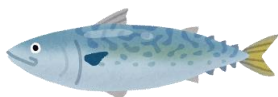




材料 2人分		作り方
ご飯	茶碗2杯分	① 鯖缶は汁ごとボールなど容器に出し、ほぐして□ すりごま、液体みそ、冷水を加えて混ぜておく。 ② 豆腐は容器から出して、軽く水をきっておく。 ③ きゅうりは薄切りし、軽く塩をふり5分程おき、ぬ気をとっておく。□ ④ 生姜はすりおろす。 ⑤ みょうがは薄切りにして、水にさらしておく。 ⑥ 大葉は千切りにしておく。 ⑦ 茶碗にごはんを盛り、豆腐を手でほぐしてのせ、①の汁をかける。 きゅうりをその上に盛り付ける。生姜などの薬味を添えて完成！
鯖缶	小1缶(100g)	
すりごま	大さじ3	
液体みそ	大さじ1・1/2	
冷水	1カップ	
豆腐	小1P(150g)	
きゅうり	1/2本	
塩	少々	
生姜	お好みで	
みょうが	お好みで	
大葉	お好みで	



鯖缶(汁を除く)は生の鯖に比べ、カルシウムが43倍！骨ごと食べられるのが良いですね。
 塩分は生鯖より多いので栄養成分表示をチェックし、少ない物を選びましょう！
 また鯖缶には、EPA(エイコサペンタエン酸)やDHA(ドコサヘキサエン酸)やカリウム、
 ビタミンB2が豊富に含まれる為、血液循環を良くする効果が期待できます。



～健診結果の見かた～

- 空腹時血糖【基準値・・・99mg/dl以下】
 血糖とは血液中のブドウ糖のことで、血糖値とはその濃度のこと。
 値が高いと糖尿病の可能性が高まる。126mg/dl以上で糖尿病が疑われる。
- HbA1C【基準値・・・5.5%以下】
 直近1～2ヶ月の血糖値の状態を示す。6.5%以上で糖尿病が疑われる。

間食やジュース
 が多かった・・・ご飯、
 パン食べ過ぎ
 たかな・・・

健診結果で血糖値が気になる方！なるべく薬を使わずに生活習慣の改善によって血糖
 値を改善したい方、**血糖値改善サポート(2回面談＋採血→3,000円)**を受けましょう！

☆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8月18日(木) 14:30～16:00

会場:ONE FOR ALL横浜 地域交流施設 会議室(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)



9月のメタボ予防改善教室は、8日(木)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>→



戸塚共立メディカルサテライト 健診センターだより



健診の結果を有効活用しましょう！

健診は受けて終わりではありません。健診の結果は今、自分の体がどのような状態か数値によってあら
 わしてくれます。健診は、生活習慣病などの早期発見、早期治療に役立ちます。どんな病気であっても早
 期発見によって病状の悪化を防ぐ事が出来ます。健診の結果が届いたら必ず結果を確認し、健康的な
 未来の為にどうすべきか考えてみましょう！

健診の結果で気になる項目がある、
 前回の結果よりも悪化していた



健診の結果で気になる項目はない、
 前回の結果よりも改善していた



○要精密検査の判定「D」が出た方は、必ず二
 次検査を受けましょう！当施設でも承っており
 ます。
 かかりつけ医がいる場合は相談してみましょう。
 ○生活習慣で見直す必要がないか振り返って
 みましょう。
 ○特定保健指導の対象になっている方は積極
 的に受けましょう！
 ○生活習慣病は自覚症状がない場合がほと
 んどです。症状がないうちに改善できる点はない
 か考えてみましょう。

○改善の為に努力した方は自分を褒めてあげ
 ましょう。そして健康的な習慣をぜひ続けて下さ
 い。
 ○検査項目の数値が問題なくても、年々体重
 が増えていないか等数値の経年変化をみてみ
 ましょう。

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！
 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！

