



「人生会議」始めてみませんか -元気うちから伝えよう！自分らしい最期のとき-

2026 3.30 月 15:00-15:30 参加費無料 事前申込不要
 横浜旭中央総合病院 地下1階 会議室

「人生会議」という準備
 突然の病気やけがで、治療やケアについて「本人の希望がわからない」と、ご家族が戸惑うことは少なくありません。
 そんなときのために、元気うちから“自分の思い”を周りと話し合っておくことが大切です。

横浜旭公式 LINE・Instagram 配信中！

@asahihp6161



Instagram



LINE

横浜旭中央総合病院の最新イベント情報や公開講座・リクルートなどの
 情報を配信しております。
 左記のQRコードよりアクセスをお願いいたします！

肉団子のほろさめ煮

あさひ栄養科監修 季節のレシピ



- 材料 (2人前)
- ・豚ひき肉 200g
 - ・春雨 50g
 - ・チンゲン菜 1株
 - ・長ネギ 1/2本
 - ・片栗粉 小さじ1
 - ・塩 小さじ1/4
 - ・ごま油 大さじ1
- <煮汁>
- ・醤油 小さじ2
 - ・鶏ガラスープの素 大さじ1/2
 - ・砂糖 小さじ1
 - ・水 1カップ

①チンゲン菜は根元から八つ割になるように切り目を入れて裂き、4cmの長さ切る。長ネギはみじん切りにする

②ボウルに豚ひき肉、ねぎ、片栗粉、塩を入れてよく練り混ぜ、一口大に丸める

③鍋にごま油を中火で熱して②を入れ、転がしながら約1分焼く。全体に焼き色がついたら、チンゲン菜、春雨、煮汁を加え、蓋をしてそのまま中火で8分煮て完成

YouTubeで



レシピ公開中

あさひだより

Winter 2025

生活習慣を改善して、認知症、脳卒中のリスクを減らそう

フレイル予防-いつまでも自分らしく暮らすために-

マイナンバーカードでの保険確認が基本に

季節のレシピ



認知症、脳卒中のリスクを減らそう

脳は加齢とともに神経細胞が減り、隙間が大きくなっていきます。エムビジョン・ヘルスは、その隙間の大きさや、脳血管の健康度（白質病変の体積）を検査することで、脳の健康状態を明確なデータで知ることができます。エムビジョン・ヘルスは、約3万件以上のビッグデータを用いることで、自分の脳が平均的な脳とどれくらい異なるのかまで分かります。さらに、脳の健康に欠かせない生活習慣のアドバイスまで行っているため、脳卒中や認知症といった将来のリスクの備えとしてもお役立ちできます。

あなたはいくつ当てはまりますか？

ひとつでも当てはまる方はエムビジョンヘルス受診をおすすめします



よく飲酒をしている

睡眠不足になっている

バランスのいい食事を摂れていない

あまり運動ができていない

脳年齢に興味がある

自分の脳の状態を知りたい

健康的な脳を維持していきたい

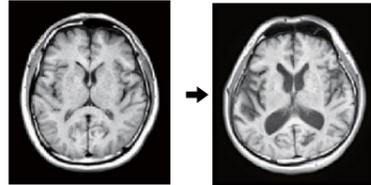
身内に認知症の人がいて不安を感じている

新しいことを覚えるのに時間がかかる

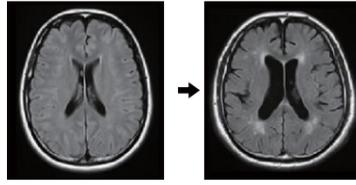
人の名前が出てこないことが多くなった

脳に加齢性変化はすでに始まっています

萎縮



血管性変化



引用：株式会社エム

受診のメリット

自身の脳の健康状態を把握できることが最大のメリットです。

脳健康評価プログラムは、あくまで健康な方の中での状態評価を行うものなので、ランキングが下位であったとしても医療機関の受診は必要ありません。同時に受診された脳ドックや頭部MRI/MRAオプションに対する医師の所見が付かない限り、直ちに治療や追加検査が必要なものではありません。

では、なぜ受診するとメリットがあるのかというご自身の脳の健康状態が今回の検査を通して把握できることで自分の脳の健康を自分の手で管理できる術を手に入れることができるからです。

