

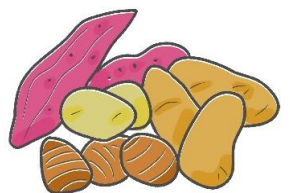
〔2022年1月1日発行〕

健康レシピ 里芋のゆず味噌煮

材料(4人分)		作り方
里芋	500g	① 里芋は良く洗い、大きいものは半分に切り、口皮付きのまま鍋に入れて水から10分～15程茹でる。 ② 里芋をざるに上げ、粗熱がとれたら皮をむく。 ③ ゆず皮は煮汁用にすりおろしと、飾り用に千切りして分けておく。 ④ 鍋に里芋とかぶる位のだし汁を入れて柔らかくなるまで煮る。柔らかくなったら酒、砂糖、塩、しょうゆを加え煮汁が1/3位になるまで煮る。 ⑤ だし汁大さじ4、すりおろしたゆず皮と白みそを合わせて④にからめて火を止める。器に里芋を盛りつけて、千切りにしたゆず皮を飾り完成。
だし汁	約500ml	
酒	大さじ1	
砂糖	大さじ1・1/2	
しょうゆ	小さじ1	
塩	ひとつまみ	
白みそ	大さじ2・1/2	
ゆず皮	適宜	



里芋の旬は11月～2月頃です。縄文時代から栽培され、じゃが芋やさつま芋よりも前から食されてきた芋です。
ぬめりの成分ガラクタンは、コレステロールの付着を防ぐ働きがあると言われていいます。おせち料理にいかがでしょうか。



健康コラム(栄養科:大沢さん)

明けましておめでとうございます。皆さんはおせち料理の中で何が好きですか。私は小さい頃から「黒豆」が大好きで、お正月に美味しい黒豆を食べると幸せを感じます。
黒豆には「まめに心を配って生活する」、「まめに働けるように」という願いがこめられています。「まめに」という言葉は、「健康的に」や「丈夫に」といった意味があるそうです。コロナ禍では、健康的に一年過ごせる有難みを感じている方も多いのではないのでしょうか。自分の家族や知人が健康で、私自身も日々元気に過ごせる大切さを実感しています。今後の皆様の無病息災を祈って…。少しでも早くコロナが流行する前の日常に戻れますように…。



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

ご希望の方は健診結果をスマートフォン、タブレットにダウンロードください

健診受付日	2022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 ☐ いいえ

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。

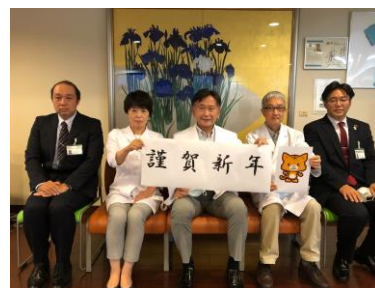
※医療機関ごとに最初の一度だけ

栄養クイズの答え…①日本酒1合 190kcal ②缶ビール1本 140kcal ③赤ワイン1杯 70kcal
p.4 年末年始で飲み過ぎてしまった方は、休肝日をもうけて肝臓を休ませてあげてくださいね。

戸塚共立メディカルサテライト 健診センターだより



本年もよろしくお願い致します。
皆様のご健勝とご多幸をお祈り申し上げます。
健康維持の為に当施設を今後とも是非ご利用下さい！



当施設は健診専用の施設の為、一般の患者さんとの接触なく各種検査を受ける事が出来ます。また、国のガイドラインにのっとりた感染防止対策を徹底しています。
結果説明や二次検査外来、特定保健指導、看護相談などで健診後のフォローも行っております。本年も皆様の健康管理に寄与出来ますように…ご利用をお待ちしております。まずはお気軽にお問い合わせください！

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
お友達登録をして頂くと
お得な情報が届きます♪

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

☎ 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. 【新年のご挨拶】と【日曜日健診のお知らせ】
- p2. 【横浜市ワクチンplusキャンペーン】と【無料健康教室のお知らせ】
- p3. 【健診結果票を活かして生活改善を(施設営業担当より)】と【栄養クイズ】
- 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！】



+ 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

皆さんは自分の骨密度がどのくらいかご存知ですか。
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。



～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書等（2回接種を証明できるもの）を提示してください。

☆メタボ予防・改善教室 開催のお知らせ(定員15名)無料☆

日時：2022年1月19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）



2月のメタボ予防改善教室は、9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
<https://youtu.be/wmlqLL3CdUU> →



QRコードを読み取ってYouTubeへアクセス！

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・・・

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・・・大腸ガンの死亡率は、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☆ 下のアルコールをエネルギー量(kcal)が多い順に並べて下さい



- ①日本酒1合(180cc)
- ②缶ビール1本(350cc)
- ③赤ワイン1杯(100cc)



答えは
4ページの一
番下にあります。