

健康に
関する不
安はでき
るだけ早
く解決し
健康で元
気に過ご
したい



健康相談は、日頃気になっ
ている症状・生活習慣など医師ま
たは保健師に気軽に相談でき
る体制となりましたのでご活用
ください。

気軽に相談ください

に行えるようになりました。未
受診や未治療の方が少しでも
減少することが期待されます。
精密検査が必要な場合も速や
かに外来受診し、検査を受けて
いただけます。また、必要時に
は連携病院へ紹介をさせていただ
き、早期治療のスタートがで
きるようにサポートをいたしま
す。

と思います。

健康管理センターから お知らせ

○PSA（前立腺腫瘍マーカー）
の料金が4月から変更になり
ます。

現在
1,760円



変更後
1,870円

（長野県厚生連病院で統一）

○予防接種（小児の定期予防
接種・成人の任意予防接種）
※予約が必要です。
お電話でご相談ください。

TEL 0265-48-8100

無料出前講座やってます

下伊那厚生病院では、医
療・介護の専門職による
出張講演を無料で行って
います。

※詳細は当院ホームページをご覧ください。

お問合せ
TEL:0265-48-8100
健康管理課

令和5年

人間ドック昼食メニュー

野菜ときのこのハンバーグ

ハンバーグのつなぎとしてパン粉や卵を使わず
えのきたけを代用しました。
しっかりと寝かせると、きのこの旨味が出てさら
に美味しくなります。

舞茸のからあげ

鶏肉の代わりにまいたけを
唐揚げにしてみました。
いつものお好きな唐揚げの
下味を馴染ませて片栗粉をま
ぶして揚げるだけです。



焼き魚の さっぱりあんかけ

魚は揚げずにオリーブオイル
で焼くことによりカロリーカットし
ました。

野菜あんをかけてさらにさっぱり
!!
しっかり野菜も摂れます。

雑穀米

古代米（黒米）と胚芽押し
麦の2種類を10%加えていま
す。ビタミン・ミネラル・食物
繊維を豊富に含んでおり良
く噛んで食べるにより満
腹感も得られます!

ほうれん草と 桜エビの塩ナムル

手軽にできるほうれん草の和え物です。ごま油と塩の
代わりに韓国海苔を混ぜても美味しく出来上がりま
す。

レシピはこちら

