

【2026年3月1日発行】

### 健康レシピ 高野豆腐の竜田揚げ風



材料(4~5人分)	作り方
高野豆腐(乾) 130g 醤油 大さじ2 砂糖 大さじ1 生姜(すりおろし) 3g にんにく(すりおろし) 1.5g 青のり 1g 片栗粉 80g 揚げ油 適量	<ol style="list-style-type: none"> <li>高野豆腐は水で戻す。水分を絞り、一口大にちぎっておく。</li> <li>ポリ袋に醤油・砂糖・生姜・にんにくを入れて混ぜ、①を加えて漬け込む。</li> <li>②のポリ袋に片栗粉と青のりを入れて袋の口を閉じて振り、片栗粉と青のりを全体にまぶす。</li> <li>フライパンなどに揚げ油を入れて加熱し、約170℃で③をきつね色になるまで揚げる。(＊揚げ過ぎると固くなりやすいので注意！)</li> <li>お皿に盛りつけて完成。</li> </ol>

高野豆腐は高たんぱく・低糖質な食材で、カルシウムや鉄分を多く含んでいます。高野豆腐は「レジスタントたんぱく質」と呼ばれるたんぱく質を含んでいます。レジスタントたんぱく質は食物繊維と似た働きをし、コレステロール値や中性脂肪値、血糖値の改善効果が期待できます。また大豆に含まれるイソフラボンは、骨粗しょう症予防にも役立つと言われています。常温保存もでき、ストック食材としてもおすすめです。

### ★健診結果の見かた★

- 収縮期血圧【基準値・・・130mmHg未満 受診勧奨判定値・・・140mmHg以上】  
心臓が収縮して血液を大動脈に押し出したときに血管壁にかかる血圧(最高血圧)
- 拡張期血圧【基準値・・・85mmHg未満 受診勧奨判定値・・・90mmHg以上】  
心臓が収縮した後、大動脈弁が閉じて心臓が拡張するときの血圧(最低血圧)



血圧とは心臓が血液を押し流す力の事で、**高すぎると動脈硬化が進んで全身の臓器に障害を起こします**。収縮期血圧と拡張期血圧、どちらか一方でも継続的に値が高ければ高血圧と診断され、放置する事で動脈硬化が進行します。その結果、血管が破れて脳出血を起こしたり、血管が詰まって心筋梗塞や脳梗塞になる可能性が高まります。**血圧が高めの方は、家庭で血圧を測定し記録する事が大切です。**

### 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：2026年3月12日(木) 14:30~15:30  
会場：ONE FOR ALL横浜 地域交流施設 会議室 (JR戸塚駅西口から徒歩7分、戸塚小学校隣り)  
内容：管理栄養士による健康講座、運動支援担当者による運動講座  
\*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 →



4月の健康講座は**9日(木)14:30~**開催予定です!皆様のご参加、心よりお待ちしております!

## 戸塚共立メディカルサテライト 健診センターだより



今年度(令和7年4月1日~令和8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8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15日**に実施します!

今年度最後の実施です!

### 令和8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17日	5月31日	6月14日	7月12日	8月23日	9月6日
9月27日	10月4日	10月18日	(* 女性のみ) ジャパンマンモサンデー	11月15日	
11月29日	12月13日	2027年 1月17日	2月28日	3月28日	※4月は実施しません。

ご予約・お問合せ先 ☎0120-733-153

平日 9:00~16:00  
土曜日 9:00~12:00



戸塚共立メディカルサテライト

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8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: 2026年4月1日(水)～5月29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→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。



# 定期的ながん検診の受診をお願いします！



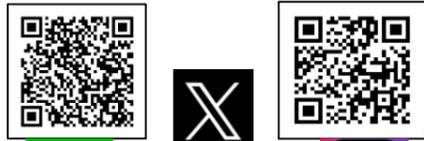
がん検診では、「早期がん」つまり症状が出る前のがんを発見し、治療する事が重要です。従って、**対象者は特に自覚症状のない、健康な一般の方です。**また、がん検診は1回受けて終わりではありません。1回の結果が「異常なし」であっても、その後がんが出来る可能性は当然あり、そのような場合に**出来るだけ早期で発見し、治療する為に、がん検診は定期的に受けて頂く事が重要です。**また、どんな検査でも100%がんを発見できるわけではありません。検診後、気になる症状があらわれた場合には、次の検診を待たず、直ちに医療機関を受診する事も重要です。

