



材料(4人分)	作り方
ピーマン 4~5個 玉ねぎ 中1個 まいたけ 1パック ツナ缶(油漬け) 小2缶 塩コショウ 少々 オイスターソース 大さじ1と1/2 砂糖 大さじ1 *まいたけ以外でも好きなキノコで! *好きな野菜で代用できます!	①ピーマンは縦半分に切ってヘタ・種を取り、食べやすい大きさに細切りにする。 ②玉ねぎも5mm程度の細切りにする。 ③まいたけはいしづきを取り、食べやすい大きさにさく。 ④フライパンにオイル・汁を少しきったツナ缶を入れて中火で熱す。 ⑤ピーマン、玉ねぎ、まいたけを入れ、塩コショウを振って炒める。 ⑥玉ねぎがしんなりしてきたらオイスターソースと砂糖を入れ、よく炒め合わせる。 ⑦全体に味がなじんだら、火を止めて皿に盛り付けて完成!



ピーマンの旬は6~9月とされていますが、ハウス栽培も盛んで1年中購入する事ができます。ビタミンが豊富に含まれ、特に美肌効果やメラニン色素を分解する働きが期待できるビタミンCの含有量が多い為、紫外線が強くなる初夏におすすめの野菜です。ビタミンCは加熱に弱いビタミンですが、ピーマンにはビタミンCの損失を防ぐビタミンPも含まれる為、油で調理してもビタミンCを効率よく摂取する事が出来ます。

~健診結果のみかた~

○腹囲【基準値...男性85cm未満、女性90cm未満】

メタボリックシンドロームを判定する重要な項目。基準値を超えると内臓脂肪がたまっていると考えられる。

85cm以上(女性は90cm以上)は、**内臓脂肪100cm²に相当する**とされている。

○BMI【基準値...18.5以上25未満】

体重(kg)÷身長(m)÷身長(÷)で算出。**25以上は肥満、18.5未満は低体重(やせ)**とされる。

BMI値22前後が病気にかかりにくいと言われ、健康体重とも言われる標準体重はBMI22の時の体重であらわされている。



肥満には、「内臓脂肪型肥満」と「皮下脂肪型肥満」の2種類があり、**内臓脂肪型肥満の人は動脈硬化が進行しやすく、高血圧や糖尿病、脂質異常症といった生活習慣病になりやすい**と言われてます。従って**体重管理を行い、内臓脂肪を減らす事は生活習慣病予防につながります!**

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6月11日(木) 14:30~15:30

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: 管理栄養士による健康講座と、運動支援担当者による運動の実践

*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 →



次回の健康講座は8月20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!

☆運動クイズ☆の答え...④なわとび 280kcal ①エアロビクス 230kcal ②登山 200kcal ③階段(ゆっくり) 100kcal
 運動習慣がない方は、まず普通歩行を10分毎日行うだけでも良いでしょう。合わせて筋トレやストレッチも行う事で体重減少が期待できます!

戸塚共立メディカルサテライト 健診センターだより

6月



大腸内視鏡検査を受けていますか?

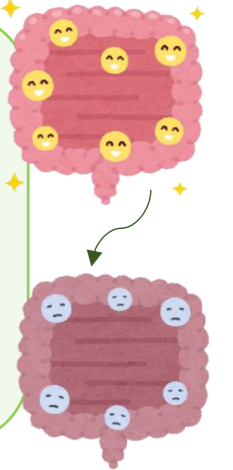
大腸がんは、男女合わせると、最も死亡数が多いがんです。

進行が遅い、性質が比較的おとなしい、他の臓器に転移しても切除可能といった特徴があり、治る可能性の高いがんと言われています。

従って、「**早期発見、早期治療**」が肝要です。**早期大腸がんの場合、適切な治療によって90%以上の確率で治ります。**

早期では自覚症状がほとんどない為、早期がんの段階で見つける為には適切な検診・検査を受ける事が重要です!

大腸がんを早期発見する為に、**40歳を過ぎたら大腸内視鏡検査**をお受け頂く事をお勧めいたします。



先端に高性能のカメラが付いた細い管をお尻から入れ、ポリープ、腫瘍、炎症など、異常がないか直接観察する検査の事です。

大きな特徴は、**検査と同時に治療や処置を行えるという事です。**内視鏡検査の途中に病変が見つければ、組織を採取したり、腫瘍やポリープを切除する事が出来ます。

*当施設では、小さいポリープの場合、日帰り治療が可能です。2cm以上のポリープ、もしくは複数のポリープが発見された場合は、関連病院へ入院のご予約をお取りしています。

