

健康レシピ **まぐろとアボカドのサラダ**



材料(3~4人分)		作り方
まぐろ	1冊	① まぐろは1.5センチ位のサイコロ状に切る。 ② アボカドは半分に割り、種と皮を取り除き、まぐろと同じ位の大きさに切る。 ③ レタスは洗って水を切り、食べやすい大きさにちぎる。 ④ スプラウトも洗って、根の部分を取り除く。 ⑤ ボールに調味料を混ぜ合わせ、切ったまぐろとアボカドを加え和える。 ⑥ お皿にレタスを敷き、その上に⑤をのせ、スプラウトをトッピングして完成！ ☆レタスを敷かず、ごはんにのせて丼にしても美味しいです
アボカド	1個	
レタス	お好みで	
スプラウト	お好みで	
しょうゆ	大さじ2	
レモン汁	小さじ2	
ごま油	小さじ2	
塩	少々	
マヨネーズ	お好みで	




まぐろ(赤身)は、たんぱく質が豊富で100g中25gも含まれています。また、血栓予防効果のあるDHA・EPAが含まれています。鉄分が多いのも特徴で、貧血予防にもお勧めです。
アボカドは植物性の脂肪が多く含まれているので脂肪の少ないまぐろとの相性ピッタリです。

健診結果の見かた

- 中性脂肪(TG)(mg/dL)【基準値・・・149以下 受診勧奨判定値・・・300以上】
活動のエネルギー源となる。使いきれないと体脂肪として蓄積され、肥満の原因となる。
中性脂肪が善玉コレステロールを減らし、悪玉コレステロールが増えて動脈硬化を促進させる。
- HDLコレステロール(mg/dL)【基準値・・・40以上】
善玉コレステロールとも呼ばれ、血液中の余分なコレステロールを回収して肝臓に戻す働きがある。**値が低いと脂質異常とされる。**
- LDLコレステロール(mg/dL)【基準値・・・119以下 受診勧奨判定値・・・140以上】
悪玉コレステロールとも呼ばれ、全身に必要なコレステロールを運ぶ働きがある。**増えすぎると血管内に溜まり動脈硬化の原因となる。値が高いと脂質異常とされる。**

当グループ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  女子サッカーチーム

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月下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！

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。「女子セブンス」の日本代表に選出された選手も在籍し、昨年「第12回全国女子ラグビーフットボール選手権大会」で優勝し、チーム設立15年の節目に創部史上初の日本一の称号を獲得しました。今後もさらなる活躍が期待できるチームです。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**

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せんか。
 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場所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。
 お問い合わせは下記まで。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 **戸塚共立メディカルサテライト**  

☎0120-733-153

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！

LINE QRコード 

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】、【2026年度日曜健診のお知らせ】、【無料健康講座のご案内】
- p3. 【お風呂でリラックスしませんか？(6階受付より)】
- p4. 【健康レシピ】、【健診結果の見かた】、【当グループの職員が在籍する2チームの紹介】



春の午後ドックキャンペーン

2026年4月1日(水)～5月29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。

2026年度日曜健診実施日です！

今年の日曜健診は・・・

- 年間15回実施します！
* 4月は実施しません
- 胃カメラ実施は7・9・10・12月
- 婦人科実施は9・10・11月
* 乳がん検診はマンモグラフィ検査のみ
- 10/18(日)ジャパンマンモサンデー実施！
* 女性のみ。女性スタッフが対応します
- 10/24(土)出張インフル予防接種！
- 11/7(土)午前だけではなく午後も健診！

土曜日や日曜日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月 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	5月 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	6月 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月 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	8月 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	9月 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月 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	11月 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	12月 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月 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	2月 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	3月 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

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4月9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！↓



4月の講座の次の開催は、6月11日(木)14時30分～です！皆様のご参加、心よりお待ちしております！



お風呂でリラックスしませんか？



4月になり新年度がスタート。新しい環境に慣れようと心や体の疲労を感じる事も多いのではないのでしょうか。疲れている日はバスタイムを使って疲労軽減！湯船に浸かることで、シャワーだけでは実感できない良い効果があり、健康維持に推奨されています。

①血行促進によるリラックス効果

温熱作用で血管が広がり、酸素や栄養が全身に巡ることで、老廃物や疲労物質が除去されやすくなる。



②リラックス・ストレス解消と睡眠の質向上

副交感神経が優位となり、心身の緊張がほぐれ、就寝1～2時間前に入浴して一時的に深部体温を上げると、その後の体温低下に伴いスムーズに入眠できる。

③むくみ・冷え性改善と腰痛・肩こり緩和

静水圧作用で足に溜まった血液が心臓に戻りやすくなり、血行が促進される。浮力作用で体重が10分の1になり、筋肉や関節の負担が軽くなる。



効果的な入浴方法は？

温度は、40度程度のぬるま湯がおすすめです。

ヒートショック対策として、42度以上の熱いお湯は避け、冬場は脱衣所を暖めるなど温度差を小さくしましょう！

また、入浴剤の種類によって様々な効果が得られます。

- ①炭酸ガス系: 血行促進、疲労回復、冷え性改善
- ②無機塩類(バスソルトなど): 保温、発汗、肌の引き締め
- ③薬用植物(生薬)系: 肩こり、腰痛、冷え性などの症状緩和
- ④スキンケア(酵素・保湿): 乾燥肌、ニキビ予防、古い角質ケア



入浴剤は入浴の健康・美容効果を高めるプラスαのアイテムとして、日々のセルフケアに最適です。また、好きな香りの入浴剤を使用することで、高いリラクゼーション効果やストレス解消の効果を得られ、質の高い睡眠へと繋がります。入浴剤の色や泡(バスフォームなど)で、入浴そのものを楽しい時間にも変えられます。



バスタイムに湯船に浸かると体が温まるだけでなく、多くのうれしい効果が得られます。緊張感が続く新年度は、お風呂で体も心を温めて、元気に楽しく乗り越えましょう。