☆ 目次 ☆

- p1. 【健診の結果を有効活用しましょう！】
- p2. 【無料ドリンク券サービスのお知らせ】と【日曜日健診のお知らせ】と【栄養クイズ】
- p3. 【コロナ禍での熱中症対策(栄養科より)】
- p4. 【健康レシピ】と【健診結果の見かた】と【無料健康教室のご案内】



8～9月の午後に特定健診を受診される皆様に・・・

無料ドリンク券をサービスします



当施設から徒歩3分、旧戸塚区役所跡地にある「ONE FOR ALL 横浜」内、「CAFE さくら」でご利用頂けます

特定健診受診をご検討中の皆様！
当施設で8～9月に午後、特定健診を受診された皆様に無料ドリンク券をお渡しいたします。

健診後カフェで、お飲み物と一緒にゆったりとした時間をお過ごしください。無料ドリンク券は、健診当日以外でもご利用頂けます。

皆様のご利用、心より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。

☎0120-733-153 (ガイダンスで1番)



無料看護相談

今月は**15日(月)**に実施します！
健康面で困りの事等何でもご相談ください。
ご予約、お問合せお待ちしております！



【場所】 3階 看護相談室

要予約

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

☆お得な情報配信中☆

LINE
QRコード



LINEの友達登録、Instagramの
フォローもお願いします♪



Instagram
QRコード

2022(令和4)年度 日曜日健診実施日

ジャパンマンモグラフィーサンデー
です。



8月7日 **9月4日** **10月16日** **10月30日** **11月20日** **12月4日**
(2023年) **1月15日** **2月19日** **3月26日** * 平日がお忙しい方におすすめです！

☆栄養クイズ☆

次のデザートエネルギー(kcal)の多い順に並べて下さい！

* 量はいずれも市販のカップ1個分に相当します

- ①レモンシャーベット 120g
- ②フルーツゼリー(実なし) 100g
- ③カスタードプリン(大) 150g



答えは、4ページの
一番下にあります。



コロナ禍での熱中症対策

熱中症とは高温多湿な環境にいる事で、体内の水分・塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。

高齢者の熱中症は半数以上が自宅で発生している為、屋内でも注意が必要です。

例年、熱中症になる人は5月頃から増え始め、7～8月頃にピークを迎えます。コロナ禍においては感染症対策と熱中症対策を両立する必要があります。

以下のポイントを今日から実践し、熱中症を予防しましょう！

①屋外で人と2m以上離れている時はマスクを外しましょう！

気温・湿度が高い時は特に注意が必要。定期的にマスクを外して熱を逃がすように。
マスク着用時は負荷が大きい作業や激しい運動を避ける事も重要！

②暑さを避けましょう！

涼しい服装を心掛け、日傘や帽子を活用する。
涼しい室内に入れない時は外でも日陰を選ぶ。



③喉が渇いていなくてもこまめに水分補給をしましょう！

入浴前後や起床後もまず水分補給を。
1時間ごとにコップ1杯の水分を。1日あたり1.2ℓを目安に。



④エアコン使用中もこまめに換気をしましょう！

窓とドアなど2か所を開ける。扇風機や換気扇を併用する。
* 一般的な家庭用エアコンは、室内の空気を循環させるだけで換気は行っていません！



⑤暑さに備えた体づくりと日頃から体調管理をしましょう！

毎朝など、定時の体温測定と健康チェックを。1日3回食事をしっかり摂る事も重要！
体調が悪い時は、無理せず自宅で静養を。



高齢者、子ども、障がいをお持ちの方は特に熱中症になりやすい為、十分に注意する必要があります。周りの方からの積極的な声掛けが重要となります。

また、熱中症警戒アラート発表時には、熱中症予防行動の徹底を！外出はなるべく避け、涼しい室内で過ごす事が望ましいでしょう。

コロナ禍でも熱中症対策を行い、健康的な毎を送りましょう！

○参照○
環境省、厚生労働省より

新型コロナウイルス感染症に関する情報：
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708_00001.html
熱中症に関する詳しい情報：<https://www.wbgt.env.go.jp/>

