

# いちごのババロア



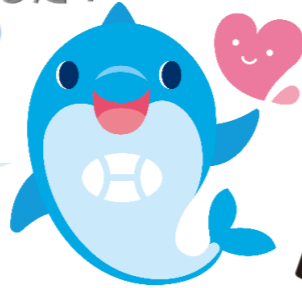
材料(容量200mlカップ5個分)	作り方
粉ゼラチン 大さじ3/4杯 水 大さじ2杯 いちご 1パック(250~300g) 砂糖 75g レモン汁 小さじ1・1/2杯 生クリーム 100cc ミントの葉 適宜	<ol style="list-style-type: none"> <li>① 水に粉ゼラチンを振り入れ、かき混ぜて、ゼラチンをふやかしておく。</li> <li>② いちごを洗いへたをとり、飾り用に少し取っておく。残りのいちごをボールに入れてつぶし砂糖を加え、泡だて器でよく混ぜる。</li> <li>③ ①のゼラチンを湯せんにかけてとかし、②に加える。</li> <li>④ さらにレモン汁を加え、かき混ぜる。</li> <li>⑤ ボールの底に氷水を当てて、泡だて器でときどき混ぜながら、とろみがつくまで冷やす。</li> <li>⑥ 冷やしている間に、別のボールに生クリームを入れ、⑤と同じぐらいトロリとするまで泡立てる。</li> <li>⑦ カップを5つ用意し、内側を軽く濡らしておく。</li> <li>⑧ ⑤にとろみがついたら、⑥の泡立てた生クリームを一度に加え、泡だて器で手早く均一に混ぜあわせる。</li> <li>⑨ ⑧をカップ5つに均等に入れ冷蔵庫で冷やして固める。固まったら飾りのいちごをのせ、あればミントものをせて完成。</li> </ol>

いちごのビタミンC含有量は100g当たり62mgで、みかんやグレープフルーツの約2倍含まれています。抗酸化作用があり、動脈硬化や心疾患を予防する効果が期待できます。



横浜未来ヘルスケアシステム  
公式マスコットキャラクターが誕生しました！

## はまっぴ

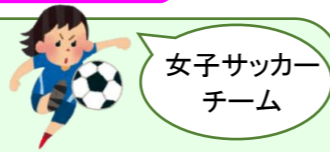


はじめまして！はまっぴだよ！  
末永くよろしくお願ひしますっぴ！

～プロフィール～  
誕生日  
○2月19日  
趣味  
○スポーツ観戦  
○探検すること

当施設の職員も現役選手として活躍中の2チームをご紹介します！

## ニッパツ横浜FCシーガールズ



戸塚区をホームタウンに活動し、プレナスなでしこリーグ1部に所属しています。1部優勝を目指し、女子サッカーの普及に貢献するべく活動中。先月リーグ戦が開幕し、10月中旬にかけて試合が開催されます。ホームグラウンドの「ニッパツ三ツ沢球技場」や「保土ヶ谷公園サッカー場」へ、皆様ぜひ足を運んでください！

2011年戸塚区で創部し、女子ラグビーの主要な大会に出場しています。「2024パリオリンピック」の日本代表に選出された選手も在籍し、国内最高峰の女子セブンズの大会である「太陽生命ウィメンズセブンズシリーズ」で優勝経験もあります。同大会は今年も、5月～8月にかけて開催される予定です。皆様ご声援お願いいたします！

女子7人制ラグビーチーム



## YOKOHAMA TKM

アスリートと医療従事者、二足の草鞋を履く選手が在籍！応援しています！



# 戸塚共立メディカルサテライト 健診センターだより



4月になって新生活をスタートさせた方、環境に変化があった方も多いのではないのでしょうか。  
**人間ドックや健康診断を機に自分の体のメンテナンスをしませんか。**  
検査を受けただけでその後の振り返りが出来ていないというあなた！**人間ドックや健康診断の結果を生かして健康的な体を手に入れましょう！**

最新の検査結果だけでなく、前年、または数年前の結果と比較してみましょう。  
この数年で少しずつ基準値の上限に近付いている項目、急激に悪化している項目はありませんか。  
それに伴って、生活習慣や食事・運動面で変わった点はありますか。  
もしかしたらその変化が検査値に影響しているかもしれません。



