



材料(2～3人分)	作り方
スナッフエンドウ 10本 ツナ缶(70g) 1缶 しょうゆ 小さじ1 砂糖 小さじ1/2 すりごま 大さじ1/2	①スナッフエンドウは筋を取り除き、耐熱容器に入れてふんわりとラップをし、電子レンジ500wで1分半加熱する。加熱が終わったらラップを取って冷まし、食べやすい大きさに切る。 ②調味料をボウルに入れ混ぜ合わせ、油を切ったツナ缶も加える。 ③スナッフエンドウも加えてよく和える。 ④器に盛り付けて完成！



スナッフエンドウは4～6月が旬の野菜です。ビタミンCやビタミンB1などを含んでいます。また食物繊維も豊富です。電子レンジで加熱する為、茹でるよりもスナッフエンドウの栄養素を逃さずに簡単に調理できます。ツナ缶を使用することで、たんぱく質もアップできます。食卓のプラス1品にいかがでしょうか。(＊スナッフエンドウ以外の野菜でも同様に作ることができます♪)



～健診結果のみかた～

○AST/ALT【基準値・・・30U/L以下】

ASTは肝臓、心臓、筋肉など、ALTは特に肝臓に障害が起きると血液中に増加する酵素。両方が基準値より高い場合は、**肝炎や肝臓病が疑われる。**

○γ-GTP【基準値・・・50U/L以下】

肝臓のほか、腎臓や膵臓に含まれる酵素。主に過度のアルコール摂取で値が高くなり、**脂肪肝や肝炎が疑われる。**



肝機能の異常を放置する事で脂肪肝となり、さらに放置する事で肝炎や肝硬変、肝がんへ進行してしまう事もあります。肝臓はかなり悪くなっても症状が現れにくい為、肝機能の項目が高値の時は早めに対処する事が重要です。

飲酒習慣のある方は、適量を意識して週に2日は休肝日を設けましょう。運動不足や食べ過ぎによって脂肪肝となってしまった方は、日々の食事を見直して体重管理を行いましょう！



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)

日時：2025年5月8日(木) 14:30～15:30(晴天時・・・柏尾川沿いウォーキング予定)

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：(雨天時)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健診センター)



＊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→

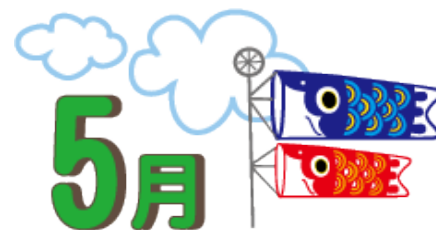


6月の健康講座は、**12日(木)14時30分～**開催予定です！皆様のご参加、心よりお待ちしております！

☆栄養クイズ☆の答え・・・①砂肝(5.5g) ③ねぎま(3.5g) ②皮(2.0g)

p.4 部位によって含まれるたんぱく質量(g)が異なります！皮はエネルギー量の90%が脂質の為、体重が気になる方は要注意！砂肝・ささみ等お勧めです。

戸塚共立メディカルサテライト 健診センターだより



1年に1回は健康診断を受けましょう！

昨年受けたから今年はいいや...通院中で血液検査を受けている為健診は必要ない...！と思いませんか？健康診断を受けるとこんなに良いことがあります！

生活習慣病を未然に防ぐ機会になる

生活習慣を改善するきっかけになる

体の状態の変化がわかる

発病予防により医療費が少なくなる

皆様、健康診断は毎年受けていますか？健康的な生活を守る為にも、まずは自分自身の身体、健康状態と向き合う事が大切です。健康診断の目的は、自覚症状のない初期段階で異常を発見することです。

1年に1回、定期的に健診を受けて、その結果を活かしてご自身の健康管理に役立てましょう！横浜市国民健康保険に加入の方は特定健診(40～74歳の方を対象)**自己負担が無料**になっています！また、2025年4月～12月に特定健診を受診した方を対象にプレゼントがもらえるキャンペーンも実施しています(詳細は横浜市ホームページへ)。昨年受けた方もぜひ今年度(2025年度)も健診を受けましょう！