例えば、認知症への過程は中年期から始まっていると言われていています。多くの方が90歳以上まで生きる「人生100年時代」、脳の健康を少しでも長く保つことは、生涯を通じてアクティブな人生を送る上で最も大切なことです。

認知症をはじめとする脳の健康への向き合い方を見直し、ご自身の生活習慣や環境を振り返る意識づくりをすることができるからです。脳は、老化の過程が目には見えない隠れた臓器です。まずは、その健康状態を把握することから始めてみませんか？

エムビジョンヘルスの受診について

01 受診のお申込み

地下1階人間ドック窓口またはお電話☎045-923-1159 (完全予約制)

検査内容・ご料金 (税込)

- ・基本脳ドック+エムビジョン ¥37,300 (基本脳ドック¥27,500+エムビジョン¥9,800)
(身体測定・血圧測定・頭部MRI/MRA・エムビジョン)
- ・標準脳ドック+エムビジョン ¥53,800 (標準脳ドック¥44,000+エムビジョン¥9,800)
(身体測定・血圧測定・血液検査・尿検査・頸動脈エコー・ABI/PWV・心電図・頭部MRI/MRA・エムビジョン)
- ・過去画像解析 ¥9,800 (過去当院で撮影した画像を使用してエムビジョンで解析)

エムビジョン開始キャンペーン



過去当院で脳ドックをご受診された方ご対象

基本脳ドック+エムビジョンもしくは標準脳ドック+エムビジョンをご受診で、追加料金なしで過去画像解析をご追加いただけます！



今回初めて当院で脳ドックをご受診される方ご対象

通常¥9,800のエムビジョンを特別価格¥5,500で追加可能！

例：基本脳ドック+エムビジョン 通常¥37,300→キャンペーン価格¥33,000

標準脳ドック+エムビジョン 通常¥53,800→キャンペーン価格¥49,500

この機会にぜひエムビジョンをご受診ください！

02 脳ドックと合わせてエムビジョンヘルスを受診

03 脳ドックの検査結果にエムビジョンヘルス受診レポートを同封してお届け



よくある質問

結果が悪かった場合には？

結果添付のアドバイスに従って生活習慣を見直しましょう。
ご心配な方には提携先の医療機関をご紹介します。

脳ドックの結果と何が違うのでしょうか？

- ・通常の脳ドックは脳動脈瘤や脳腫瘍など「重篤疾患の早期発見」を目的としています。
- ・「病気になる前段階の脳の健康状態を」を示すことを目的としています。
- ・従来脳ドックでは測定が難しかった脳の体積・血管状態がAI技術により数値化が可能に。

検査は一度だけ受ければいいのか？

脳に加齢変化を把握頂くために、1~2年に一度継続的な受診をお勧めします。

フレイル予防-いつまでも自分らしく暮らすために-

「フレイル」とは、年齢とともに、体力・気力が低下した状態のことです。フレイルの状態となることで、病気になりやすい場合や、生活の質が低下することがあります。ただし、適切な対策で、健康な状態に戻ることが可能な「可逆性」という特徴を持っています。2014年に日本老年医学会が提唱した概念で、英語の「Frailty（フレイルティ：虚弱）」が語源となっています。

フレイルは1つの兆候を表すものではなく、主に3つの特徴があります。

筋力が低下して転びやすくなるといった身体的な問題、もの忘れや気分の落ち込みが続くといった心理・認知的な問題、社会交流の減少や経済的な困窮といった社会的な問題も含まれます。

これらは別々に存在しているわけではなく、互いに関連し合っています。

もし、どれか1つでも心当たりがあればフレイルかもしれないと考え、対策をとることが大切です。

身体的フレイル



転びやすい、足腰が弱って歩けない、疲れやすいなど

心理・認知的フレイル



うつ状態や、認知機能の低下など

社会的フレイル



一人暮らしや、一人きりの食事、閉じこもり など

フレイルは早く気づき、対策をすれば予防・改善が可能です

健康な状態からフレイルを経て、その間何も対策をとらないと、年齢とともに健康を維持しづらい状態となります。そのため、健康なうちからフレイル対策をすることも大切です。

