





### 無料看護相談

【開催日時】毎週水・木曜日 13:00~16:00  
 【相談時間】20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！

毎週実施しています！  
 健診結果や現在の健康状態で気になる事がある…等お気軽にご相談ください。  
 皆様のご予約、お問合せお待ちしております。

### 血糖値改善サポート

健診結果で血糖値が高めだった…糖代謝の項目が「C」または「D」判定だった…。  
 だけど、なるべく薬に頼りたくない！まずは生活改善に取り組みたい！という皆様、ぜひお話し聞かせてください。  
 血糖値の改善には、食事管理や生活習慣の見直しが不可欠です。糖尿病の予防・改善に向けて出来る事を一緒に考えていきましょう。面談日、ご相談ください！

管理栄養士との相談(面談)2回+採血→3,000円(税込)



## レディースキャンペーン実施中です！

今月、下記の検査項目が通常の40%オフの金額となるレディースキャンペーンを実施しています！

期間限定でお得なこの機会に、ぜひご利用ください(\*午後受診の方が対象です)。

割引価格の対象となる為には条件がありますので、詳しくはお気軽にお問い合わせください！



【実施期間】2026年1月5日(月)～1月30日(金)

【検査項目】①子宮頸がん検査+乳がん検査 5,500円  
 ②子宮頸がん検査 2,310円  
 ③乳がん検査 3,300円

子宮頸がんとは、子宮の入口にあたる「子宮頸部」で発生するがんの事で、日本では年間約11,000人が子宮頸がんにかかり、3,000人が亡くなっています。20～30歳代の女性では最も罹患する人が多いがんです。

また、乳がんは40歳以上の女性では最も罹患する人が多いがんで、2024年には約10万人が乳がんと診断され、女性の約9人に1人が生涯に乳がんを経験すると言われています。

どちらも女性であれば誰でも罹患する可能性がある為、定期的に検診を受けて、早期発見・早期治療に繋げる事が重要です。お得なこの機会にぜひ検診をお受けください！

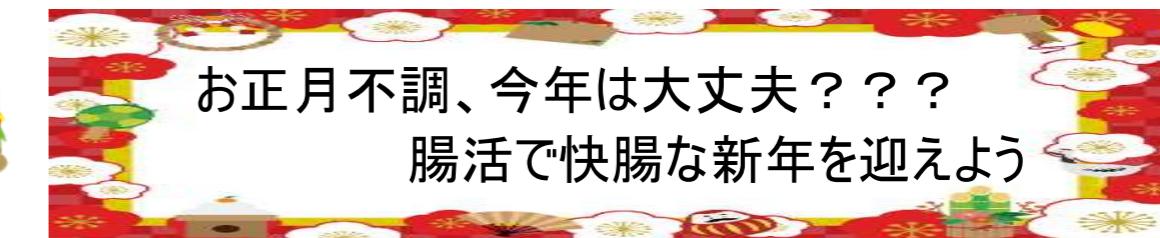
～ご予約・お問合せ先～ 0120-733-153(ガイダンスで1番を選択)

★栄養クイズ★ 下のアルコールをエネルギー量(kcal)が多い順に並べて下さい

- ①日本酒1合(180cc)
- ②缶ビール1本(350cc)
- ③赤ワイン1杯(100cc)



答えは  
4ページの一番  
下にあります



「お正月不調」とは、年末年始の休暇明けに心身の不調を感じる状態の事を言います。正月病や正月疲れとも呼ばれています。睡眠不足や忘年会や新年会での暴飲暴食、生活リズムの乱れ、続くイベント事による疲労やストレスの蓄積等が原因で気分の落込み、倦怠感、だるさ、眠れない、やる気がでない等の症状が現れます。

年末年始の  
養生法とは？

免疫力の70%は腸にあり

- ① 腸がダメージを受けると→腸内細菌が崩れ→免疫力がダウン→身体の不調の原因になり→風邪や食中毒にかかりやすくなります。
- ② やる気を起こす「ドーパミン」や喜び、快樂を伝える「セロトニン」は腸内細菌がないと合成できなくなり、セロトニンの90%が腸内に、そして2%が腸内細菌によって脳へ送られますが減ってしまうとうつ病になりやすくなります。
- ③ ビタミンB群やビタミンKは、腸内細菌しか作ることが出来ません。腸内細菌が減るとビタミンB2が不足→肌荒れ、肌のハリを失い、またビタミンB1が不足すると腰痛の原因にもなります。

お正月に摂取したい食べ物とは？



チーズ  
乳酸菌発酵の代表  
カルシウムは牛乳の6倍  
必須アミノ酸のメチオニンは  
肝臓に良いのでおつまみに



納豆  
納豆菌で発酵  
食物繊維、必須アミノ酸  
ビタミンB群、レシチン  
イソフラボンが摂とれます



味噌  
麹菌、酵母菌、乳酸菌の3つの菌を発酵させた食品。味噌汁一日に一杯を目安に毎日摂ったらGOOD！



ヨーグルト  
乳酸菌の発酵乳  
毎日1cup(200cc)  
を継続的に食べたい



キムチ  
野菜、海産物、ごま油等  
さまざまな食品が発酵して  
出来上がった辛味旨味食品

その他、「ぬか漬け」や  
飲む点滴「甘酒」も  
優秀な発酵食品です。

ナチュラルキラー細胞は覚醒時に高まり睡  
眠中に低下する為、夜更かしは大敵！

神社参拝へのウォーキングやテレ  
ビを見ながらの運動等、軽い運動  
で腸の働きを良くしよう

できるだけ同じ時間に起きて朝食を摂りましょう

不安や緊張で腸内の悪玉菌が増殖  
する為、できるだけ好きな人と過ごし、  
好きな人と食事を楽しみストレスをためない努力を



運動



食生活



ストレス



飲酒

善玉菌を増やすには食物繊維豊  
富な大根・人参・蓮根等の根菜類。  
活性酸素を除去するブドウ・緑黃  
色野菜・にんにく・ねぎ・きのこ類を  
摂ろう

禁酒のストレスも良くない為、飲みす  
ぎに注意して休肝日を設けましょう