問合せ先：横浜市けんしん専用ダイヤル ☎045-664-2606 (＊日・祝・年末年始除く)



健診は受けて終了ではありません。検査結果を隅々まで確認する事が重要です。数値が高い状態を放置する事で生活習慣病に発展し、命を脅かす事態になってしまう事もあります。健診結果で気になる点がありましたら、お気軽にお問い合わせください。

当施設では、**結果説明や二次検査外来、看護相談、特定保健指導**(＊2ページをご参照ください)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下さい！



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



LINE QRコード



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！



Instagram QRコード

☆ 目次 ☆

- p1. 【1年に1回は健康診断を受けましょう！】
- p2. 【日曜健診のお知らせ】と【栄養クイズ】と【健診後のフォローについて】
- p3. 【プラステン(+10)で健康的な未来を！(栄養科より)】
- p4. 【健康レシピ】と【健診結果のみかた】、【無料健康講座のご案内】



～2025年度 日曜健診カレンダー～

4	5	6
日 月 火 水 木 金 土	日 月 火 水 木 金 土	日 月 火 水 木 金 土
1 2 3 4 5	1 2 3	1 2 3 4 5 6 7
6 7 8 9 10 11 12	4 5 6 7 8 9 10	8 9 10 11 12 13 14
13 14 15 16 17 18 19	11 12 13 14 15 16 17	15 16 17 18 19 20 21
20 21 22 23 24 25 26	18 19 20 21 22 23 24	22 23 24 25 26 27 28
27 28 29 30	25 26 27 28 29 30 31	29 30
7	8	9
日 月 火 水 木 金 土	日 月 火 水 木 金 土	日 月 火 水 木 金 土
1 2 3 4 5	1 2	1 2 3 4 5 6
6 7 8 9 10 11 12	3 4 5 6 7 8 9	7 8 9 10 11 12 13
13 14 15 16 17 18 19	10 11 12 13 14 15 16	14 15 16 17 18 19 20
20 21 22 23 24 25 26	17 18 19 20 21 22 23	21 22 23 24 25 26 27
27 28 29 30 31	24 25 26 27 28 29 30 31	28 29 30
10	11	12
日 月 火 水 木 金 土	日 月 火 水 木 金 土	日 月 火 水 木 金 土
1 2 3 4	1	1 2 3 4 5 6
5 6 7 8 9 10 11	2 3 4 5 6 7 8	7 8 9 10 11 12 13
12 13 14 15 16 17 18	9 10 11 12 13 14 15	14 15 16 17 18 19 20
19 20 21 22 23 24 25	16 17 18 19 20 21 22	21 22 23 24 25 26 27
26 27 28 29 30 31	23 24 25 26 27 28 29 30	28 29 30 31
1	2	3
日 月 火 水 木 金 土	日 月 火 水 木 金 土	日 月 火 水 木 金 土
1 2 3	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7
4 5 6 7 8 9 10	8 9 10 11 12 13 14	8 9 10 11 12 13 14
11 12 13 14 15 16 17	15 16 17 18 19 20 21	15 16 17 18 19 20 21
18 19 20 21 22 23 24	22 23 24 25 26 27 28	22 23 24 25 26 27 28
25 26 27 28 29 30 31		29 30 31

今月は18日です！



日曜に人間ドックや各種健診を受けませんか？
平日お忙しい方にお勧めです！

☆栄養クイズ☆

次の焼き鳥(1本)をたんばく質(g)が多い順に並べて下さい

- ①砂肝(30g)
- ②皮(30g)
- ③ねぎま(30g)

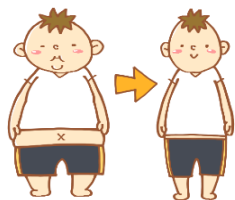


答えは、4ページ一番下にあります

健康面でお困りの事はありませんか？

健診結果で「D」判定の項目があった・・・

「D」判定では、精密検査や治療が必要な場合があります。生活習慣病やがんは早期発見・早期治療が肝心です！早めに当施設の**二次検査外来**を受診しましょう。またはかかりつけ医に相談しましょう！



