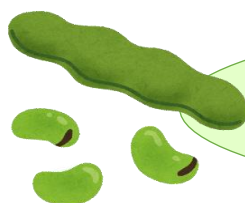




材料(2人分)		作り方
そら豆	12粒程	① そら豆は塩を加えた熱湯で2分ぐらい茹でる。 ざるに上げ、粗熱がとれたら薄皮をむく。 ② 豚肉、揚げ豆腐、新玉ねぎは食べやすく切る。 ③ Aの調味料は混ぜ合わせておく。 ④ フライパンにごま油を入れて中火で熱し、豚肉を炒める。 色が変わったらそら豆、揚げ豆腐、新玉ねぎを加えて炒める。 Aをよく混ぜてから加え、炒め合わせる。 ⑤ トロミがついたら火を止め、お皿に盛り合わせる。
豚肉	150g	
揚げ豆腐	60g	
新玉ねぎ	50g	
ごま油	大匙1/2	
水	1/3カップ	
鶏がらスープの素	小匙1/2	
片栗粉	小匙1/2	
塩	小匙1/3	
胡椒	少々	



「そら豆」は、初夏を代表する野菜の一つ。茹でても焼いても美味しいですね。たんぱく質、ビタミンB類、食物繊維などの栄養素も多く含み、疲労回復作用などがあります。

～健診結果のみかた～

○腹囲【基準値・・・男性85cm未満、女性90cm未満】

メタボリックシンドロームを判定する重要な項目。基準値を超えると内臓脂肪がたまっていると考えられる。85cm以上(女性は90cm以上)は、**内臓脂肪100cm²に相当する**と言われている。

○BMI【基準値・・・18.5以上25未満】

体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)で算出。**25以上は肥満、18.5未満は低体重(やせ)**とされる。BMI値22前後が病気にかかりにくいと言われ、健康体重とも言われる標準体重はBMI22の時の体重であわわされている。

腹囲やBMIが基準値より高めの方は、アルコール量が増えていないか、在宅ワークが増えるとともに間食量も増えていないか、運動量が減っていないか等普段の生活を振り返ってみましょう。そして体重減少に向けて、改善できるポイントがないか考えてみましょう！

☆メタボ予防・改善教室 開催のお知らせ(定員15名)無料☆

日時：2022年5月17日(火) 14:30～16:00 *感染状況により中止となる場合がございます

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)



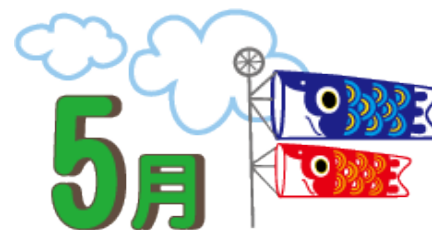
メタボ予防・改善教室の様子を知りたい方はこちらからどうぞ

→

<https://youtu.be/wmlqLL3CdUU>



戸塚共立メディカルサテライト 健診センターだより



1年に1回は健康診断を受けましょう！

昨年受けたから今年はいいや...通院中で血液検査を受けている為健診は必要ない...と
思っていないですか？健康診断を受けるとこんなに良いことがあります！

生活習慣病を未然
に防ぐ機会になる

生活習慣改善の
きっかけになる

体の状態の
経年変化がわかる

発病予防により
医療費が少なくなる

コロナ禍で健診の受診控えが続いています。過度な受診控えは健康上のリスクを高めてしまう可能性があります。

横浜市国民健康保険に加入の方は特定健診(40～74歳の方を対象)自己負担が**無料**になっています！また、2022年4月～12月に特定健診を受診した方を対象にプレゼントがもらえるキャンペーンも実施しています(詳細は横浜市HPへ)。

昨年受けた方でも是非今年度(2022年度)も健診を受けましょう！

問合せ先: 横浜市けんしん専用ダイヤル ☎045-664-2606

当施設では、結果説明や二次検査外来、看護相談、特定保健指導などで健診後のフォローも行っております。こちらも是非ご利用下さい！

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

公式HP : <https://medical-satellite.com>



QRコードを利用されるとHPへ簡単にアクセスできます！

HPから人間ドック、各種健診、特定保健指導のご予約も可能です！

公式Instagramが出来ました！



Instagram

お得なキャンペーン情報等掲載
予定です！

是非フォローお願いいたします！



QRコードを読み取るか、Instagramアプリ内で「サテライト」で検索！



☆ 目次 ☆

p1. 【健康診断を受けましょう！】と【公式Instagramが出来ました！】

p2. 【日曜健診のお知らせ】と【栄養クイズ】

p3. 【五月病を知ろう！(臨床検査科より)】

p4. 【健康レシピ】と【健診結果のみかた】、【無料健康教室のご案内】



～2022年度 日曜健診カレンダー～

4 April

日

月

火

水

木

金

土

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

7 July

日

月

火

水

木

金

土

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

10 October

10/16は
●婦人科あり(JMS)

