【2026年11月1日発行】

健康レシピ　蚵仔煎（オアチェン）～台湾の牡蠣オムレツ～

材料（2～3人分）	
牡蠣	6個
卵	2個
塩	小さじ1/3
ネギ	大さじ2
にんにく	小さじ1/2
生姜	小さじ1/2
片栗粉	大さじ2
水	大さじ6
小松菜	4株分
タレ：スイートチリ	大さじ4
タレ：ケチャップ	大さじ2
タレ：砂糖	小さじ2
タレ：豆板醤	小さじ1

作り方



① 牡蠣は塩水で振り洗い。ネギは粗みじんに、にんにく・生姜はみじん切りにする。小松菜は3cmぐらいの食べやすい大きさに切る。卵は溶いて塩を入れる。水溶き片栗粉を作り、タレの材料も合わせておく。
② フライパンにサラダ油（分量外・大さじ1）とにんにく・生姜を熱し、香りを出し、牡蠣を投入する。強火で15秒、返して15秒焼く（半生状態）。
③ 中火にして水溶き片栗粉を入れ、ネギと小松菜も入れ蓋をして1分蒸し焼き。
④ 卵液も入れて蓋をして更に1分蒸し焼き。ひっくり返して、揺すれる位まで焼く。
⑤ 皿に取る。同じフライパンで、混ぜ合わせたタレを温める。オムレツにかけて出来上がり♪
＊辛い料理がお好きな方はお好みで豆板醤を足してください。





牡蠣は「海のミルク」とも呼ばれるほど栄養価が高く、亜鉛、鉄といったミネラルを豊富に含みます。貝類に多く含まれる「タウリン」は肝臓の働きを助ける事でよく知られていますが、牡蠣にも豊富に含まれる為、飲酒習慣がある方はアルコールを飲む機会に牡蠣料理を食べる事もお勧めです。
神経や血液を健康にする効能が期待できる「ビタミンB12」も豊富に含み、鉄分と一緒に貧血の予防改善効果も期待できます。

健診結果の見かた

〇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る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。

〇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。

肝臓は全体の7分の6に障害が起きても自覚症状がない事から「沈黙の臓器」と呼ばれています。
健診を受けた時に数値の異常が見られれば放置せずに早めに受診しましょう！



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12月10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）
内容：管理栄養士による健康講座と、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 ➡



12月の講座の次は2/18(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 11月

お得な新春お年玉ドックのご予約受付中！

毎年、大変ご好評をいただいている「新春お年玉ドック」のご予約を承っております。
お得な期間にぜひご利用下さい！



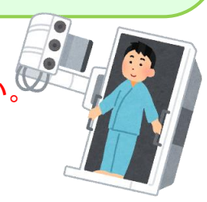
【期間】
2026年12月21日（月）～2027年1月9日（土）　※12月31日～1月3日、日曜は除く
上記の期間で、以下のコースを**特別割引価格**にてご受診いただけます。

【新春お年玉ドック】**人間ドック胃レントゲン（バリウム）コース**
お年玉特別価格　**￥33,000-（税込）**
全身をしっかりとしらべる、通常の人間ドックコースです。

＊胃部検査は、胃カメラ検査へ変更出来ますが、別途料金がかかります。
＊キャンペーン価格の為、健康保険組合の補助はご利用いただけません。



婦人科検査、脳MRI検査など、オプションで追加出来ます。
以下、ご確認の上ご予約ください。予約状況、ご不明点は予約時にお問合せください。
※健保や事業所へ費用請求（補助金申請書等の記入）は致しかねます。
　受診日当日のお支払いをお願い致します。
※ご加入の健保で人間ドックの受診機会がある方は対象外とさせていただきます。
※他のキャンペーン、割引サービス（駐車場利用）、健保補助等との併用はできません。
※ご都合により日程を変更され、キャンペーン期間を過ぎる場合には、通常料金となります。





ご受診いただいた方に、粗品をご用意しております。
ご予約の際には、「お年玉ドック希望」とお伝えください。



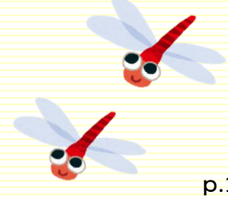
ご予約・お問合せ先
戸塚共立メディカルサテライト
☎ **0120-733-153**
平日　9：00～16：00
土曜日　9：00～12：00