昔と比べて太ってしまった。少しでも体重を落としたい・・・

特定保健指導に該当している方は受けましょう。当施設でも受ける事が出来ます。また、不定期で栄養相談も実施しておりますので、食事・運動で体重管理をお考えの方、お気軽にご相談ください。

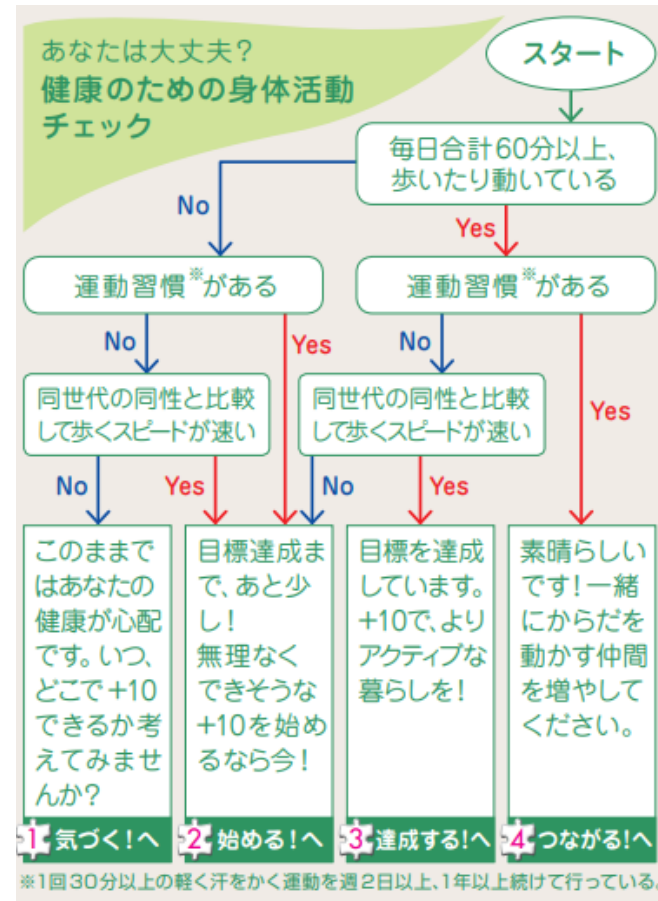
身体の事で気になる事・心配な点がある・・・

毎週水・木曜日、無料で**看護相談**を実施しています。健診結果で気になる点がある、健康面で不安な事があるなど当施設の看護師に相談してみませんか。事前にご予約が必要です、ぜひお問い合わせください。



プラステン(+10)で健康的な未来を！

体を動かす習慣はありますか？**運動習慣**を身につける事で、**糖尿病、心臓病、脳卒中、がん**といった**生活習慣病**や、**うつ病、認知症**などになる**リスク**を下げる事が出来ます。例えば、今より10分多く、毎日体を動かしてみませんか？(↓まずは**チェック**を！)



1. 気づく！

体を動かす機会や環境は、身の回りにたくさんあるはずです。それが「いつ?」「どこか?」、ご自身の生活や環境を振り返ってみましょう！



2. 始める！

今より少しでも長く、少しでも元気に体を動かす事が健康への第一歩です。+10から始めましょう！



3. 達成する！

目標は、1日合計60分、元気にからだを動かすことです。高齢の方は、1日合計40分が目標です。これらを通じて、体力アップを目指しましょう！



4. つながる！

一人でも多くの家族や仲間と+10を共有しましょう。一緒に行くと、楽しさや喜びが一層増します。



いつ?何を?プラス10分行いますか??



テレビを見ながらストレッチしてプラス10！

会社で5階まで階段を使ってプラス10！



歩いて買い物に行ってプラス10！

お風呂上りに筋トレを行ってプラス10！



今日からでも始められるプラス10を考えてみましょう！

