

2025 年度

# 赤心 活き粋 健康講座

## 4月26日(土)

一日一分から始めよう。

### バンザイストレッチ

赤心堂病院リハビリテーション科

副科長 作業療法士

岩崎 元晴

一日一分から?!  
今日から始めてみませんか?



## 6月28日(土)

医療法人至心会金子歯科医院 副院長

金子 哲也 先生



会場: 赤心堂総合健診クリニック

時間: 14:00~15:00(受付13:30~)

参加費無料  
予約不要

5分  
で  
わかる

### ワンポイント 栄養講座

同時開催いたします♪



### 感染対策

のご協力のお願い

- ◎マスクの着用
- ◎アルコール等による手指消毒



ご協力を  
お願いします。



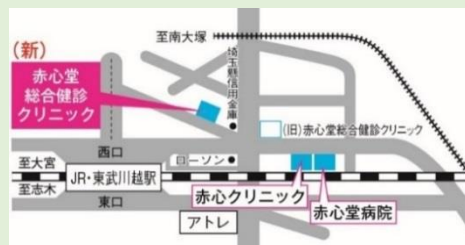
年間予定	健康運動指導士 11/1 近藤 由加 先生	2026年 2/28 講師未定	赤心堂病院 皮膚排泄ケア特定認定看護師 3/28 山田 佐織
------	--------------------------	--------------------	-----------------------------------

◎急な中止や変更の可能性がございます。  
ホームページ等で最新の情報をご確認ください。



問合せ先: 赤心堂総合健診クリニック [HP用QRコード]

☎ 049-243-5550(代)



# 赤心 活き粋健康講座



## 検査結果の正しい見方〜正常値は実は正常ではない！？〜

臨床検査専門医

矢内 充 先生

2024年度最後の活き粋健康講座は、臨床検査専門医の資格もお持ちでいらっしゃる矢内充先生による

「検査結果の正しい見方

〜正常値は実は正常ではない！？〜」の講座でした。

麗らかな春の日、28名の方に参加していただきました。

今回のテーマは、健康診断を受けていらっしゃる方にとって大変興味深い内容となったのではないのでしょうか。受講者の方の中には、当健診施設での健康診断結果用紙を見ながら先生の話が聞かれており、真剣な様子が見受けられました。

はじめに正常値、基準範囲とはどういうものなのか説明があり、その後に健康診断での検査結果の見方について教えていただきました。

健康診断は症状を伴わない異常のない人を対象として、普段の自分の基準値を知るためのものであると学びました。また、同じ検査項目でも施設が変わると違う結果が出てしまう可能性があり、健康診断はいつも同じ施設で受けておくことが望ましいと話されていました。



	A	B	C	D
HDL-コレステロール	40以上		30-39	29以下
LDL-コレステロール	60-119	120-139	140-179	59以下 180以上
中性脂肪	30-149	150-299	300-499	29以下 500以上
尿酸	2.1-7.0	7.1-7.9	2.0以下 8.0-8.9	9.0以上
血糖	99以下	100-109	110-125	126以上



5分でわかるワンポイント栄養講座では、「いつものプリン」の紹介でした。タンパク質のとれる優しい甘さのデザート、卵、牛乳、砂糖と少ない材料で作れるところも魅力的でした。また、甘さが苦手な方のために洋風茶わん蒸しのアレンジレシピの紹介もありました。

2024年度もたくさんの皆さまにご参加いただきありがとうございました。2025年度も地域の皆さまの健康維持・増進に少しでもお役に立てるような講座を企画しております。

次回は、2025年4月26日(土)  
赤心堂病院リハビリテーション科 副科長  
作業療法士岩崎元晴による

「一日一分から始めようバンザイストレッチ」の講座です。

次回もお元気な皆様にお会いできますこと、スタッフ一同楽しみにしております。

