健康レシピ　ほうれん草の海苔ごま和え

材料（2人分）		作り方
・ほうれん草	1袋（200g前後）	① ほうれん草は3～4cmの長さに切って、さっと茹でて水気をきっておく。
・焼海苔（味付け海苔でも可）	小4枚	② ①に海苔をちぎって入れる。かつお節を入れて全体をよく混ぜる。
・かつお節	小1袋（約3g）	③ ②にすりごま、醤油、オリーブオイルを入れて混ぜる。完成！
・すりごま	小さじ1杯（3g）	
・醤油	小さじ1と1/2杯（9g）	
・オリーブオイル（ごま油でも可）	小さじ2杯（8g）	

ほうれん草は11月～1月が旬で、この時期の物は色が濃く栄養分も増して甘味があります！

職員コラム

秋といえば、スポーツの秋・読書の秋・食欲の秋など、いろいろな楽しみがありますね。
みなさんは今年の秋、どんな楽しみ方をされているでしょうか？私は、食欲とスポーツの秋を満喫中です！
気候が良く過ごしやすいこの季節は、旬のものに限らず何を食べても美味しく感じます。
そして、秋の夜長は夫婦でウォーキングをしたり、週末にはゴルフの練習で体を動かし、リフレッシュしています。
紅葉が綺麗なゴルフ場でラウンドするのが、この秋一番の楽しみでもあります。
これから日ごとに寒さが増していきますので、風邪など体調を崩さないよう、
美味しいものを食べ、適度に運動し、夜はしっかり睡眠をとって健康的に過ごしましょう！

丸茂さん（受付）

☆メタボ予防・改善教室　開催のお知らせ（定員25名）無料☆
日時：平成３０年１１月１４日（水）　１４：３０～１６：００
会場：ONE FOR ALL横浜 地域交流施設 会議室（戸塚小学校隣り、旧戸塚区役所跡地）
内容：バランス食のお話と、運動の実践など
＊どなたでもご参加頂けます。動きやすい服装でお越しください。※要予約
TEL：０１２０-７３３-１５３　→　ガイダンスで３をお選びください。
（戸塚共立メディカルサテライト健診センター）

12月のメタボ予防改善教室は、お休みです。次回は年明け1月中旬の開催予定です！

栄養素クイズ！答え･･･gで示した数値は塩分量です②梅干し1個　2.2g　①アジの干物1枚　1.7g　③三角チーズ1個　0.6g

戸塚共立メディカルサテライト
健診センターだより　11月

平成30年10月21日（日）
J.M.S（ジャパンマンモサンデー）を開催し
多くの方にご受診いただきました！

※J.M.S（ジャパン・マンモグラフィー・サンデー）は、毎年10月第3日曜日に乳がん検診マンモグラフィー検査を受診できる環境づくりへの取り組みです。子育て・介護・仕事・家事などで忙しく、平日に病院に行けない女性の皆様が、休日の日曜日に「乳がん検診」を受けられるように全国の医療機関で実施されています。
今まで乳がん検査に行ったことが無い方、最近忙しくて行っていない方等、日曜日に受診出来る機会を是非ご利用下さい。
来年度もお待ちしております！

平成30年10月5日（金）戸塚区総合庁舎にて
西澤　昌子　医師
（戸塚共立第2病院乳腺外科）
亀山幸江　氏
（医療法人横浜柏堤会　ピンクリボンアドバイザー）
が講師となって「乳がん検診と治療について」の
地域医療公開講座が開催されました。

☆　目次　☆

p1.　表紙【ジャパンマンモサンデー】と【地域医療公開講座】のご報告
p2.　【新春お年玉ドック】と【日曜日健診のお知らせ】と【栄養素クイズ】
p3.　【いま、風疹が流行しています！】
p4.　【健康レシピ】と【職員コラム】と【無料健康教室のお知らせ】

2019年　新春お年玉ドック

【期間】
平成30年12月25日(月)～平成31年1月12日(土)
※12月30日～1月3日と祝日は除く
上記の期間で、以下のコースを**特別割引価格**にてご受診いただけます。

胃カメラ検査への
変更の場合、
追加料金＋3240円
となります。

【新春お年玉ドック】 価格は全て税込です。
①人間ドックコース　￥46,440-　⇒　**￥27,000-**
全身をしっかりとしらべる、通常の人間ドックコースです。

