



健康レシピ **長芋のカレー炒め**



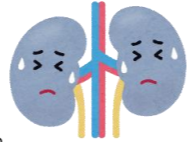
材料(4人分)		作り方
長芋	200g	①長芋は洗って皮をむき、短冊切り等食べやすい大きさに切る。 ②しめじは石づきを切り落として小房に分ける。ハムは半分に切って細切りにする。 ③フライパンにオリーブオイルを熱し、長芋、しめじ、ハムを入れて中火で炒める。 ④長芋に火が通ったら、砂糖とカレー粉を入れる。 ⑤全体にカレー粉がなじんだら、醤油を入れて炒め合わせて完成。 *砂糖で辛味を抑えているのでお子さんでもお召し上がりいただけます！ スパイシーな味をお好みの方は、砂糖を減らして調理してください。
しめじ	50g	
ハム	4枚	
オリーブオイル	小さじ2	
カレー粉	小さじ1/2	
砂糖	小さじ1	
醤油	小さじ2	

長芋には旬が1年に2回あり、「秋掘り」といわれる11～12月にかけて収穫されるものと、「春掘り」といわれる3～4月に収穫されるものに分かれます。秋掘りの長芋は、みずみずしい食感が特徴で皮が薄くアクも少ない為、様々な調理法で美味しくいただけます。長芋特有の粘り気を生み出す成分「ムチン」には、新陳代謝を促して便秘改善・疲労回復・肌荒れや老化の予防効果が期待出来ます。



健診結果の見かた

○クレアチニン(mg/dl)【基準値・・・男性1.0以下、女性0.7以下】
老廃物の一種で、腎臓の排泄機能が低下すると血液中に増加する。
OeGFR(mL/分/1.73m²)【基準値・・・60.0以上】
クレアチニンの値と性別、年齢から推算。腎臓が老廃物を排泄する能力を調べる。



腎臓の主な働きは、血液を濾過して老廃物や塩分を尿として排出する事です。腎機能が低下すると老廃物が体に蓄積していき、慢性腎臓病や腎不全となり、悪化すると人工透析などの治療が必要になります。腎機能の低下を防ぐ為には、肥満の解消(体重管理)、適度な運動を行い、食塩の摂りすぎ、過度な飲酒、喫煙習慣を改める事が重要です。

参加無料♪「目指せ!いきいき健康講座」に参加しませんか? *要予約

日時: **2023年12月14日(木) 14:30~15:30**
 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: 管理栄養士による健康講座、現役女子アスリートによる運動の実践など
 *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4**をお選びください。(戸塚共立メディカルサテライト)



1月の健康講座は、11日(木)14時30分～開催予定です!皆様のご参加、心よりお待ちしております!

*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もぜひ!



講座の様子を知りたい方はこちら→



戸塚共立メディカルサテライト
健診センターだより



健診結果を年末年始の過ごし方に活かそう!



前回の健診より体重が増えちゃった...

⇒まずは毎日体重を測る習慣を!年末年始で体重がさらに増えてしまったら、年明けから体重管理の為に出来る事を考えていきましょう!

血圧が高かった...

⇒おせち料理は塩分を多く摂りやすいです。寝正月で活動量が減るとさらに血圧は上がりやすくなります。おせち料理を楽しみたいなら活動量も増やしましょう!



血糖値が高かった...

⇒クリスマスケーキも年越し蕎麦もお雑煮も全て主成分は糖質!ですが野菜・海藻・きのこ・乳製品といった血糖値の上昇を緩やかにしてくれる食品と一緒に摂って、急激な血糖値の上昇を防ぎましょう!

肝機能の項目が高かった...お酒のせいかな...

⇒年末年始でアルコール量が増えてしまったら、休肝日を2日は設けて肝臓を休ませてあげましょう!ご自身の肝臓も労わってあげてください!

2023(令和5)年度 **日曜日健診実施日**



2023年 **12月3日**
 2024年 **1月14日 2月18日 3月24日**

平日がお忙しい方にお勧めです!

