

戸塚共立メディカルサテライト 健診センターだより



健診結果をアプリで見られるようになりました！

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出来る新しいサービス「NOBORI(ノボリ)」をはじめます。
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。



詳しくは2ページ目をご覧ください！

12月～
人間ドックをご受診で
アプリ利用申請をされた方
のみ対象

2021年 新春お年玉ドック
おかげさまで、ご予約の受付は終了しました。
2022年も実施予定ですので、どうぞご利用下さい！

2020(令和2)年度 日曜日健診実施日

2020年 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

戸塚共立メディカルサテライト



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♪

☆ 目次 ☆

- p1. お知らせ【健診結果をアプリで見られるようになりました！】と【新春お年玉ドック】と【日曜日健診】
- p2. 【健診結果をアプリでみられるサービス「NOBORI」】
- p3. 【健診結果票を活かして生活改善を】と【栄養クイズ】
- p4. 【健康レシピ】と【職員コラム】と【無料健康教室のお知らせ】

p.1

健診結果をアプリで見られるようになりました！

健診結果票のPDFも見られます

通院の履歴もチェックできます

※オプション検査など結果をアプリで表示できない検査項目も一部ございます

人間ドックの問診票にアプリ利用申請の書類が同封されております。
ご記入の上受付までお持ちください。

申込書 イメージ

当センターのホームページにも掲載しております。
どうぞご覧ください！

検査から1年間は無料で健診結果データが保管され、いつでも見ることが出来ます。
1年以上データを残しておきたい場合は、別途月額100円の有料プランにご自身でご登録頂きます。アプリ自体は2年目以降も無料でご利用頂けます。

p.2



健診結果をアプリでチェック！

「NOBORI」のインストール方法



STEP.1 SMSの受信

健診の結果が出るとご自身の携帯にSMS(ショートメッセージ)が届きます。



STEP.2 利用者登録

SMSを開き、ウェブサイトから利用者登録を行います。

STEP.3 アプリのインストール

利用者登録完了後に届くメールに沿って、アプリをインストールしてください。



※医療機関ごとに最初の一度だけ



健診結果票を活かして生活改善を



健康診断は、発病予防・早期発見に役立てるものであり健診結果に基づいて医師の診察をお受けいただくことが、とても重要です。

項目別判定でD2、D1の方は、医療機関を必ずご受診ください

- A** 異常ありません。
- B** 軽度の異常を認めますが、日常生活には支障ありません。
- C** 軽度の異常を認めます。生活習慣の改善、または経過観察、再検査が必要です。
- D2** 異常が認められます。医療機関で精密検査をお受けください。
- D1** 異常が認められます。医療機関で治療または経過観察をお受けください。
- E** 現在の治療を続けてください。

健診結果で気になるところはありましたか？

自覚症状がないうちに健診を受診し、病気になる前に生活を改善し予防する事が大切です。

たとえば

眼底検査・・・高血圧症や糖尿病による動脈硬化、網膜血管閉塞など

胃部X線・・・食道、胃、十二指腸の炎症、潰瘍、がん、ポリープなど

腹部超音波検査・・・腹部臓器のがんや脂肪肝、腎結石、胆石など

nonHDLコレステロール・・・一昨年4月から追加された項目です。

総コレステロールから善玉コレステロール(HDLコレステロール)を引いた数値で、高値の場合は脳梗塞、心筋梗塞などになりやすくなります。

便潜血・・・大腸がんの死亡率は、がんの中で2位。

便潜血反応の検査結果が陽性の方は、大腸内視鏡検査を必ずお受けください。宿泊せずに検査が受けられます。

免疫力を上げるには、バランスの取れた食事や運動、休息が必要です。

☆栄養クイズ☆ 下の食材をエネルギー量(Kcal)が多い順に並べて下さい

- ①梅酒ロック1杯(100cc)
- ②カルーアミルク1杯(100cc)
- ③シャンパン1杯(100cc)

答えは、4ページの一ページにあります。

p.3



健康レシピ タンドリーチキンとリースサラダ



材料(6人分)	作り方
鶏もも肉 2枚 500g	<ol style="list-style-type: none"> ① 鶏肉は1枚を3等分に切り、塩・胡椒をふる。□ ② ビーマンは1cm幅の細切りにする。 ③ ボウルに漬けダレを混ぜ合わせ、①の鶏肉を入れて手で揉みこむ。冷蔵庫で1時間ほど寝かせる。 ④ フライパンにオリーブオイルを入れ中火で熱し、鶏肉の皮の面から焼く。両面こんがり焼き、②のビーマンを加えて蓋をして4分程度弱火で蒸し焼きにする。 ⑤ ベビーリーフとトマト、ポテトサラダなどを皿にリースのように盛り付け、真ん中にタンドリーチキンを盛り合わせて完成！
塩・胡椒 少々	
オリーブオイル 大さじ1	
ビーマン 2個	
＜漬けダレ＞	
おろしにんにく 小さじ1	
おろし生姜 小さじ1	
トマトケチャップ 小さじ2	
オリーブオイル 大さじ1	
カレー粉 大さじ1	
ターメリック 小さじ1	
プレーンヨーグルト 大さじ3	
＜リースサラダ＞	
ベビーリーフ 100g	
トマト 1個	
ポテトサラダ など	



クリスマスの一品にいかがですか？



スパイスはお好みのものをブレンドしてアレンジすると、風味が変わりまた楽しめます♪ちなみにターメリックは「ウコン」とも呼ばれ、肝機能を活性化するとされています。

職員コラム～佐藤主任(検査科)

もうすぐクリスマスですね。

私は子供の頃からクリスマスが大好きで、一年で一番好きな時期です。街はイルミネーションでキラキラと輝き、家からこぼれる光も温かく感じられます。そんな季節を思う存分楽しみたいので、我が家は11月になったらすぐにクリスマスツリーを飾ります。毎年オーナメントを買ってしまうので大量にオーナメントがぶら下がっています。他にも家中にクリスマスのグッズを飾り、11月初めからすでに気分はクリスマス一色です。クリスマスにぴったりの映画と言えばホームアローンです。私はこの映画もほんとに好きで、クリスマスが近くなると絶対に見ます。ドイツのクリスマスマーケットにも行ったことがあり、すごく素敵でした。世界中が温かく輝くクリスマス。皆さんもこの季節を楽しんでください♪



☆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12月17日(木) 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)

1月のメタボ予防改善教室は、21日(木)14時30分～開催予定です！

栄養クイズ 答え・・・②カルーアミルク(約210kcal)、①梅酒(約130kcal)、③シャンパン(約100kcal) アルกอฮอล์の飲み過ぎは体重増加、肝臓を疲れさせる元になります！

p.4