婦人科検査、脳MRI検査など、オプションで追加出来ます。
以下、ご確認の上ご予約ください。予約状況、不明点は予約時にお問合せください。
※健保や事業所へ費用請求(補助金申請書等の記入)は致しかねます。
受診日当日のお支払いをお願い致します。
※ご加入の健保で人間ドックの受診機会がある方は対象外とさせていただきます。
※他のキャンペーン、割引サービス(駐車場利用、託児サービス)、健保補助等との併用はできません。
※ご都合により日程を変更され、キャンペーン期間を過ぎる場合には、通常料金となります。

ご受診いただいた方に、粗品をご用意しております。
ご予約の際には、「お年玉ドック希望」とお伝えください。

～予約受付期間～
10月1日(月)～12月29日(土)

2018(平成30)年度　日曜日健診実施

2018年	11月11日	12月 9日	
2019年	1月20日	2月17日	3月10日

日曜日健診でも胃カメラ検査が可能になりました！電話で空き状況をお確かめください。

ご予約・お問合せ先 ☎0120-733-153
平日　9：00～16：00
土曜日　9：00～12：00

戸塚共立メディカルサテライト

公式LINEアカウントが出来ました！
LINEアプリで
お友達登録をして頂くと
お得な情報が届きます♪

栄養素クイズ！
下の食材を塩分(g)が多い順に並べて下さい
①アジの干物1枚(80g)
②梅干し1個(10g)
③三角チーズ1個(20g)

答えは、
4ページの一番
下にあります。

いま、風疹が流行しています！！

風疹とは？
①発熱、②発疹、③リンパ節腫脹を特徴とするウイルス性の病気です。
感染から2～3週間の潜伏期間を経て、首や耳の後ろのリンパ節が腫れ、紅い発疹・軽度の発熱が現れます。
発熱・発疹は3～5日程度で消失していきます。
症状は不顕性感染(症状がないのに実は感染している)～重篤な合併症併発まで幅広く、
臨床症状のみで風疹と診断することは困難です。

最近、大人の風疹患者が急激に増えています！
風疹の予防政策は1977年から女子中学生を対象にワクチン接種を行っていました。
男子全員にもワクチン接種をするようになったのは1995年からで、
そのため現在25歳以上の男性は抗体を保有していない人が多いと思われます。
子供の頃に予防接種を受けなかった成人に多く、特に男性の割合が多いです。
患者は成人が9割で、特に男性は20～40代に多く、男性は女性の3.7倍です。

免疫を持っていない人が多い！感染が拡大しています！！
感染症流行予測調査による、風疹の免疫を持っていない成人男性の割合

30代後半～50代前半	1/5 人		1962年4月2日～1979年4月1日の間に生まれた男性
20代～30代前半	1/10 人	⇒	1979年4月2日～1987年10月1日の間に生まれた男女

大人が風疹に罹ると・・・？
発熱や発疹の期間が子供に比べて長く、関節痛などが酷いことが多く、
一週間以上仕事を休まなければならない場合もあります。

風疹に罹らないためには？
予防接種を受けたことがない人は、男女関係なく風疹ワクチンを接種しましょう！
風疹は一度罹ると生涯罹ることはありませんが、子供の頃に罹ったと思っていても
風疹では無い場合もありますので、一度医療機関に相談してみることをお勧めいたします。

予防接種はいくら掛かるの？
保険が適応されないので全額負担です。
※市町村や従業員を対象に接種費用を補助する企業もあります。

風疹のみの単独ワクチン	8,000円
麻疹風疹混合ワクチン(MR)	8,000～12,000円程度

成人女性が風疹ワクチンを受ける時に注意すること
妊娠出産年齢の女性に風疹ワクチンを接種する際は、
妊娠していない時期(生理中またはその直後が確実)にワクチン接種を行い、
その後2ヶ月間の避妊が必要です。

妊婦が感染すると…
風疹に伴う最大の問題⇒風疹の免疫が無い妊婦が20週頃までに感染したことにより、
風疹ウイルス感染が胎児におよび、先天異常を含む様々な症状を呈する先天性風疹症候群が出現します！
→横浜市では妊婦のパートナーや、妊娠を希望している女性やそのパートナーに対して風疹対策事業の
取り組みがあります。下記のURLや「横浜市保健所　風疹対策」で調べてみて下さい。
http://www.city.yokohama.lg.jp/kenko/hokenjo/genre/kansensyo/vaccination/pdf/posterforweb.pdf

妊娠中に抗体がないことが判明したら・・・
同居の家族に風疹検査を受けてもらい、必要に応じてワクチン接種を行うことをお勧めします。