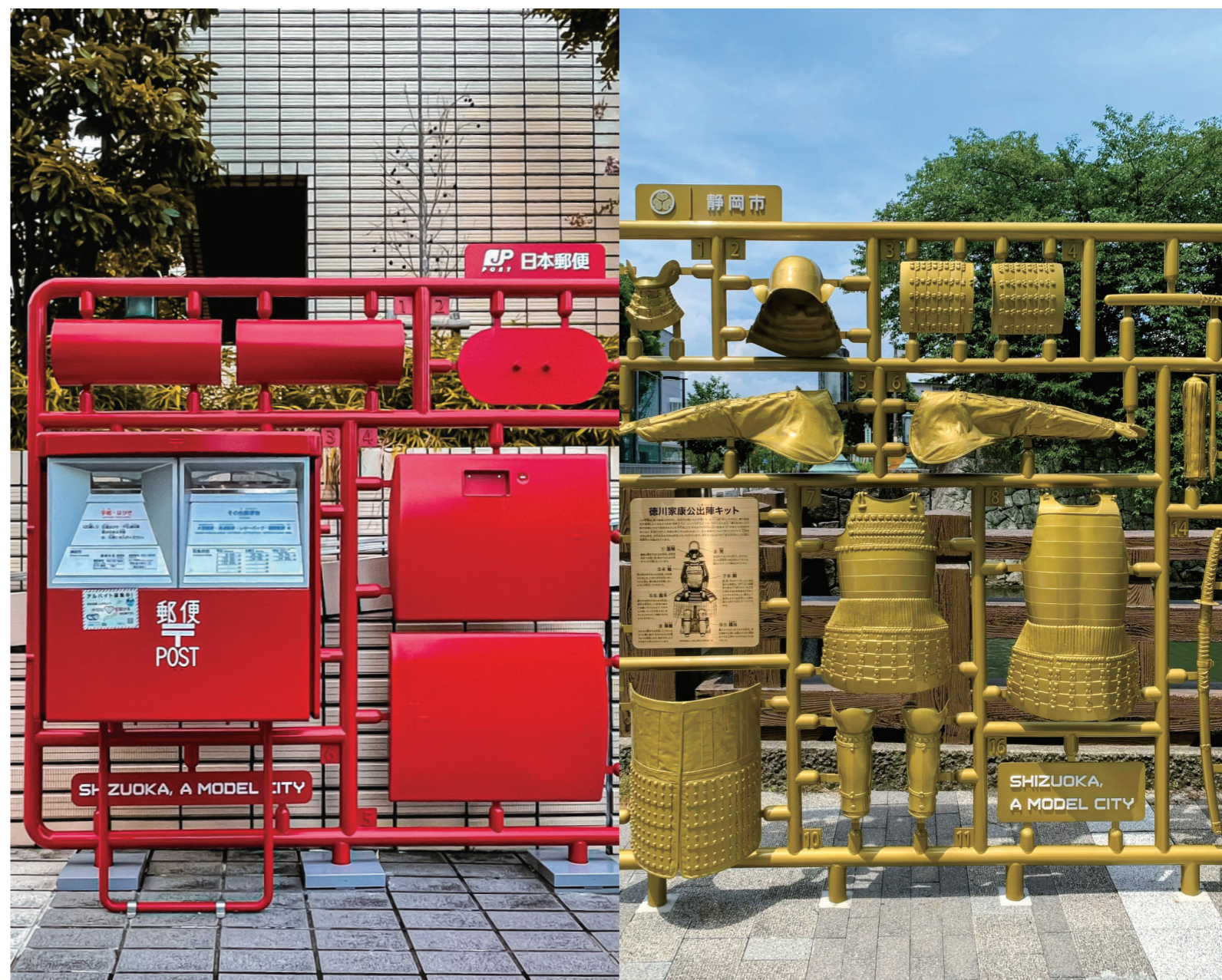
すこやか&オアシス

[けんこうジャーナル]

冬に聞いてほしい血压のはなし

vol.92

2025年 新春号



【静岡市プラモデル化計画】

もしもこの街がプラモデルだったらどんな景色になるのだろう？
どんなワクワクが待っているのだろう？そんな遊び心から生まれた静岡市の地域創成プロジェクト。