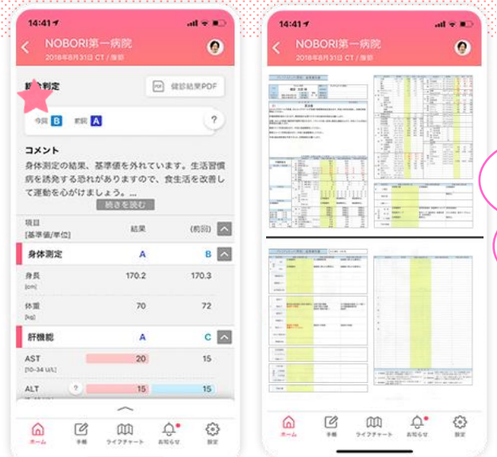
戸塚共立メディカルサテライト
健診センターだより 11月

健診結果をアプリで見られるようになります！

12月1日から
開始予定

健診受診者様ご自身がいつでもどこでも人間ドックや健康診断の結果を見ることができます。
ご家族と情報を共有することができ、お子さまやご高齢のご家族の情報を管理することができます。



詳細が決まり次第
ホームページや健診
センターだよりで
ご案内申し上げます。

検査から1年以内のアプリご利用料金は無料です。
※イメージ画像です

2020(令和2)年度 日曜日健診実施日

2020年	11月8日	12月 6日	
2021年	1月24日	2月14日	3月28日

平日がお忙しい方にお勧めです！

ご予約・お問合せ先

☎ 0120-733-153

平日　9：00～16：00

土曜日　9：00～12：00

QRコードを利用されるとHPへ簡単にアクセスできます！
公式LINEアカウントでお友達登録も！お得な情報が届きます♪

戸塚共立メディカルサテライト

☆ 目次 ☆

p1. 【健診結果をアプリで見られるようになります】【日曜日健診のお知らせ】
p2. 【新春お年玉ドック】と【ジャパンマンモサンデー実施報告】と【栄養クイズ】
p3. 【インフルエンザを予防しよう！（栄養科より）】
p4. 【健康レシピ】と【職員コラム】と【無料健康教室のお知らせ】

2021年 新春お年玉ドック

【期間】
2020年12月28日(月)～2021年1月9日(土)
※12月31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＋3,300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 お年玉特別価格 ￥27,500-
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。

予約受付期間
10月1日（木）～

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。

予約枠に限りがございますので、お早めにご予約ください。

2020年10月18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！

☆栄養クイズ☆

下の食材を塩分(g)が多い順に並べて下さい

①冷凍チャーハン1人前（250g）
②カップ焼きそば1個（120g）
③冷凍ピザ1枚（120g）

答えは、
4ページの一番下にあります。

インフルエンザを予防しよう！

寒くなり、インフルエンザが心配される季節となりました。新型コロナウイルス感染症(COVID-19）も懸念される中、**手洗い、うがい、消毒、マスクなどの感染予防は重要**です。
さらに「免疫を高める」ことも大切な感染予防です。免疫を高めるためにも、食事・生活習慣を見直してみましょう！！

①バランスの良い栄養を十分に食事で摂りましょう！

ウイルスを攻撃する免疫細胞が活発に活動するには、炭水化物・たんぱく質・ビタミンなど様々な栄養が必要です。
たんぱく質は人間の細胞の主要な成分なので、良質のたんぱく質（魚、肉、卵、大豆）を摂ることで免疫細胞の働きを高める効果が期待できます。

②身体を温めましょう！

体温が1℃下がると免疫力が3割落ちると言われています。

＊血流を良くする ＊
きつい下着や靴下は血流を悪くして、体温も 下げてしまいます。タバコも血流を悪くします。

＊湯船に浸かる ＊
熱いお風呂だと体表面だけが熱くなり、芯まで温まるまで浸かることが難しいので、40℃前後のお風呂にしましょう。

＊身体を温める食事をする＊
カレー粉などのスパイスや生姜、唐辛子などは身体を温め血行を良くしたり、 発汗作用により新陳代謝を高める効果が期待できます。

＊筋肉量を増やす ＊
筋肉は熱産生器官です。ウォーキングなど運動習慣を身につけましょう。 反対に脂肪細胞は、一度冷えると温まりにくいと言われています。

③適度な温度と湿度を保ちましょう！

インフルエンザウイルスは低温、低湿を好み、乾燥しているとウイルスが長時間空気中を漂います。
加湿器などで室内を適度な湿度（50～60%）に保ちましょう。

④休息、睡眠をしっかりとりましょう！

人間は眠ることで自律神経のバランスをとっています。起きている間は交感神経が、寝ている間は副交感神経が優位になります。副交感神経により免疫細胞が活性される為、寝不足だと免疫力が低下します。

⑤ワクチン接種

流行前のワクチン接種は、インフルエンザへの感染または重症化の予防の一つです。アレルギーや免疫不全がある場合は、医師に相談して接種してください。

健康レシピ　小松菜と柿の白和え

材料（4人分）		作り方
小松菜	1把	①木綿豆腐は水切りしておく。 柿は1cm程度の角切りにする。
柿	1個	②鍋に湯を沸かし小松菜を茹で、冷水にとって 水気を絞り、2cm幅程度に切る。
木綿豆腐	200ｇ	③水切りした木綿豆腐と調味料をなめらかに なるまでよく混ぜ合わせる。
練りごま	小さじ2	④小松菜と柿を③に加え、混ぜ合わせて完成！
醤油	小さじ2	
砂糖	大さじ1	

柿はビタミンC、B1, B2, A, Kなど様々なビタミンを含んでいます。中でもビタミンCを豊富に含んでおり、ビタミンCには皮膚のメラニン色素の沈着を防いだりコラーゲンの合成を助ける働きがあります。またビタミンCは抗酸化作用を持ち、活性酸素（動脈硬化を引き起こしやすくする過酸化脂質を作り出したり、がん・老化・免疫機能の低下などを引き起こす）の働きを抑えると言われています。さらに柿にはポリフェノールのタンニンも含んでおり、ビタミンCと同じく抗酸化作用を持っています。柿には食物繊維も多く含まれており、腸内環境を整える働きも期待できます。秋が旬の柿を堪能してみてはいかがでしょうか？！

職員コラム

生を受けて、60数余年いろいろな人や物に携わってきました。
その中で、今回改めて考えてみようと思ったのがウオシュレットです。そうトイレのことです。
今では、当たり前のように公衆トイレにも普及しているほど、我々の日常生活には欠かせないものとなっております。
それは、数十年前（水洗トイレより前）から目まぐるしい変化が起こり今に至っているわけですが、当然私もその恩恵を受けています。
以前ハワイ研修に参加させて頂き、一流ホテルに宿泊させて頂きましたが、トイレは、ウオシュレットではなく戸惑った事を覚えています。
その時に日本に生まれてよかったなあと本当に思いました。きれいな話でなくてスミマセン。

湯澤参与（巡回）

☆メタボ予防・改善教室　開催のお知らせ（定員15名）無料☆
日時：2020年11月11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、17日(木)14時30分～開催予定です！

11月は柏尾川ウォーキングを予定しています！

栄養クイズ　答え･･･②カップ焼きそば　約5g　①冷凍チャーハン　約3g　③冷凍ピザ　約2g
インスタント食品や冷凍食品は塩分が多い物がほとんどです。最新の「日本人の食事摂取基準」では、健康な方の1日の塩分摂取目標量は成人男性で7.5g、成人女性で6.5gに改定されました。血圧が気になる方はもちろん、すべての方が塩分の摂り過ぎに気を付ける必要があります！