栄養

- ・朝、昼、晩バランスよく食べる
- ・筋肉をつくる「たんぱく質」と骨の発育に大切な「ビタミンD」を摂る
- ・口の中を清潔に保ち、定期的に歯科を受診する

運動

- ・ウォーキングや水泳などの「有酸素運動」
- ・筋力トレーニングのような「レジスタンス運動」
- ・体調や体力に合った運動を継続する

社会参加

- ・休日は外出をして体のリズムを整える
- ・趣味や習い事などの楽しみをつくる
- ・人とのつながりをもち脳に刺激を与える

引用：ツムラ



今の体と心の状態を チェックしてみましょう！

フレイルは、健康から要介護へ進む中間の状態ですが、フレイルの状態に移っていることに自分では気づかない場合も少なくありません。ただ、フレイルは早い段階であれば、健康な状態に戻すことも可能です。まずはご自身や周囲の方に、フレイルの兆候がないかチェックしてみましょう！

あなたの「フレイル度」を測る「イレブンチェック」

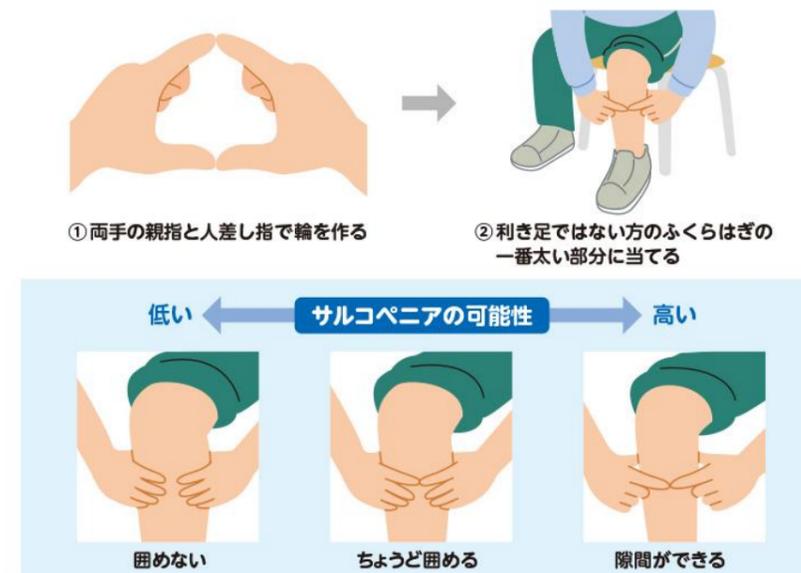
ほぼ同じ年齢の同性と比較して健康に気を付けた食事を心がけていますか	<input type="radio"/> はい	<input checked="" type="radio"/> いいえ
野菜料理と主菜（お肉または魚）を両方とも毎日2回以上は食べていますか	<input type="radio"/> はい	<input checked="" type="radio"/> いいえ
「さきいか」「たくあん」くらいの固さの食品を普通に噛み切れますか	<input type="radio"/> はい	<input checked="" type="radio"/> いいえ
お茶や汁物でむせることがありますか	<input type="radio"/> いいえ	<input checked="" type="radio"/> はい
1回30分以上の汗をかく運動を過2日以上、1年実施していますか	<input type="radio"/> はい	<input checked="" type="radio"/> いいえ
日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施していますか	<input type="radio"/> はい	<input checked="" type="radio"/> いいえ
ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速いと思いますか	<input type="radio"/> はい	<input checked="" type="radio"/> いいえ
昨年と比べて外出の回数が減っていますか	<input type="radio"/> いいえ	<input checked="" type="radio"/> はい
1日に1回以上は、誰かと食事をしますか	<input type="radio"/> はい	<input checked="" type="radio"/> いいえ
自分が活気にあふれていると思いますか	<input type="radio"/> はい	<input checked="" type="radio"/> いいえ
何よりも、もの忘れが気になりますか	<input type="radio"/> いいえ	<input checked="" type="radio"/> はい

