# 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

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。

※**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)

**3** 053-475-1222 **3** 053-475-1223

▶ 聖隷予防検診センター (顧客サービス課) **3** 053-439-1115 **3** 053-439-1116

▶ 聖隷健康サポートセンターShizuoka (外来受付)

**2** 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

## 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





## 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
- ●ぬ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。

事業管理部 保健看護管理室 産業保健推進課 **2** 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

# 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

1223

〒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



# 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 協会けんぽ専用 0120-938-375 0120-996-650 053-439-1115



# 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 0120-996-650 協会けんぽ専用



# 地域・企業健診センター

#### 巡回健康診断はこちらへ



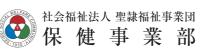
会社・市町・被扶養者のための健康診 断を検診車で巡回して行います

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





ホームページ https://www.seirei.or.ip/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もご覧いただけます。



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



【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