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

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. 【健診結果を年末年始の過ごし方に活かそう!】と【日曜日健診のお知らせ】
- p2. 【YFHSいきいき健康フェスタ開催報告】と【新春お年玉ドック】と【看護相談のお知らせ】
- p3. 【大腸内視鏡検査(二次検査外来より)】
- p4. 【健康レシピ】と【健診結果の見かた】と【無料健康講座のお知らせ】



2023年11月21日(火)YFHSいきいき健康フェスタを開催し、多くの方にご来場頂きました！

ONE FOR ALL 横浜(旧戸塚区役所跡地)にて開催したYFHSいきいき健康フェスタでは、参加費無料、事前申込不要で、ご来場頂いた皆様に、健康講座、運動講座、栄養講座、看護相談、血管年齢・肌年齢・骨密度測定、握力測定等にご参加頂きました。また、来年度も開催する予定ですので、皆様ぜひご参加ください！

看護相談、栄養相談、内視鏡検査に関する相談

スタジオにてみんなで楽しく体操&医師による健康講座



2024年 新春お年玉ドック

【期間】

2023年12月25日(月)～2024年1月6日(土)

※12月31日～1月3日と祝日は除く

上記の期間で、以下のコースを**特別割引価格**にてご受診いただけます。

【新春お年玉ドック】 価格は全て税込です。

人間ドック胃レントゲン(バリウム)コース お年玉特別価格 **¥33,000-**
全身をしっかりとしらべる、通常の間ドックコースです。

婦人科検査、脳MRI検査など、オプションで追加出来ます。

以下、ご確認の上ご予約ください。予約状況、不明点は予約時にお問合せください。

※健保や事業所へ費用請求(補助金申請書等の記入)は致しかねます。

受診日当日のお支払いをお願い致します。

※ご加入の健保で人間ドックの受診機会がある方は対象外とさせていただきます。

※他のキャンペーン、割引サービス(駐車場利用等)、健保補助等との併用はできません。

※ご都合により日程を変更され、キャンペーン期間を過ぎる場合には、通常料金となります。

ご受診いただいた方に粗品を贈呈！ご予約の際には、「お年玉ドック希望」とお伝えください！

胃の検査は、**胃部レントゲン(バリウム)のみ**のご案内です。胃カメラ検査への変更はできません。ご了承ください。



☆お得な情報配信中☆



p.2



LINEの友達登録、各SNSのフォローもぜひ♪お得な情報をお届け♪



☆無料看護相談 毎週実施中☆

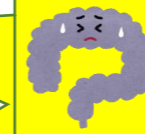
健診結果で気になる事がある、健康面で悩みの事、お困りの事、何でもお聞かせ下さい！

【開催日時】 毎週火曜日 9:00～15:00

【相談時間】 30分

【予約受付】 3階 ☎0120-733-153(ガイダンスで2番)

* 相談費用無料、事前予約必要！



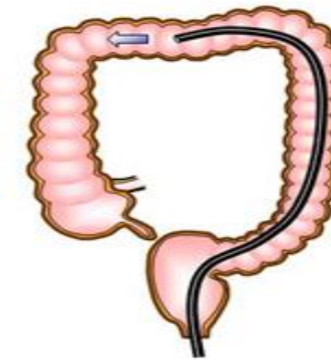
大腸内視鏡検査



日本のがん統計によると、2022年がん罹患数第一位は大腸がんです。早期大腸がんの場合、90%以上の確率で治ります。また、大腸がんの9割以上は大腸ポリープから移行します。従って大腸内視鏡検査による早期大腸がんの発見と大腸ポリープの切除は、大腸癌による死亡を防ぎます。当院では、大腸内視鏡検査を行っています。検査では腸の中を実際に見ることができ、小さなポリープは切除も行っています。**特に40歳以上の方**には大腸内視鏡検査を受けられることをお勧め致します。



検査方法



肛門から内視鏡を挿入して、終点の盲腸に到着後、引き抜き観察で全大腸を調べます。所要時間はほとんどの場合、20分以内に終わります。ポリープ(2cm未満)が見つければ、ポリープ切除も行います。2cm以上のポリープ、もしくは複数のポリープが発見された場合は、日帰りでの切除は出来ないため、関連病院へ紹介させて頂いております。

【検査までの流れ】

検査前日の夕食後※に下剤(錠剤)を服用

当日、ご自宅にて8時～9時までに洗腸剤(液体)の服用を終える

予約時間30分前に来院・便の状態確認

検査着・紙パンツに着替える

血圧測定・鎮静剤投与

大腸内視鏡検査へ

※前日の昼食・夕食は検査食です。

家で下剤を飲んで来院したい方には特にオススメの検査です...ZZZ...



p.3