

材料(2人分)	作り方
枝豆 120g(正味60g) ひじき 6g (戻した状態で約50g) 人参 70g ツナ缶 1缶 マヨネーズ 大さじ2杯 白だし 小さじ1杯	① 枝豆は茹でてさやから出す。 ひじきは水で戻してよく水気をきる。 人参は千切りにして軽く茹でるか、電子レンジ(600W)で2分ほど加熱する。その後水気をきる。 ② ボウルに枝豆、ひじき、人参、オイルをきったツナ缶を入れる。 ③ マヨネーズ、白だしを加えて全体をよく混ぜ合わせて完成。



6~8月が旬の枝豆は、色が青いうちに収穫された大豆です。「畑の肉」と呼ばれる大豆と同様、良質なたんぱく質を多く含んでいます。また枝豆の特徴的な栄養素である「メチオニン」はアミノ酸の一種です。ビタミンB1・ビタミンCと共にアルコールの分解を促し、肝機能の働きを助ける役割があり、二日酔いを抑える働きが期待できます。枝豆は野菜の中では群を抜いて「メチオニン」を沢山含んでいる為、アルコールのお供にうってつけの野菜です。



~健診結果のみかた~

○収縮期血圧【基準値・・・130mmHg未満 受診勧奨判定値・・・140mmHg以上】  
 心臓が収縮して血液を大動脈に押し出したときに血管壁にかかる血圧(最高血圧)

○拡張期血圧【基準値・・・85mmHg未満 受診勧奨判定値・・・90mmHg以上】  
 心臓が収縮した後、大動脈弁が閉じて心臓が拡張するときの血圧(最低血圧)

血圧とは心臓が血液を押し流す力の事で、高すぎると動脈硬化が進んで全身の臓器に障害を起こします。収縮期血圧と拡張期血圧、どちらか一方でも継続的に値が高ければ高血圧と診断され、放置する事で動脈硬化が進行します。その結果、血管が破れて脳出血を起こしたり、血管が詰まって心筋梗塞や脳梗塞になる可能性が高まります。血圧が高めの方は、家庭で血圧を測定し記録する事が大切です。



☆メタボ予防・改善教室 開催のお知らせ(定員15名)無料☆ 柏尾川沿いウォーキング予定です♪

日時：2022年6月9日(木) 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)に集合

内容：(\*雨天の場合) 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>



☆運動クイズ☆の答え・・・体重60kgの人の場合③クワール20分 150kcal ②ジョギング20分 120kcal ①普通歩行40分 80kcal  
 運動習慣がない方は、まず普通歩行を10分毎日行うだけでも良いでしょう。合わせて筋トレやストレッチも行う事で体重減少が期待できます！

# 戸塚共立メディカルサテライト 健診センターだより



## 胃がん検診を受けましょう!

胃がんは、男女合わせると、大腸がんに次いで2番目に多いがんです。  
**がんは「早期発見、早期治療」が肝要です。早期がんの段階で見つけるために検診を受けましょう。**  
 胃がん検診の方法には「**胃部エックス線検査**」と「**胃内視鏡検査**」があります。  
 横浜市在住で50歳以上の方は、2年に1回補助金を利用していずれかの胃がん検査を受ける事が出来ます。



### 胃部エックス線検査

バリウム(造影剤)と発泡剤(胃を膨らませる薬)を飲んで調べる検査です。病気を間接的に読み取る検査です。一定の時間で、多くの方を調べる事が出来ます。



### 胃内視鏡検査

胃の中に内視鏡を入れる事により、胃炎の状態、がんや潰瘍などを直接確認できます。細胞検査やピロリ菌検査が出来るなどの利点があります。



### ◎ピロリ菌検査◎

胃がんのほとんどはピロリ菌感染による萎縮性胃炎が原因で起こるので、ピロリ菌に感染しているかどうかを確認する事がとても大切です。ピロリ菌検査には、胃内視鏡で調べる方法のほか、採血、呼気、便、尿で調べる事が出来ます。

