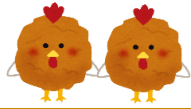


【2023年3月1日発行】



健康レシピ

### パセリのチキンナゲット



材料(1~2人分)		作り方
鶏ひき肉	125g	① パセリ、にんにくをみじん切りにする。□□ ② ボールに鶏ひき肉、①と小麦粉を入れ、卵、塩、こしょうを加えよく混ぜる。 ③ 油を170~180℃に熱して、②を食べやすい大きさになるようスプーンで□入れキツネ色になるまで揚げる。 ④ お皿に出来上がったパセリのナゲットとケチャップを添え、□刻んでいないパセリがあれば飾って出来上がり。
パセリ	大さじ2	
にんにく	1/2かけ	
卵	1/2個	
塩、こしょう	少々	
小麦粉	大さじ1	
揚げ油	適量	
ケチャップ	適量	



パセリは通年手に入る野菜ですが、本来の旬は早春~11月頃で3月頃から出荷量も増えていきます。カロテン、ビタミンE、ビタミンKや葉酸、ビタミンCといったビタミン類、カリウム、カルシウム、鉄などのミネラルが豊富なため栄養たっぷりの野菜です。

### ★健診結果の見かた★

○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☆ ※要予約

日時:2023年3月9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。

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)

4月は、11日(火)14時30分~開催予定です! \*4月以降名称を「いきいき健康講座」と変更して開催いたします。

\*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/wmlqL3CdUU>



栄養クイズの答え...②いなり寿司1個 約100kcal ③玉子1貫 約70kcal ①マグロ1貫 約50kcal

\*血圧が気になる方は、醤油をネタの方に少しつける程度にすると減塩に繋がります!

# 戸塚共立メディカルサテライト 健診センターだより



今年度(令和4年4月1日~令和5年3月31日)の健康診断はお済みですか?  
横浜市国民健康保険組合の特定健診受診券の有効期限は、  
**令和5年3月31日まで**です!お早めにご利用ください!  
当施設では日曜や平日午後も特定健診、人間ドッグを受けられますよ☆



**特定保健指導利用券**がお手元に届いている方も有効期限をご確認ください。年度末が近づいています。当施設で特定保健指導も受けられますので是非ご利用下さい!

**令和4年度 日曜健診は3月26日に実施します!**

今年度最後の実施です!

## 令和5年度 日曜健診実施日

平日がお忙しい方におすすめです♪

5月21日

6月18日

7月2日

8月6日

9月3日

10月15日



(\* 女性のみ)  
ジャパンマンモサウンデー

10月29日

11月19日

12月3日

2024年

1月14日

2月18日

3月24日

※4月は実施しません。

ご予約・お問合せ先 ☎0120-733-153

戸塚共立メディカルサテライト

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!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. 【年度末のお知らせ】と【令和5年度日曜健診実施日】

p2. 【春の午後ドックキャンペーン】・【看護相談ブース】のご案内と【栄養クイズ】

p3. 【巡回健診も行っています!】

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】



# ～ 春の午後ドックキャンペーン ～

期間: 2023年4月3日(月)～4月28日(金)

上記期間中の午後、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、別途料金がかかります。

鎮静なし(経鼻/経口)→3,300円(税込) 鎮静あり→5,500円(税込)

\* キャンペーン価格の為、健康保険組合の補助等のご利用いただけません。

## 看護相談ブースで身体でお困りの事を相談してみませんか？

今月は**20日(月)**に実施します！

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。



○健診結果で気になることがあった時

○今現在、気になる症状がある時

○その他健康に関することなど

【開催日時】 第3月曜日 9:00～11:15 / 14:00～15:30

【予約受付】 3階 ☎0120-733-153(ガイダンスで2番)

【実施場所】 3階 看護相談室 \*相談費用はかかりませんが、事前に予約が必要です。

**無料!**

管理栄養士による、生活習慣病予防の為に**特定保健指導**、食事について気になっている事なんでもお伺いする**栄養相談**、**血糖値改善の為にサポート(面談&採血)**も行っております。ぜひご利用ください！



### ☆栄養クイズ～寿司ネタ編～☆

エネルギー量(kcal)が多い順に並べてください。

- ①マグロ(赤身)1貫
- ②いなり寿司1個
- ③玉子1貫

答えは4ページの一番下にあります♪



### ☆お得な情報配信中☆



LINE  
QRコード

LINEの友達登録、Instagramのフォローもぜひ♪

Instagram  
QRコード



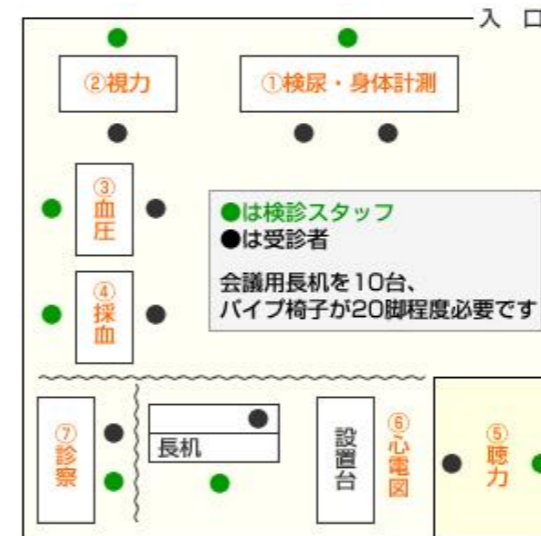
# 巡回健診も行っています！

病気の予防には、定期的な健康診断が一番の近道です。

当施設では、働いている方、お忙しい方々を対象に出張健康診断を承っています。

デジタル装置を搭載した検診車が皆様の事業所まで伺います。

短い時間で多くの職員の健康診断をスピーディーに行う事が出来ます。また、巡回健診の当日に受診できなかった方は、後日、当健診センターで健診を受けることができます。



特定健診、定期健診の場合、人数にもよりますが午前と午後共に約3時間程度で終了します。

原則は午前中開始ですが、午後からの開始や土曜日でもご利用いただけます。

特殊健康診断(じん肺、石綿、有機溶剤等)、オプション検査(腫瘍マーカー、眼底検査、腹部エコー検査等)も承ります。

健康診断の種類・項目、健診車駐車スペース・健診会場の広さ等、ご相談ください。

巡回健診専門のスタッフがお答えします。お気軽にお問合せ下さい。

### ～健診の流れ～

