

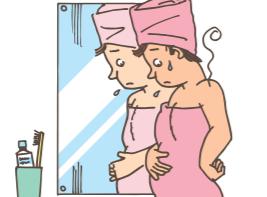
## 要再検査・要精密検査と言われたら

「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情報を相談できます。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。

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

### 季節のワンポイントアドバイス

#### 今こそ 年末年始で 増えた体重を リセットする チャンスです！



冬は基礎代謝が上がりやすく、実は運動の効果を実感しやすい季節です。運動量を増やしながら食事とのバランスを見直すことで、自然に体を整えていくことができます。



#### 運動のポイント

- ストレッチやラジオ体操などを朝や就寝前に習慣化
- 階段を使う、一駅分歩くなど、日常の中で活動量アップ
- テレビを見ながらスクワットなど、“ながら運動”を取り入れる



楽しくできる  
ストレッチをご紹介



保健事業部  
健康運動指導士監修

#### 食事のポイント

- 冬野菜たっぷりのスープや鍋料理で満足感アップ
- 間食は1日200kcal以内に、甘くて温かい飲み物で気分転換
- 夜遅い食事は消化のよいものを軽めに



毎日体重計に乗ることで小さな変化に気づきやすくなります。  
コツコツ続けて「理想の自分」へ一步踏み出しませんか。

聖隸労働衛生コンサルタント事務所 吉口 ゆき

## 聖隸健康診断センター

### 聖隸浜松病院すぐ近く

〒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



# すこやか&オアシス

vol.96

2026年 新春号

[ けんこうジャーナル ]

## 見えない肺のSOS! CTで早期発見を



【遠州灘からの初日の出】 初日の出を見るために友人と夜明け前にドライブ。

日の出の時刻になり水平線から真っ赤な太陽が姿を現したときは、寒さを忘れて夢中で写真を撮っていました。