



### 健康レシピ ヤムウンセン(タイの春雨サラダ)



材料(2人分)	作り方
春雨 50g	① 紫玉ねぎ、セロリは薄切りに、青ねぎは、小口切りにします。 ② エビは殻をむき、背わたをとります。 ③ お湯を沸かし、エビ、豚挽き肉をそれぞれ茹でます。 ④ ボールにAと種をとり粗く刻んだ唐辛子を入れて混ぜておきます。 ⑤ 春雨は食べやすい長さに切って茹で、ざるにあげます。 ⑥ 春雨が熱いうちに④のボールに入れて、全体をよく混ぜます。 エビ、ひき肉も入れて和えます。 ⑦ 玉ねぎ、セロリ、青ねぎも入れて和え、味を調べて完成。
エビ*ブラックタイガー等 6尾	
豚ひき肉 80g	
紫玉ねぎ 1/4個	
セロリ 10cm	
青ねぎ 大さじ2	
「ナンプラー」 大さじ2	
A ライム 大さじ2	
砂糖 小さじ2	
赤唐辛子 1本(お好みで)	

ヤムウンセンは、タイ料理の春雨サラダです。ナンプラーとライムの相性が良く、食欲をそそる酸味がありヘルシーでさっぱりといただけます。ナンプラーはタイの代表的な調味料でカタクチイワシを塩に漬け込んで発酵熟成させた魚醤。料理に使うと旨味とコクが増します。

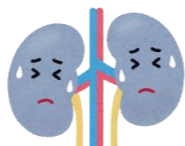
### 健診結果の見かた

○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。

○eGFR(ml/分/1.73m<sup>2</sup>)【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。特に糖尿病や高血圧の人は、検査値に異常がみられたら必ず詳しい検査を受けましょう！

### 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

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：管理栄養士による健康講座と、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 → **ガイドスで4**をお選びください。（戸塚共立メディカルサテライト健診センター）

毎月**第二木曜日**に開催していますが、**11/9(木)**は講座お休みです！ \*21日に健康フェスタ実施する為 次回の開催は、**12月14日(木)14時30分～15時30分** 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！！



10月の健康講座では、参加者の皆様とウォーキングしました。運動したいけどなかなか実践が出来ない...という方にもお勧めです！

## 戸塚共立メディカルサテライト 健診センターだより



### お得な新春お年玉ドックのご予約受付中！

毎年、大変ご好評をいただいている「新春お年玉ドック」のご予約を承っております。お得な期間にぜひご利用下さい！

【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】**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- (税込)**  
全身をしっかりとらべる、通常の間ドックコースです。

\*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出来ません。



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。

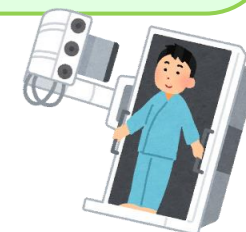
※健保や事業所へ費用請求(補助金申請書等の記入)は致しかねます。

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、託児サービス)、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。



ご予約いただいた方に、粗品をご用意しております。ご予約の際には、「お年玉ドック希望」とお伝えください。



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

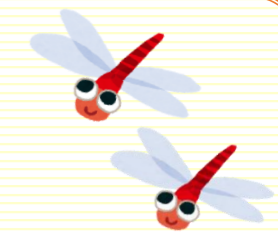
土曜日 9:00～12:00



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 ☆

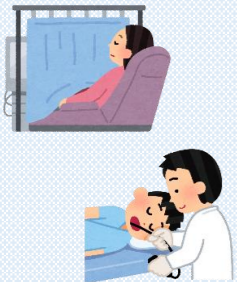
- p1. 【お得な新春お年玉ドックのご予約受付中！】
- p2. 【定期的ながん検診の受診をお願いします！】と【日曜健診のお知らせ】  
【ジャパンマンモサンデー実施報告】と【無料看護相談のお知らせ】
- p3. 【運動を始めるなら今！&YFHSいきいき健康フェスタのお知らせ(栄養科より)】
- p4. 【健康レシピ】と【健診結果の見かた】と【無料健康講座のお知らせ】



## 定期的ながん検診の受診をお願いします！



2021年の5つのがん検診(胃、肺、大腸、乳、子宮頸)の受診者は、2020年と比較すると100万人ほど増加したものの、新型コロナウイルス流行前の2019年と比較すると約10%減でした。がん検診の受診を見送っているうちに未発見のがんが進行がんとなり、治療の選択肢を狭めてしまいかねない事も大きな問題です。



がん検診では、「早期がん」つまり症状が出る前のがんを発見し、治療する事が重要です。従って、**対象者は特に自覚症状のない、健康な一般の方です。**また、がん検診は1回受けて終わりではありません。1回の結果が「異常なし」であっても、その後がんが出来る可能性は当然あり、そのような場合に**出来るだけ早期で発見し、治療する為に、がん検診は定期的に受けて頂く事が重要です。**また、どんな検査でも100%がんを発見できるわけではありません。検診後、気になる症状があらわれた場合には、次の検診を待たず、直ちに医療機関を受診する事も重要です。