※質問4・8・11は「はい」と「いいえ」が逆になっていますので注意してください

右側の赤が3～4個ならフレイル予備軍。5個以上ならフレイルの可能性が高い

指輪っかテスト

計測器は使わず、指輪っかテストでは、体格にある程度比例する手の大きさをを用いることで、ふくらはぎの筋肉量が体格に比べて維持されているかを自己評価できます。



Tanaka T et.: Geriatr Gerontol Int 2018; 18(2): 224-232より作成

引用：エーザイ株式会社

フレイルは、年齢のせいではありません。毎日の小さな行動がこれからの元気な生活につながります。気になる方は、医師・看護師・リハビリテーションスタッフなどにご相談ください。

2025年12月から

マイナンバーカードでの保険確認が基本に

当院では、受付での保険確認に「マイナンバーカード」を利用するオンライン資格確認を推進しています。国の制度変更により、2025年12月からは従来の健康保険証が原則として使用できなくなり、マイナンバーカードによる保険確認が基本となっています。

まだお持ちでない方や利用登録がお済みでない方は、早めのご準備をお願いいたします。



マイナ保険証と資格確認書ってなに？

マイナ保険証



- 健康保険証利用登録をしたマイナンバーカードが、マイナ保険証
- マイナ保険証ならではのメリットは下記をご確認ください
※「マイナ保険証」という新たな証明書が交付されるわけではありません

資格確認書



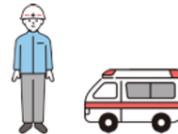
- マイナ保険証の利用登録をしてない方などに、申請不要で保険者から交付
- 「資格情報のお知らせ」とは異なる書類ですのでご注意ください
※「資格情報のお知らせ」は、マイナ保険証をお持ちの方に交付される書類です。単体では受診できません
何らかの事情でマイナ保険証で受付ができなかった場合にマイナンバーカードとセットでご提示ください

こんな時に役立つ！マイナ保険証のメリット



普段の受診や救急のとき

飲んでいるお薬などの情報を正確に伝えることは大変ですが、情報提供に同意すると、医師等と正確に情報を共有でき、より良い医療が受けられます。救急時には搬送中の適切な応急処置や選定等に活用されます。



医療費が高額になったとき

これまでは一度窓口で金額を支払うか、事前に申請が必要でしたが、手続なしで高額療養費の限度額を超える支払いが免除されます。



確定申告のとき

医療費の領収書を管理・保管しなくてもマイナポータルで医療費通知情報の管理が可能となりマイナポータルとe-Taxを連携することで、データを自動入力できます。



患者さまが同意される場合に限り、これまでに受けた健診結果やお薬の情報を医師が確認できるため、より適切で安全な診療に役立てることができます。重複した検査や処方防止にもつながり、医療の質の向上が期待されています。

ご登録方法

01 マイナンバーカードを読み取り口に置く

当院の正面受付・初診受付内科・外科・整形外科に設置している顔認証付きカードリーダーにマイナンバーカードを置いて下さい。操作が不安な方は病院スタッフがサポートいたしますのでお気軽にお声がけください。※マイナンバーカードのカバー等は外してください

02 認証方法を選択し、本人確認を行う

暗唱番号または顔認証で本人確認を行ってください。

※暗証番号を連続して間違えると不正防止のためロックがかかります(顔認証は可能)

03 画面の案内に沿って、情報提供の可否を選択

過去の情報を 利用いたします

過去のお薬情報を当機関に提供することに同意しますか。
この情報はあなたの診察や健康管理のために使用します。

同意しない

同意する

過去の健康医療情報の提供に同意いただくと、医師・薬剤師が過去の健康医療情報を確認できるようになり、正確なデータに基づくより良い医療が受けられます。

※左記の画面画像はサンプルです。

カードリーダーの種類によって表示画面は異なります。

04 受付完了

マイナンバーカードをカードリーダーから取り出してください。取り忘れにご注意下さい。

※申込完了までにお時間をいただく場合がございます。

※転院・転居等により保険者が変わり手続きが終了してない場合などには、マイナ保険証でご受診いただけない場合がございます。

マイナンバーカードの健康保険証利用に関するお問い合わせ

マイナンバー総合フリーダイヤル ☎0120-95-0178

受付時間(年末年始を除く) 平日9:30-20:00/土日祝9:30-17:30

5番を選択の上、音声ガイダンスに従ってお進みください。



健康保険証として利用登録されてない方も、院内で簡単に登録手続きが可能です。安心して受診していただくために、お早めのご対応とマイナンバーカードでの保険確認へのご協力をお願いいたします。