\*ピロリ菌がいる方は、胃部エックス線検査よりも内視鏡検査が推奨されます。

### 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

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

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!  
 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. 【胃がん検診を受けましょう!】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】と【夏の午後ドックキャンペーン】  
【健診後のフォローに関して】
- p3. 【お口の健康(看護部より)】
- 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

<b>7 July</b>	<b>8 August</b> ●婦人科あり	<b>9 September</b>
<b>10 October</b> 10/16は ●婦人科あり(JMS)	<b>11 November</b> ●インフルエンザ予防接種実施	<b>12 December</b> ●婦人科あり ●インフルエンザ予防接種実施
<b>1 January</b>	<b>2 February</b> ●婦人科あり	<b>3 March</b> ●婦人科あり

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		

今日は**19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！

☆運動クイズ☆

消費エネルギー量(kcal)が多い順に並べて下さい

①普通歩行 40分  
②ジョギング 20分  
③クロール 20分

答えは、4ページ一番下にあります

# お口の健康

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。健康寿命を長く保つには①歯周病や虫歯で歯を失わないこと、②お口の機能を維持することが大切です。歯を失ったり、お口の機能が衰えることで、低栄養→体力・筋力の低下→全身の衰えへとつながっていきます。歯周病菌の炎症物質が血管にはいると、インスリンの働きを妨げたり、血管の動脈硬化に関与すると言われています。歯周病菌はさらに、アルツハイマー型認知症の発生に関与するアミロイドβの脳への蓄積を促進させるとも言われています。かかりつけの歯科医をつくり、お口のメンテナンスをしてみたいはいかがでしょうか。

# 健康寿命をのばしましょう

健康寿命—自立した生活ができる年齢と実際の寿命には、約10年の差があるそうです。コロナの感染が怖いのでほとんど外出しなくなった、という高齢者の方もいらっしゃるようですが、心身が衰えないように、普段の生活の中でラジオ体操や近くを歩くなど手軽な運動をおすすめします。お口の健康と適度な運動を心がけ健康寿命をのばしましょう。

# 夏の午後ドックキャンペーン

7/1(金)～8/31(水)の午後、人間ドックまたは午後総合健診を特別価格にてご提供いたします！ぜひこの機会にご利用下さい！

- 人間ドック○  
通常価格 47,300円(税込) → **36,300円(税込)**
- 午後総合健診○(胃部検査を血液検査で実施し、その他は人間ドックと同じ内容)  
通常価格 35,200円(税込) → **29,700円(税込)**

\* 人間ドックの胃部検査を胃カメラ検査へ変更される場合は、別途3,300円(税込)がかかります。  
\* キャンペーン価格の為、健康保険組合の補助等はご利用いただけません。

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。

健康面でお困りの点はございませんか。当施設では二次検査外来等で健診後のフォローも行ってまいります。

無料の看護相談も実施いたします！(3ページ参照)

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！

## ☆ 家で手軽に出来るお勧めの運動 ☆

**ヒールレイズ** (ふくらはぎの筋力をつけます)

ポイント バランスを崩しそうな場合は、壁や机に手をつけて行ってください。また踵を上げすぎると転びやすくなります。

1日の回数の目安: 10~20回(できる範囲で) × 2~3セット

**フロントランジ** (下肢の柔軟性、バランス能力、筋力をつけます)

ポイント 上体は胸を張って、良い姿勢を維持します。大きく踏み出し過ぎて、バランスを崩さないように気をつけます。

1日の回数の目安: 5~10回(できる範囲で) × 2~3セット

\* 日本整形外科学会公式ロコモティブシンドローム予防啓発公式サイトより

# 看護相談やっています

【日時】 第3月曜日 (7月・9月 第4月曜日)  
9:00~11:15 / 14:00~15:30

【受付】 3階 **要予約(当日・事前) ※他の日要相談**

【場所】 3階 看護相談室

開催日 2022年 5/16 6/20 7/25 8/15  
9/26 10/17 11/21 12/19  
2023年 1/16 2/20 3/20

原則第3月曜日に予約制にて看護相談をやっています。健診結果や健康について気になる事がありましたらお気軽にご相談ください。ご都合が合わず他の日でのご希望がありましたら可能な限り調整致しますのでご利用お待ちしております。