

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、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か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



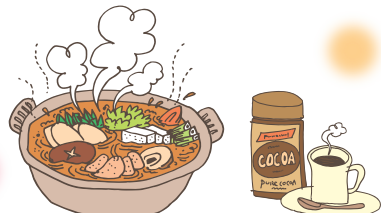
楽しくできる
ストレッチをご紹介



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」へ一歩踏み出しましょう。

聖隷労働衛生コンサルタント事務所 吉口 ゆき

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



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
労災二次健診 053-475-1222
1223



聖隷予防検診センター

聖隷三方原病院となり

〒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



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・巡回健診

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
巡回健康診断 054-280-6250



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



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

浜松地区 053-477-0587
聖隷健康サポートセンター Shizuoka
健診運営課 054-280-6250



聖隷富士健康診断センター

聖隷富士病院内

〒417-0026 富士市南町3-1



人間ドック・健康診断

ドック・健康診断 0545-52-0780
協会けんぽ専用 0120-996-650



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]

見えない肺のSOS! CTで早期発見を

vol.96

2026年 新春号



【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。

職員撮影
Photo by Tatsuya Araki



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/>

2026年 新春号 VOL.96 2026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。