

フォローアップ課通信

健康診断で「要再検査・要精密検査」などの結果が出ても、「面倒だから」「病気が見つかるのがこわい」「自分で生活習慣を変えれば問題ない」といった理由で放置している方が少なくないようです。健康診断の結果を活かし医療機関に受診されることで、ご自身の健康維持・向上に繋がります。勿論、大きな病気が隠れている可能性もありますので、要再検査・要精密検査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、精密検査をご希望の場合は、下記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

フォローアップ課 課長 池田 昇

季節のワンポイントアドバイス

夏の“冷やしすぎ”にご用心！

快適な冷房がかえって冷えすぎて寒かったりしませんか？冷房を利用する機会が増えると、常にだるいなど体の不調があらわれることがあり、一般的には「冷房病」や「クーラー病」と呼ばれています。

寒暖差による自律神経の乱れに注意

「冷房病」は冷房を使うことで室外との大きな寒暖差が生まれ、自律神経が乱れることで起きる症状です。症状は人によってさまざまです。



日頃できる対策

▶ 冷房温度はこまめにコントロールする

- 外気温との寒暖差を5℃以内にする。
- 26～28℃に設定し、扇風機やサーキュレーターなどを活用。

▶ 体を温める

- ひざかけ、腹巻き、レッグウォーマーなどで冷えから守る
- めるめのお風呂にゆっくりつかる
- 根菜類、香辛料など体を温める食材をとる

▶ 暑さに負けない体づくり

- 睡眠をしっかりとって疲れを残さない
- 涼しい時間帯にウォーキング
- 朝食を食べて生活リズムを整える

少しの心がけで冷やしすぎによる不調を防ぐことができます。冷房と上手に付き合い、暑い夏を元気に快適に過ごしたいですね。

保健事業部では、働く方々の健康のサポートの一環として、健康課題やご要望に即した講演・研修等を行っています。詳細は下記までお問合せください。

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

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
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
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

ドック・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/>

2023年 夏号 VOL.86 2023年7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]

職場における心の健康づくり

vol.86
2023年 夏号



【三ヶ日花火】写真提供：（公財）浜松・浜名湖ツーリズムビューロー