明治以降、**食の欧米化が進んだ事も日本人に大腸がんが増えた要因の一つ**と言われています。大腸ポリープや大腸がんを防ぐ為にも、油っこい料理を控え肉料理中心にならないよう注意し、魚・野菜・海藻・キノコ類を積極的に摂る事もお勧めです。



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. 【大腸内視鏡検査を受けていますか?】
- p2. 【日曜健診】、【運動クイズ】、【無料看護相談】、【おすすめのオプション検査】
- p3. 【室外よりも室内の方が危険!? 隠れ熱中症(検査科より)】
- p4. 【健康レシピ】、【健診結果のみかた】、【無料健康講座のご案内】



2026年度 日曜健診カレンダー

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

今日は**14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！

☆運動クイズ☆
消費エネルギー量(kcal)が多い順に並べて下さい(*体重60kgの人が30分間行った場合)

- ①エアロビクス
- ②登山
- ③階段(ゆっくり昇降)
- ④なわとび

答えは、4ページ一番下にあります

無料看護相談をご活用下さい！

毎週水・木曜日に予約制にて無料看護相談を行っています。
健診結果や健康について気になる事がありましたらお気軽にご相談ください。ご都合が合わず他の曜日でのご希望がありましたら、可能な限り調整致します。ご利用お待ちしております！

- 相談時間: 13:00~16:00
- 実施場所: 3階 看護相談室
- 問合せ先: 0120-733-153(ガイダンスで2番を選択)



~おすすめのオプション検査~

○View39アレルギー検査

1回の検査で39項目の代表的なアレルギー物質に対する反応を調べる事ができます。

○すい臓がんリスク検査

早期発見が難しく予後不良と言われているすい臓がんのリスクを判定します。

○アミノインデックス

複数のがん(男性5種、女性6種)のリスクや生活習慣病のリスクを判定します。

どの検査も採血だけで検査が出来ます！人間ドックや健診のオプション検査としても、検査のみ単独でもお受けいただけます。ご予約・お問い合わせ、お気軽にどうぞ⇒0120-733-153(ガイダンス①番)



室外よりも室内の方が危険!?隠れ熱中症



湿度や気温が上がる季節になり、注意したいのが「かくれ熱中症」です。「かくれ熱中症」とは、無自覚のうちに熱中症になっている状態のこと。熱中症は気温の高い屋外で起こるものだと思いがちですが、室内でも起こることがあります。体温が上昇していることに気づかず、夏バテや睡眠不足だと思い込んでしまい、実は「かくれ熱中症」になっていることが多いです。気づかないまま放置すると症状が悪化する危険性もあります。



隠れ熱中症チェック！

(1)手のひらが冷たい

脱水状態になると手のひらに血液が行きわたらないため冷たくなります。手のひらで自分の頬や額に触れて熱く感じれば手のひらが冷たいのがわかります。

(2)舌が乾いている

脱水状態になると唾液が減少するので舌を出して鏡で見ると乾いているのがわかります。

(3)つまんだ皮膚が戻りにくい

脱水状態になると皮膚の弾力が失われます。手の甲の皮膚を指でつまんで放し、3秒以上戻らなければ脱水症の疑いがあります。

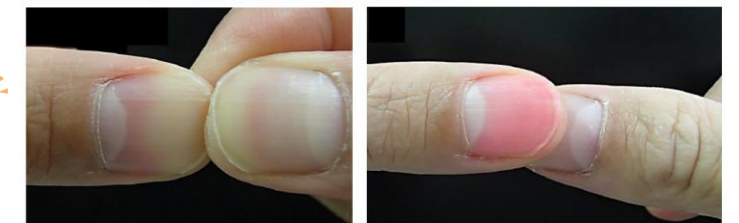
(4)親指の爪を押して赤みが戻るのが遅い

指先に流れている血液は爪の色でわかります。親指の爪をギュッと押したあと、赤みが戻るのに3秒以上かかったら脱水の疑いがあります。

4項目の1つでも該当していたら、すでに熱中症にかかっている可能性があります！



熱中症の予備軍 『隠れ脱水症』のを見つけ方 爪押しでセルフチェック



手の親指の爪を逆の指でつまむ

つまんだ指を離したとき、白かった爪の色がピンクに戻るのに3秒以上かかれば脱水症を起こしている可能性があります

厚生労働省のHPで「熱中症予備軍の隠れ脱水症のを見つけ方」が掲載されていたので紹介します。



脱水(症状:のどの渇き、軽いめまい、ふらつき、尿の濃縮など)のサインが出たら、直ちに涼しい場所で休憩し、水分と電解質(塩分)、糖분을補給してください。経口補水液(OS-1など)が最適ですが、なければスポーツドリンクでもOKです。

改善しない場合、症状が治まらない、または意識がはっきりしない場合は、速やかに医療機関を受診してください。