間食量が増えた  
運動量が減った  
朝食を摂らなくなった  
睡眠時間が短くなった



アルコール量が増えた  
外食や惣菜・弁当に頼る事が増えた  
夕食の時間が遅くなった  
肉料理ばかり摂っている

検査結果で「C」の項目があったら・・・生活習慣の改善や再検査が必要です。今からでも改善できることはないか考えてみましょう。  
検査結果で「D」の項目があったら・・・精密検査や治療が必要です。当施設では二次検査外来も行っていますので、ぜひご利用下さい。

**疾病の早期発見、早期治療が健やかな未来への第一歩です。**あなた自身、あなたの大切な人が健やかで充実した人生を歩むことが出来るよう、当施設をぜひご利用下さい。  
お問合せは下記まで。LINEの友達登録やInstagramのフォローもぜひお願いいたします！

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



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. 【人間ドック・健康診断を健康づくりに活かしましょう！】
- p2. 【春の午後ドックキャンペーン】、【2025年度日曜健診のお知らせ】、【健診結果の見かた】、【無料健康講座のご案内】
- p3. 【春の生活リズムを整えて、健康的な日常を！(6階受付より)】
- p4. 【健康レシピ】、【YFHS公式マスコットキャラクター】、【当施設職員が在籍する2チームのご紹介】



# 春の午後ドックキャンペーン

2025年4月1日(火)～5月30日(金)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。

## ～2025年度 日曜健診カレンダー～

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



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！

※4・8月は実施しません。

### ～健診結果の見かた～

#### ○AST/ALT【基準値・・・30U/L以下】

ASTは肝臓、心臓、筋肉など、ALTは特に肝臓に障害起きます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。**



肝臓はかなり悪くなく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！

## 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4月10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、ご自宅でもできる運動の実践など

\*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)



ご予約できます！↓



5月の健康講座は、**8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！

# 春の生活リズムを整えて、健康的な日常を!

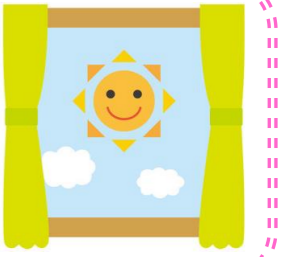


春は新年度の始まり。新しい環境に慣れようとするうちに、睡眠不足や食生活の乱れが生じやすい時期です。  
生活リズムが崩れると体調を崩しやすくなるだけでなく、集中力の低下や疲れやすさにも繋がります。元気に新年度を過ごすために、今こそ生活習慣を見直してみよう。



## 1.朝の習慣で体内時計をリセット

朝起きたら、まずはカーテンを開けて日光を浴びましょう。  
朝日を浴びることで、「セロトニン」というホルモンが分泌され、体内時計が整い、スッキリ目覚めやすくなります。  
朝食を摂ることも、体のスイッチを入れるのに効果的です。



## 2.良質な睡眠で疲れをリセット

新生活の忙しさで寝る時間が不規則になると、疲れが抜けにくくなります。  
睡眠の質を上げるために、以下のポイントを意識しましょう。

- ・寝る1時間前はスマホやパソコンを控える
- ・カフェインは夕方以降控える
- ・ぬるめのお風呂(38～40℃)でリラックス

就寝前にストレッチや深呼吸を取り入れるのもオススメです。



## 3.春に乱れがちな食生活を整える

気温の変化や環境の変化で、食生活が乱れやすい春。特に朝食を抜いてしまうと、エネルギー不足になり、集中力が低下しやすくなります。  
忙しい朝でもご飯+お味噌汁+卵や納豆など、簡単でも栄養バランスの良い食事を意識しましょう。  
また、冬の間不足しがちだったビタミンB群(疲労回復)やビタミンD(免疫力UP)を意識的に摂るのも◎。魚・卵・きのこ類などを積極的に取り入れましょう。



新生活に慣れるまで、心も体も無理をしがちです。少しずつできることから取り入れて、健康的な生活リズムを整えていきましょう！



健康的な生活リズムが、今後の健康的な未来に繋がっています。ご自身の心と身体の健康を保つ為にも、ぜひ参考にしてみてください！