

【2025年3月1日発行】

## 健康レシピ

### かぶの葉とちくわのオイスター炒め

| 材料(4～5人分)                                           |                                                                         | 作り方                                                                                                                                                                                                                                 |
|-----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| かぶの葉<br>しめじ<br>ちくわ<br>ごま油<br>オイスターソース<br>砂糖<br>いりごま | 3～4株分(約120g)<br>大1パック(約150g)<br>小8本<br>大さじ1<br>大さじ1<br>小さじ2<br>適量(お好みで) | ①かぶの葉は1～2cmの長さに切り、よく洗って水をきっておく。しめじは石づきを落として、小房に分ける。ちくわは5mm程度の輪切りにする。<br>②フライパンにごま油をひいて中火で熱し、しめじとちくわを入れ炒める。<br>③しめじがしんなりしたら、かぶの葉を加えてさらに炒める。<br>④2分程炒めたらオイスターソースと砂糖を加えて、炒め合わせる。<br>⑤全体に調味料がなじんだら火を止めて完成。<br>* お好みでいりごまをかけてお召し上がりください。 |



かぶの旬は3～5月の春、10～12月の秋の2回あると言われています。新鮮な葉付きのかぶを選ぶ事がポイントですが、葉が付いた状態で保存してしまうと根の部分がスカスカになってしまう為、葉と根を境目で切り離して保存しましょう。今回はかぶの葉の方を使用したレシピです。かぶの葉には、根の部分と比べて、食物繊維は約2倍、ビタミンCは約4倍、カルシウムは約10倍含まれています。栄養たっぷりの葉を捨てずに調理しましょう！



## ★健診結果の見かた★

○腹囲【基準値・・・男性85cm未満、女性90cm未満】

メタボリックシンドロームを判定する重要な項目。基準値を超えると内臓脂肪がたまっていると考えられる。85cm以上(女性は90cm以上)は、**内臓脂肪100cm<sup>2</sup>に相当する**と言われている。

○BMI【基準値・・・18.5以上25未満】

体重(kg)÷身長(m)÷身長(÷)で算出。**25以上は肥満、18.5未満は低体重(やせ)**とされる。BMI値22前後が病気にかかりにくいと言われ、健康体重とも言われる標準体重はBMI22の時の体重であらわされている。



肥満には、「内臓脂肪型肥満」と「皮下脂肪型肥満」の2種類があり、**内臓脂肪型肥満の人は動脈硬化が進行しやすく、高血圧や糖尿病、脂質異常症といった生活習慣病になりやすい**と言われてます。

**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:2025年3月13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 →ガイドランスで4をお選びください。(戸塚共立メディカルサテライト)**

4月の健康講座は、**10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



今年度(令和6年4月1日～令和7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7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☆

生活習慣病予防を目的とした**特定保健指導**の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ください。  
オンライン面談も実施しておりますので、お気軽にお問合せください！

**今月の日曜健診は3月23日に実施します！**

今年度最後の実施です！

## 令和7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18日

6月15日

7月6日

9月7日

10月5日

10月19日

(\* 女性のみ)  
ジャパンマンモサンデー

11月8日

11月16日

12月7日

2026年  
1月18日

2月8日

3月15日

※4・8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！

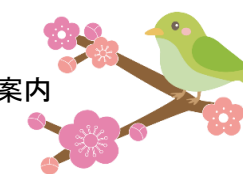
## ☆ 目次 ☆

p1. 【年度末のお知らせ】、【令和7年度日曜健診実施日】

p2. 【春の午後ドックキャンペーン】、【定期的ながん検診の受診を！】、【無料看護相談】のご案内

p3. 【巡回健診も行っています！(巡回健診部より)】

p4. 【健康レシピ】、【健診結果の見かた】、【無料健康講座】のご案内



# ～ 春の午後ドックキャンペーン ～

期間：2025年4月1日（火）～5月30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。

胃カメラ（経鼻/経口）→3,300円（税込） 鎮静剤使用料→2,200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。

# 定期的ながん検診の受診をお願いします！



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。

日本人の2人に1人は生涯がんになると言われています。気付いた時は手遅れ...といった事態を防ぐ為にも毎年がん検診を受けましょう！

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**。こちらも是非ご利用ください！



## ☆お得な情報配信中☆



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します♪



## ☆無料看護相談実施中☆

お身体や健康に関してお悩みの事等、当施設の看護師にお気軽にご相談ください！



【開催日時】 毎週火曜日 9:00～15:00  
【予約受付】 3階 【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。（\* 当日予約可）

