



# すこやか&オアシス

[けんこうジャーナル] —————  
「食う・寝る・遊ぶ」でセルフケア!

vol.85  
2023年 春号



【浜松城と桜】写真提供：浜松市



## 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



## 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  
精密・再検査 053-475-1222



## 聖隷予防検診センター

聖隷三方原病院隣り

〒433-8558 浜松市北区三方原町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



## 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



## 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  
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



## 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)お問合せ 053-477-0587  
(静岡地区)お問合せ 054-280-6250



## 精度管理センター フォローアップ課通信

2020年10月、保健事業部に精度管理センターの発足と同時にフォローアップ課が設置され、利用者様の重症化予防を目的に、主に以下の業務を行っています。

- 1 精密・再検査の受診勧奨業務
- 2 精密・再検査受診の結果入力業務
- 3 地域医療機関との連携に係る業務

健康診断の結果で要再検査、要精密検査、要治療等に判定された方が、早期に治療を受け生活改善の見直しができるように誘導し、病気の予防につながることを目指し、再検査や精密検査の受診勧奨及び、近隣医療機関との連携を推進しています。

要再検査、要精密検査、要治療と判定された場合は、早期にかかりつけ医または近隣の医療機関に受診をお願いいたします。

聖隷の健康診断施設での再検査、精密検査をご希望される場合は、下記の予約センターまでご連絡ください。

### 精密検査予約

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

- ▶ 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

次号では、精密・再検査受診の結果入力業務について紹介予定です。  
フォローアップ課 課長 池田 昇

## ストレス対策ワンポイントアドバイス

### その症状、自律神経の乱れかも?

春は環境や気候などいろいろな変化が重なりやすい時期です。そのため自律神経が乱れ、不調が出やすい時期ともいわれています。

#### 自律神経の乱れからくる症状



\* 内科的な病気の場合もありますので、症状が続くときはお近くの内科または心療内科にご相談ください。

#### 自律神経を整える生活習慣のポイント

- 1 生活リズムを保つ  
● 決まった時間に起床する。  
● 休日でも夜更かしは避け、平日と同じサイクルで過ごす。
- 2 栄養バランスを考えた食事をとる  
自律神経を整えるビタミンA・C・Eとカルシウムを積極的に摂りましょう。  
● ビタミンA…緑黄色野菜、卵 ● ビタミンC…果物、野菜  
● ビタミンE…ナッツ類、魚介類 ● カルシウム…乳製品、豆腐
- 3 睡眠をしっかりとする  
睡眠ホルモンの分泌を妨げるため、スマホやパソコンの使用は就寝2時間前を目安に控えましょう。
- 4 リラックスする時間を持つ  
ぬるめのお風呂やストレッチは、心身のリフレッシュにつながります。  
— 生活習慣を整え、春の体調不良を乗り切りましょう。 —

産業保健推進課は、働く方々の健康のサポートを行っています。健康講演などで、心身の健康増進について更に詳しくお伝えすることも可能です。オンラインや動画での講演・研修も実施しています。講演等のお問合せにつきましては下記までお願いいたします。

お問合せ 事業管理部 保健看護管理室 産業保健推進課  
☎ 053-473-5529

▶ 受付時間…月～金曜日 8:30～17:00 (祝日除く)

産業保健推進課 保健師 桑原 聖子