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

## 2023(令和5)年度 日曜日健診実施日

2023年	<b>11月19日</b>	<b>12月 3日</b>	
2024年	<b>1月14日</b>	<b>2月18日</b>	<b>3月24日</b>

平日がお忙しい方にお勧めです！



## 2023年10月15日(日)

**J.M.S(ジャパンマンモセンター)を開催し多くの方にご受診いただきました！**

※J.M.S(ジャパン・マンモグラフィー・センター)は、毎年10月第3日曜日に乳がん検診、マンモグラフィ検査を受診できる環境づくりへの取り組みです。

子育て・介護・仕事・家事などで忙しく、平日に検診を受けられない女性の皆様が、休日の日曜日に「乳がん検診」を受けられるように全国の医療機関で実施されています。

今年も多数の方にご受診いただきました。**当センターでは10月以外の日曜健診でも乳がん検診が受けられます**ので、まだ受けられていない方は是非ご利用ください。



### ☆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♪



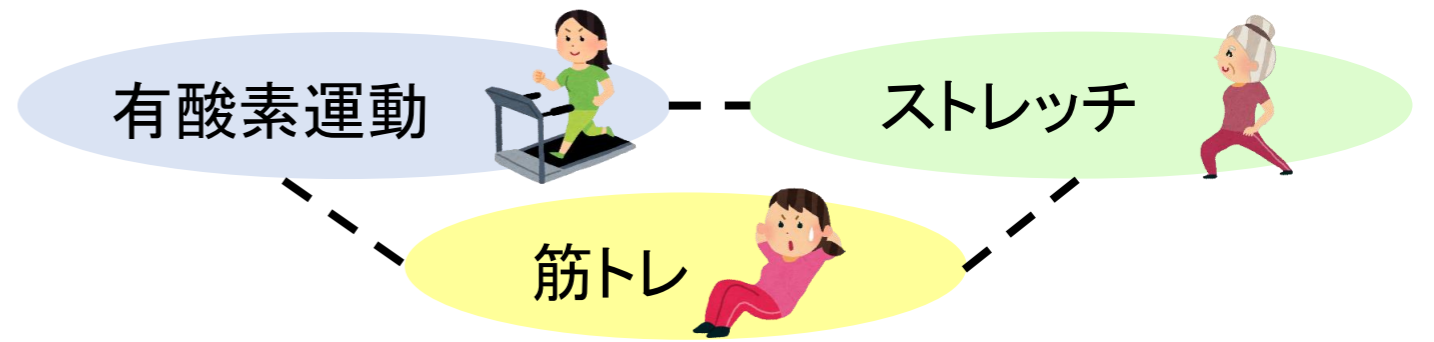
### ☆無料看護相談 毎週実施中☆

健診結果で気になる事がある、健康面でお悩みの事、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！

## 運動を始めるなら今！運動不足を解消しよう！



食事はバランスが大事！と言いますが、運動も実はバランスが大事だと言われています。毎日ジョギングをしているから問題ないと思いませんか？ストレッチや筋トレも行っていませんか？ジョギング等の有酸素運動、筋トレ、ストレッチにはそれぞれ行う事によって得られるメリットがあります。

従って、日頃運動不足を感じている方も、既に定期的に運動習慣がある方も、有酸素運動、筋トレ、ストレッチ、全ての運動を定期的に行う事をお勧めいたします。それが習慣化する事によって、生活習慣病予防に繋がります！

忙しくて運動に時間がとれない！という方は、通勤の時間は早歩き、皿洗いしながら踵の上げ下げ運動、仕事の休憩中に肩回し等、日常生活の中に運動をプラスしてみませんか。



でも運動を始めるとすぐ挫折してしまう…健康のために何かしたいのに！という方も、今運動をやって下さっている方もぜひこちらへ！！

## YFHSいきいき健康フェスタにお越しください！

2023年11月21日(火) 10:30~16:00開催  
 @ ONE FOR ALL横浜(戸塚駅西口より徒歩7分 戸塚小学校隣り)

### はかる！

- 肌年齢測定
- 血管年齢測定
- 骨密度測定
- 握力測定
- 血圧測定

### きく！&うごく！

- 医師による健康講座
- 健康運動指導士による運動講座
- 現役女子アスリートによる運動講座
- 管理栄養士による栄養講座

### はなす！

- 看護相談
- 栄養相談



**事前申込不要！参加費、測定、相談等すべて無料！どなたでもご参加頂けます！**  
**戸塚区のマスコットが会場に…♪ポップコーンの配布、キッズコーナー等も企画しております。**  
**ぜひお気軽にお立ち寄りください！また、スタンプラリーにご参加頂くと素敵なプレゼントが…♪**  
 詳細は当施設のホームページや公式SNSにて順次お知らせいたします。

p.3