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！

☆　目次　☆

p1.【お得な新春お年玉ドックのご予約受付中！】
p2.【定期的ながん検診の受診をお願いします！】、【日曜健診・インフルエンザ予防接種・無料看護相談のお知らせ】
p3.【インフルエンザを予防しよう！（栄養科より）】
p4.【健康レシピ】、【健診結果の見かた】、【無料健康講座のお知らせ】



定期的ながん検診の受診をお願いします！



欧米のがん検診受診率は70～80%ととても高く、その影響により欧米でのがんによる死亡数は年々減少傾向にあります。一方、日本のがん検診受診率は50%未満で、あまり高いとは言えません。がん罹患数・死亡数どちらも年々増加しており、**今や日本では2人に1人ががんに罹り、4人に1人ががんで死亡している現状です。**





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。



当施設では、**結果説明や二次検査外来、特定保健指導、看護相談などで健診後のフォローも行っております。**こちらも是非ご利用ください！

2026(令和8)年度　日曜日健診実施日

2026年	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

11/7(土)は午後も実施！一日健診実施日です！平日がお忙しい方にお勧めで



インフルエンザ予防接種、ご予約承っています！

～自費～
3,500円(税込)

～公費～
2,300円(税込)

＊公費でご予約出来るのは、65歳以上で横浜市在住の方です。
自費は16～64歳の方、及び65歳以上で横浜市以外の在住の方が対象です。
18歳未満の方は保護者の同伴が必要です。
＊必ずお電話にてご予約をお取りください。
＊ワクチンがなくなり次第受付を終了します。**早めの接種をお勧めいたします。**予約終了時は当施設ホームページにてお知らせいたします。

お問合せ先：予防接種のみ☎045-869-4608　　健診と同日接種☎0120-733-153(ガイダンス①を選択)

☆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♪



p.2

☆無料看護相談　毎週実施中☆

健診結果で気になる事がある、健康面でお悩みの事、お困りの事、何でもお聞かせ下さい！



【開催日時】 毎週水・木曜　13:00～16:00
【相談時間】 30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！

インフルエンザを予防しよう！

横浜市では8月からずっとインフルエンザの流行が続いています。インフルエンザを予防する為にはワクチン接種だけではなく、**毎日の手洗い、うがい、消毒、マスク着用などの感染予防が重要**です。
さらに**「免疫力を高める」ことも大切な感染予防**です。免疫力を高めるためにも、食事・生活習慣を見直してみましょう！！



①バランスの良い食事で栄養を十分に摂りましょう！

ウイルスを攻撃する免疫細胞が活発に活動する為には、炭水化物・たんぱく質・ビタミンなど様々な栄養が必要です。
たんぱく質は人間の細胞の主要な成分なので、良質のたんぱく質（魚介、肉、卵、大豆、乳製品）を摂ることで免疫細胞の働きを高める効果が期待できます。



②身体を温めましょう！

体温が1℃下がると免疫力が3割落ちると言われています。



＊血流を良くする ＊
きつい下着や靴下は血流を悪くして、体温を下げてしまいます。タバコも血流を悪くする大きな要因となります。

＊湯船に浸かる ＊
熱いお風呂だと体表面だけが熱くなり、体の芯が温まるまで浸かることが難しいので、40℃前後のお風呂にしましょう。

＊身体を温める食事をする＊
カレー粉などのスパイスや生姜、唐辛子などは身体を温め血行を良くしたり、発汗作用により新陳代謝を高める効果が期待できます。



＊筋肉量を増やす ＊
筋肉は熱産生器官です。ウォーキングなど運動習慣を身につけましょう。 反対に脂肪細胞は、一度冷えると温まりにくいと言われています。



③適度な温度と湿度を保ちましょう！

インフルエンザウイルスは低温、低湿を好み、乾燥しているとウイルスが長時間空気中を漂います。
加湿器などで室内を適度な湿度（50～60%）に保ちましょう。



④休息、睡眠をしっかりとりましょう！

人間は眠ることで自律神経のバランスをとっています。起きている間は交感神経が、寝ている間は副交感神経が優位になります。副交感神経により免疫細胞が活性される為、寝不足だと免疫力が低下します。



⑤ワクチン接種

流行前のワクチン接種は、インフルエンザや新型コロナウイルス等の感染症の罹患を防ぐだけではなく、重症化を予防します。当施設でもワクチン接種できます！
アレルギーや免疫不全がある場合は、医師に相談して接種してください。



p.3