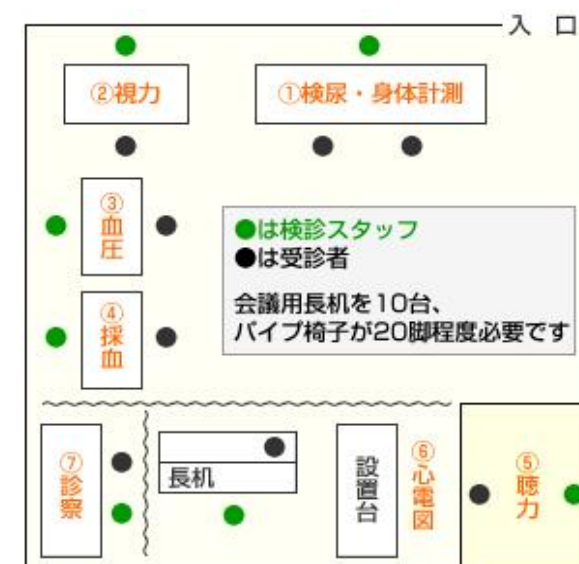
# 巡回健診も行っています！

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。

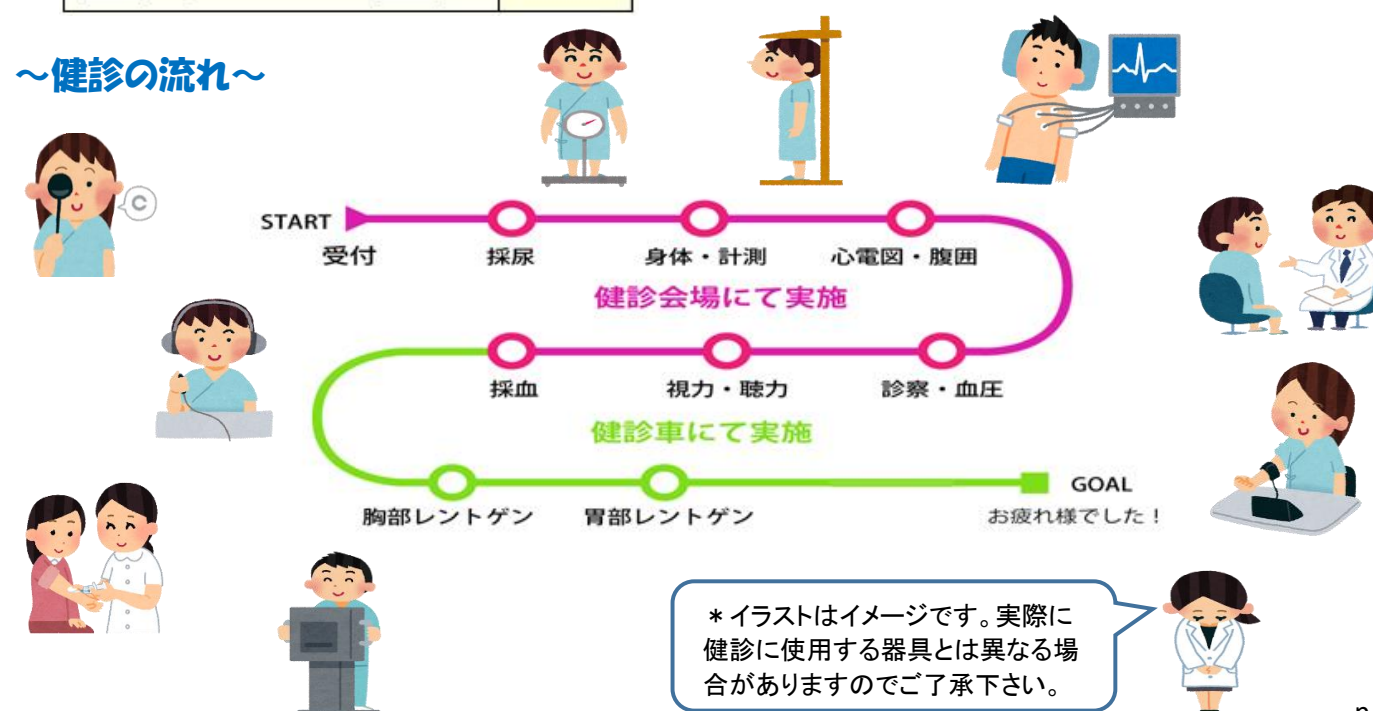
原則は午前中開始ですが、午後からの開始や土曜日でもご利用いただけます。

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～



\* イラストはイメージです。実際に健診に使用する器具とは異なる場合がありますのでご了承下さい。