



### きのこご飯



材料(4人分)	作り方
米 3カップ 昆布 6cm角 水 3カップ 酒 大さじ2 醤油 大さじ2 しめじ 100g しいたけ 100g 油揚げ 1枚 醤油 小さじ1	① 米は炊く30分前に洗って、ざるに上げておく。 ② 6センチ角の昆布を3カップの水に30分ぐらいつけておく。 ③ 米と②を炊飯器に入れて酒と醤油を加え全体を混ぜてから炊飯する。 ④ しめじはほぐして、しいたけは千切りにする。油揚げは湯通してから千切りにする。3種をボールに入れて、醤油小さじ1をからめておく。 ⑤ 炊飯器から蒸気が出てきたら昆布を取り出し、④を炊飯器に入れて炊く。 ⑥ 炊き上がったら、5分ほど蒸らしてから全体を混ぜて出来上がり。



きのこは食物繊維が豊富で、ビタミンB群やビタミンDが多く含まれています。ビタミンB1は糖質の代謝や疲労回復に、ビタミンB2は脂質の代謝や健康な肌・髪をつくる働きがあります。【ホクト公式HPより参照】



#### 職員コラム 内田さん(二次外来)



秋晴れの陽気が心地よい頃となりました。皆様いかがお過ごしでしょうか。秋といえば、〇〇の秋！と表現されることが多く、様々な言葉があります。その中でも、皆様が1番最初に思いつくのは、【食欲の秋】ではないでしょうか。美味しくてついつい食べ過ぎてしまいますが、食べ過ぎには要注意です！！食べ方のコツとしてよく言われているのは、  
 ①最初に野菜を食べる  
 野菜は消化に時間がかかり、歯ごたえもある為満腹感が得られます。  
 ②よく噛んでゆっくり食べる  
 早食いは、脳からの「お腹いっぱいになったよ」サインに気付きにくくなります。旬の美味しいものを上手に食べて、【食欲の秋】を楽しみましょう！

#### ☆メタボ予防・改善教室 開催のお知らせ(定員15名)無料☆

日時：令和3年10月13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。

☎0120-733-153→ガイダンスで3 ※要予約

(戸塚共立メディカルサテライト健診センター)

新型コロナウイルスの感染状況により教室を延期する場合がございます。参加ご希望の方はお電話にてお問い合わせください。



\*メタボ教室参加ご希望の方はQRコードを読み取り、必要事項入力して下さい。ZOOM配信も行っており、オンラインでの参加希望もお待ちしております！



## 戸塚共立メディカルサテライト 健診センターだより



### 看護相談ブースで身体でお困りの事を相談してみませんか？

血圧が高めなので、日常生活で気をつけることを知りたい

健診の結果をもらったけど、どんなことに気をつけたらいいの？



相談時間  
30分

- ① 健診結果で気になることがあった時
- ② 今現在、気になる症状がある時
- ③ その他健康に関する事など

【開催日時】 第3水曜日 9:00~11:15 / 14:00~15:30  
 (2021年)10月20日、11月17日、12月15日  
 (2022年)1月19日、2月16日、3月16日

【予約受付】 3階

【実施場所】 3階 看護相談室

\* 相談費用はかかりませんが、事前に予約が必要です。

\* 当施設のHPにも案内を掲載する予定です。ご希望の方はお問合せ下さい。

\* 不定期で管理栄養士による栄養相談も実施しております。

体重を減らしたい、健診結果で悪かった数値を食事で改善したい、普段の食事に関して聞きたい等是非お気軽にご相談下さい。(栄養科直通→下記電話番号からガイダンスで【3】)

無料



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！

#### ☆ 目次 ☆

p1. 【看護相談ブースで身体でお困りの事を相談してみませんか？】

p2. 【NOBORIについて】と【10/17 J.M.S開催】と【日曜健診のお知らせ】と【栄養クイズ】

p3. 【胃内視鏡検査(二次外来より)】

p4. 【健康レシピ】と【職員コラム】と【無料健康教室のお知らせ】





## 健診結果をアプリでチェック！～インストールしませんか～

戸塚公立メディカルサテライト健診センター 御中

**NOBORI PHR 申込書**

ご登録の方は継続事項をご確認の上、本封筒にご記入ください

健診受診日	20 年 月 日
氏名	
携帯電話番号	
上記携帯電話番号へのSMS送信を許可します	<input type="checkbox"/> はい

健診事項  健診センター利用権

本センターでは健康診断結果の「NOBORI」アプリを利用したサービスを行います。  
本サービスは個人情報保護法に基づき、戸塚公立メディカルサテライト健康促進センターが保有する個人情報に基づき提供いたします。

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。

人間ドックの間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。

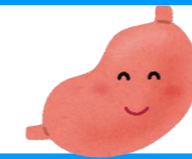
「NOBORI」のインストール方法

**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



## 胃内視鏡検査



当院では、胃内視鏡検査を行っています。検査では胃の中を実際に見ることができ、必要性があった場合、**組織検査(病理組織検査・ピロリ菌検査)**なども行っています。**特に40歳以上の方**には胃内視鏡検査を受けられることをお勧め致します。



## 選べる2つの内視鏡検査

### ①経鼻内視鏡検査

比較的楽にできるので鎮静剤(眠くする薬)は使用しません。検査後、早めの帰宅が可能で、お食事も検査後1時間で摂ることができます。検査後のお車の運転も可能です。



### ②経口内視鏡検査(鎮静剤使用含む)

鎮静剤(眠くなる薬)を使用するのでとても楽にできます。ただし、検査前の準備や検査後の安静のため、時間がかかります。お車の運転に関しても、検査後1日は運転出来ません。リラックスした状態での検査希望の方にはお勧めの検査です。



2021年10月17日(日)は

**J.M.S(ジャパンマンモグラフィーセンター)です。**

2021年10月17日 J.M.S.  
日曜日に  
乳がん検査を  
受ける日です

J.M.S(ジャパン・マンモグラフィー・センター)とは・・・

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、全国の医療機関と認定NPO法人J.POSHが協力して毎年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、今年も10月17日の日曜日に行われます。日本人女性が乳がん罹患する割合は9人に1人で、がん罹患率のトップを占めています。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この機会にぜひ「乳がん検診」を受けてみませんか？**乳がんは**早期発見・早期治療**すれば「ほとんどが治るがん」です。

## 2021(令和3)年度 日曜日健診実施日

\*平日がお忙しい方におすすめです！

10月 3日  
10月17日 (\*女性の方のみ)

11月 7日  
12月 5日

(2022年)  
1月16日  
2月13日  
3月27日



公式LINEアカウントあります！  
お友達登録しませんか？



LINE  
QRコード



LINEアプリで  
お友達登録して頂くと  
お得な情報が届きます♪

☆栄養クイズ☆

次のデザートエネルギー量(kcal)が多い順に並べて下さい！



- ①みたらし団子1本(60g)
- ②どら焼き1個(90g)
- ③歌舞伎揚げ2枚(30g)



答えは、4ページの  
一番下にあります。



## 【ピロリ菌の除菌も行っています】

ピロリ胃炎と診断された方に対して、当クリニックで除菌治療を行っています。最も新しい薬剤の組み合わせで治療を行なっていますので、安心してご利用頂けます。更に、胃カメラで行う粘膜培養検査で抗生物質に対する感受性検査を実施することで、除菌率もアップします。

また、ペニシリンアレルギーのある方、2回目の治療(2次除菌)でもうまく除菌できなかった方に対しても、治療(3次除菌)を行っています(自由診療)。ピロリ菌の検査や除菌治療をご希望の場合は、お気軽にお問い合わせ下さい。

