

予防医学協会総合健診センター
ヘルスポートだより

健診を支える事務管理課のご紹介

総合健診センター・ヘルスポート 澤田 奈津子



事務管理課では、人間ドックおよび定期健康診断に関する予約受付から契約手続き、健診資料の発送、受付業務、結果処理、請求業務まで、健診に関わる一連の事務業務を担当しています。

年間で対応している受診者数は、人間ドック約14,120人、定期健康診断は11,450人にのぼり、多くの企業様や受診者の皆様の健康管理を支える重要な役割を担っています。

現在課員は29名。20年以上の経験を持つベテランから新人まで幅広い職員が在籍しており、それぞれの経験や強みを活かしながら、チーム一丸となって、日々の業務に取り組んでいます。

また、職員の中には子育て中の職員や、時短勤務の職員も在籍しており、互いに協力しながら、働きやすい環境づくりと業務の効率化を進めています。

各担当においては、役割に応じた対応を心がけています。

予約センターでは、正確さとスピード、そして気持ちの良い対応を大切にし、安心してご利用いただけるよう努めています。一方で、繁忙期にはお電話がつながりにくくなる場合があり、ご不便をお掛けしておりますことを、大変申し訳なく思っております。

受付担当は笑顔と丁寧な対応に加え、プライバシーへの配慮を重視し、受診者の皆様の気持ちに寄り添った対応を心がけています。

総務担当は、正確性と効率性を重視しながら、滞りのない事務処理を行うとともに、職員が気持ちよく業務に取り組める環境整備にも努めています。

契約担当は、顧客企業様ごとの内容に応じた対応を行いながら、スピーディーかつ正確な処理を心がけています。業務効率化に向けた改善にもチームでアイデアを出しながら取り組んでいます。

情報処理担当および資料担当は、結果報告や資料発送において、正確性を最優先とし、期日の厳守に努めています。また、システムトラブルがあった際には、業務に支障が出ないように、迅速な対応を心がけています。

さらに、当日の健診が円滑に進むよう、他部署と密に連携をとりながら、業務を進めていることも、私たちの大切な役割のひとつです。受診者様からのご要望についても、適宜検査担当に共有・相談し、適切に対応しています。

今後は予約業務の効率化を目的としたDX化の推進にも取り組み、よりスムーズにご利用いただける体制づくりを目指していききたいと思います。

これからも、受診者の皆様および企業のご担当者様に安心してご利用いただけるよう正確で迅速、そして丁寧な対応を心がけ、皆様に選んでいただける健診機関となれるよう、取り組んでいきたいと思ひます。



ヘルスポート受付



藤枝健診センター受付

<保健指導講話>
生活の中で活動量アップを目指そう！



松浦 綾乃
ヘルスポート 保健指導課

仕事や家事に追われる毎日の中で、「運動する時間がない」「疲れていて動く気になれない」と感じている方も多いのではないのでしょうか。日常生活の中で活動量をアップさせるためには、運動のための時間をつくることよりも、今の生活の中で体を動かす機会を増やすと継続しやすいためオススメです。毎日の生活の中で活動量を増やすメリットとコツをご紹介します。

☆「運動の時間」を無理に確保しない

運動というと、まとまった時間を確保しなければならないというイメージを持つ方も多いですが、短時間でも動きを積み重ねることも大切です。

たとえば

- 車ででかけたときに遠くの駐車場に停めて、歩く距離を増やす
- エレベーターではなく階段を使う
- コピーや用事はこまめに立って動く



数十秒、数分の動きでも、1日の中で何度も行うことで活動量アップにつながります。

「今日は忙しいから」と思い込まず、動くチャンスを捕まえていきましょう。

☆デスクワークの方は要注意

長時間座り続けていると、体が固まりやすく、疲労がたまりやすくなる傾向があります。「同じ姿勢を続けないこと」を意識しましょう！

おすすめは

- 1時間に1回は立って背伸びをする
- 肩をゆっくり回す
- 椅子から立ち上がって深呼吸をする



短時間でも体を動かすことで、血流が促進され、気分転換にもなります。仕事の効率を下げないための、体のメンテナンスと位置づけて、積極的に取り入れていきましょう。

☆「手軽にできる動き」で疲れにくい体へ

運動＝疲れる・きつい、という印象を持っていると、取り組むことに対しての難易度が高くなってしまい、気軽にできなくなります。まずは息が上らない程度の動きを意識していきましょう。

- 普段より少し大股で歩く
- 家事の動きを丁寧に大きくする
- テレビを見ながらストレッチ



このような動きは、筋力の維持や姿勢の安定にもつながり、日常の疲れにくさにもよい影響を与えます。「運動している感覚がない」くらいの小さな活動をコツコツ積み重ねていきましょう。

☆続けるコツは「頑張らないこと」

運動習慣を身につけたり、活動量をあげるために大切なのは、完璧を目指さないことです。忙しい日や疲れている日は、無理に体を動かす必要はありません。できた日とできなかった日の繰り返しでかまいません。大切なのは、一度できなかったからと言ってやめてしまわず、再開しようと思ひ実行することです。自分の生活リズムに合った活動を見つけることが結果的に運動を取り入れるための一番の近道になります。



体を動かすことは、健康のためだけではなく、毎日の生活を快適に過ごすことにもつながります。今の生活の中で、できそうなことをまずは一つ選んで、今日から取り入れてみてください。小さな積み重ねで、これからの生活をより充実させていきましょう！