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、食事・栄養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！



## ☆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！

**無料**

【開催日時】 毎週水曜・木曜 13:00～16:00

【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)

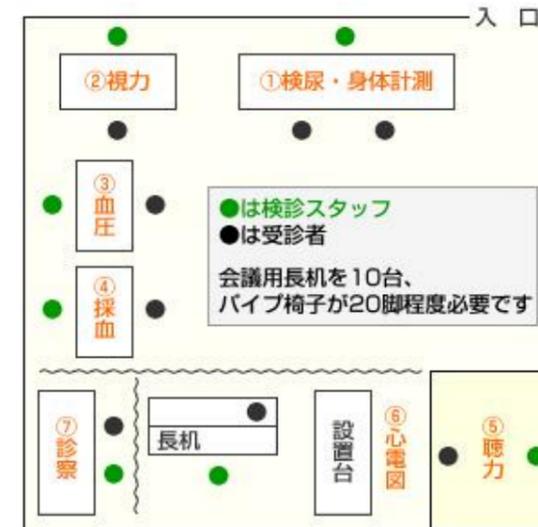
# 巡回健診も行っています！

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。

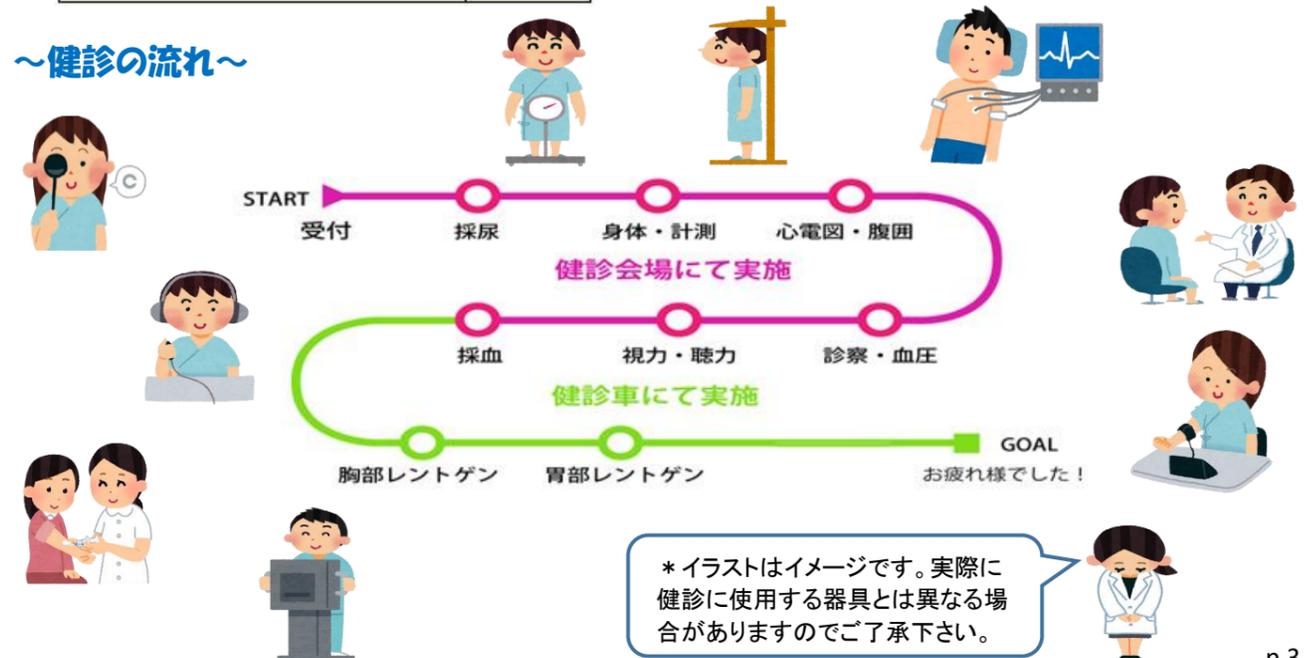
原則は午前中開始ですが、午後からの開始や土曜日でもご利用いただけます。

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。