

フォローアップ課通信

「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何でも相談できます。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してくれ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、下記までご連絡ください。

精密検査予約

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

▶ 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

運営管理センター フォローアップ課 課長 池田 昇

運動ワンポイントアドバイス

新春だ! さあ、からだを動かそう!!

健康寿命を延ばすため、日頃から元気にからだを動かすことが大切です!

身体活動目標

18歳～64歳

元気にからだを動かして1日合計60分
1日8,000歩を目安に

65歳以上

じっとしている時間を減らして1日合計40分
達成できている場合は活動量を維持していきましょう。

身体活動量が少ないという方は

① +10(プラス・テン) から始めよう!

- 目標
今より10分多くからだを動かす
- こんなとき+10
掃除で+10、買い物で+10、ウォーキングで+10

② 座りっぱなしをやめて BK30(ブレイク・サーティー)

- 目標
30分に3分ほど立ち上がる
- ポイント
 - ▶ 座る時間自体を減らす
 - ▶ 座っていても筋肉を動かす
- こんなときBK30
水分補給は立った姿勢で、仕事の合間にストレッチ

簡単お手軽
ちっとと体操
紹介中



他にも健康運動指導士監修の動画を配信中!

聖隷健康診断センター 健康支援課 健康運動指導士 齋藤 多加

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

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

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

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/>

2024年 新春号 VOL.88 2024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。



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]

メンタルヘルス不調で休職している 従業員への職場復帰支援

vol.88
2024年 新春号



【三保の松原と富士山】