

[2021年12月1日発行]

健康レシピ カブとたらのスープ



材料(2人分)		作り方
生たら	2切れ	①たらは臭みを除くために酒をふり、3つ～4つに切ります。 ②カブは、1つを6個～8個に切り分け、カブの葉は1cmの長さに切ります。□ ③鍋に水3カップ、スープの素を入れて煮立て、カブを入れて煮ます。 ④カブが柔らかくなったら、たらも入れて煮ます。 ⑤塩、胡椒で味を整え、カブの葉を加えてひと煮立ちさせます。 ⑥最後に、水溶き片栗粉を加えます。
酒	大さじ1	
カブ	2個	
固形スープの素	1/3個	
塩、胡椒	適量	
片栗粉	小さじ2	



旬の野菜とたらの組み合わせで、体に優しいスープです！
 たらは、たんぱく質が豊富で、脂質が少なくヘルシー。ビタミンDやビタミンB群、葉酸やミネラルの中のヨウ素も多く含まれているので、骨の健康や貧血の予防、髪や皮膚の美容にも良いです。

職員コラム

今年もクリスマスの時期になりましたね。少し前まで暑い夏だったのが嘘みたいに街はクリスマスカラーになってきました。クリスマスと言えば、みなさんは何を思い浮かべますか？サンタクロースにイルミネーションやプレゼント、ケーキもありますね。
 昨年はコロナ禍でもあり、イルミネーションは見に行くのを控えた方が多いと思います。今年は、少し堪能したいですね♪そこで関東近郊でおすすめなのが、横浜赤レンガ倉庫、東京ドイツ村、六本木ヒルズです。
 家族や友達で行っても良いし、恋人がいる方なら夜に見に行けば雰囲気がとても良くなること間違いありません！日常の忙しさを少し忘れて、今年のクリスマスは、大事な人と素敵な時間をお過ごしください。



板村さん(検査科)

健診結果をアプリでチェック！～インストールしませんか～

戸塚共立メディカルサテライト健診センター 御中

NOBORI PHR 申込書

ご登録の方は確認事項をご確認上、太枠内をご記入ください

健診受付日	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 はい

確認事項 健診センター利用欄

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。

「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

戸塚共立メディカルサテライト 健診センターだより



健診結果を年末年始の過ごし方に活かそう！



前回の健診より体重が増えちゃった...

⇒まずは毎日体重を測る習慣を！年末年始で体重がさらに増えてしまったら、年明けから体重管理の為に出来る事を考えていきましょう！

血圧が高かった...

⇒おせち料理は塩分を多く摂りやすいです。寝正月で活動量が減るとさらに血圧は上がりやすくなります。おせち料理を楽しみたいなら活動量も増やしましょう！



血糖値が高かった...

⇒クリスマスケーキも年越し蕎麦もお雑煮も全て主成分は糖質！ですが野菜・海藻・きのこ・乳製品といった血糖値の上昇を緩やかにしてくれる食品と一緒に摂って、急激な血糖値の上昇を防ぎましょう！

肝機能の項目が高かった...お酒のせいかな...

⇒年末年始でアルコール量が増えてしまったら、休肝日を2日は設けて肝臓を休ませてあげましょう！ご自身の肝臓も労わってあげてください！



2021(令和3)年度 日曜日健診実施日

2021年	12月5日		
2022年	1月16日	2月13日	3月27日

平日がお忙しい方にお勧めです！

ご予約・お問合せ先

戸塚共立メディカルサテライト

☎ 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！

☆ 目次 ☆

- p1. 【健診結果を年末年始の過ごし方に活かそう！】と【日曜日健診のお知らせ】
- p2. 【新春お年玉ドック】と【無料健康教室のお知らせ】
- p3. 【横浜市ワクチンplusキャンペーン(結果・事前担当より)】
- p4. 【健康レシピ】と【職員コラム】と【健診結果をアプリでチェック！】



2022年 新春お年玉ドック

【期間】

2021年12月27日(月)～2022年1月8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。

【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 **¥33,000-**

全身をしっかりとしらべる、通常の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(木)～

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。

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。



横浜市ワクチンplusキャンペーン



横浜市では現在、若い世代へのワクチン接種の促進を図り、感染抑止と経済との両立につなげていくため、「ワクチンplusキャンペーン」を実施しています。

当施設ではこの取り組みに賛同し、以下の特典をご用意しております。

人間ドック及び健診を当施設で受けて下さる方を対象に**骨密度検査オプションを割引**します。*当日予約も可能です。

¥3,300(税込) → **¥1,100(税込) へ割引**

*2022年3月31日まで

～キャンペーンの対象者～

新型コロナワクチンを2回接種した方。

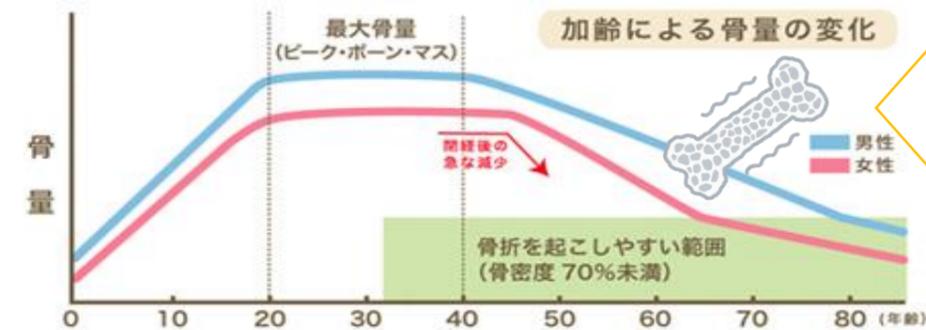
※市内在住・在勤・在学であることは問いません。

～キャンペーン参加方法～

新型コロナワクチン接種証明等(2回接種を証明できるもの)を提示してください。



男女の年齢と骨量の変化



人間の骨の密度は20歳前後で最高値(最大骨量)に達します。その後、40歳後半頃から次第に減少していきます。骨粗鬆症を防ぐ為には骨密度を増やし保つことが大切です。



皆さんは自分の骨密度がどのくらいかご存知ですか。コロナ禍で運動量が減少すると、骨の強度が低下する恐れがあります。また、外出規制によって皮膚への日光照射が減少すると、骨形成に参与しているビタミンDが作られにくくなる事で骨密度の低下に繋がります。是非この機会に、人間ドックや健診と一緒に骨密度検査をプラスで受けてみませんか。ご予約、お待ちしております。



☆メタボ予防・改善教室 開催のお知らせ(定員15名)無料☆

日時: 2021年12月8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)



1月のメタボ予防改善教室は、8日(水)14時30分～開催予定です! *感染状況により中止となる場合がございます

*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配信も行っております。オンラインでの参加希望もお待ちしております!



メタボ予防・改善教室の様子を知りたい方はこちらからどうぞ
運動編 <https://youtu.be/uees2bGQ70I> (上のQRコード)→



食事編 <https://youtu.be/5XuQlolgmLM> (下のQRコード)→



*QRコードを読み取って頂くと動画を公開しているYouTubeのページへ簡単にアクセス出来ます。