日

月

火

水

木

金

土

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

1 January

日

月

火

水

木

金

土

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

5 May

日

月

火

水

木

金

土

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

8 August

●婦人科あり

日

月

火

水

木

金

土

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

11 November

●インフルエンザ予防接種実施

日

月

火

水

木

金

土

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

2 February

●婦人科あり

日

月

火

水

木

金

土

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

6 June

●婦人科あり

日

月

火

水

木

金

土

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

9 September

日

月

火

水

木

金

土

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

12 December

●婦人科あり
●インフルエンザ予防接種実施

日

月

火

水

木

金

土

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

3 March

●婦人科あり

日

月

火

水

木

金

土

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

今月は29日です！



日曜に人間ドックや各種健診を受けませんか？
平日お忙しい方にお勧めです！

☆栄養クイズ☆

次の焼き鳥(1本)をエネルギー(kcal)が多い順に並べて下さい

- ①砂肝(塩・25g)
- ②皮(塩・20g)
- ③ねぎま(タレ・45g)
- ④つくね(タレ・40g)

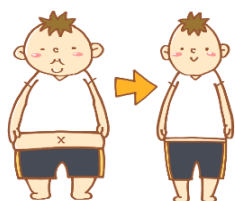


答えは、4ページ一番下にあります

健康面でお困りの事はありませんか？

健診結果で「D」判定の項目があった・・・

「D」判定では、精密検査や治療が必要な場合があります。生活習慣病やがんは早期発見・早期治療が肝心です！早めに当施設の二次検査外来を受診しましょう。またはかかりつけ医に相談しましょう！



コロナ太りしてしまった。少しでも体重を落としたい・・・

特定保健指導に該当している方は受けましょう。当施設でも受ける事が出来ます。また、不定期で栄養相談も実施しておりますので、食事・運動で体重管理をお考えの方、お気軽にご相談ください。

身体の事で気になる事・心配な点がある・・・

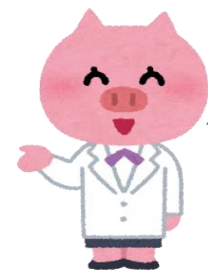
毎月第3月曜(*7・9月は第4月曜)、無料で看護相談を実施しています。健診結果で気になる点がある、健康面で不安な事がある等当施設の看護師に相談してみませんか。事前にご予約が必要です。お問い合わせください。



五月病を知ろう！



新年度が始まり、緊張や疲れがピークに達する5月。ゴールデンウィークを機に張りつめていた糸が切れ、心身ともにだるくなる、気分が優れないなどが五月病です。
今回は五月病を正しく理解し、予防・対策をしっかり行いましょう！



★五月病の原因と症状

五月病とは、医学的な病名ではありません。ゴールデンウィーク明けに憂鬱になる、なんとなく体調不良、職場に行きたくないなど軽いうつ状態になることをいいます。以前は新入社員や新社会人に多くみられてきましたが、最近は転勤・転職、部署異動などで新しい環境に変わる中高年の人にも多くみられます。

★主な原因・・・ストレスや疲労

★主な症状・・・

- 身体的：疲れやすい、頭痛、不眠、仕事や家事がうまくこなせない
 - 精神的：やる気が出ない、気分が落ち込む、興味がわからない、不安や焦りなど
- 注意！**
思い当たる症状がある時は心療内科や精神科を受診することが大切です！



★五月病を予防する

五月病を予防するには、ストレスや疲労をためないことです。心身ともに疲労回復をし、自分に合ったストレス解消法を見つけましょう。

- 趣味にうちこむ・・・大好きな趣味をしましょう。脳内の「幸せホルモン(セロトニン)」が分泌されストレスが緩和されます。
- 運動をする・・・身体を動かす時間をつくることで緊張を和らげ心身共にリラックス
- 身体のリズムを整える・・・しっかり睡眠をとりましょう。そして、休日もある程度決まった時間に起き、生活リズムを崩さない様に心がけましょう。できます。
- 悩みを打ち明ける・・・悩みを打ち明けて共有してみましょう。新しい視点が見つかるかもしれません。



～おすすめ～

セロトニンを生成する栄養素を含む食品・・・バナナ、乳製品、大豆製品、さつまいも、いわし、白米など摂取することをお勧めします。

最後に・・・

五月病は、自覚がない場合もありますし、周囲に五月病になっている人もいるかもしれません。ゴールデンウィーク後に様子がおかしいと感じたら、声をかけあって五月病やうつ病を予防していきましょう。

