

～毎日を笑顔に～ 健幸コラム



賢く備え、自分で考えて行動できる災害対策

昨年8月9日、最大震度5弱の強い地震が清川村を襲いました。
皆さんはどうされていましたか？ そして、そんな時どう行動されましたか？
災害発生時に何より大切なことは、自分や家族の大切な命を守ることです。

災害時の行動について

自宅では、落下物・転倒物に注意して、頭を守る

強い揺れを感じたらテーブルの下に隠れるなど、安全な場所に避難しましょう。
コンロやストーブの火は、揺れが収まってから落ち着いて止めましょう。

外出先では、状況に応じた落ち着いた行動をとしましょう。

• エレベーターの場合

全部の階のボタンを押して、一番早く止まった階で脱出しましょう。万が一、閉じ込められても、非常用のインターフォンを使い外部と連絡を取りましょう。

• 運転中(一般道)の場合

急ブレーキ、急ハンドルは危険です。ハザードランプを点灯して徐々にスピードを落とし、道路の左側に停車して揺れが収まるのを待ちましょう。車から離れる際は、緊急車両の妨げにならないよう、鍵をつけたままにしましょう。

避難場所や避難ルートを確認

村の避難場所や避難経路、避難所はあらかじめ家族で確認しましょう。
避難所などに避難する際は、非常持ち出し袋を持ちましょう。※持病のある方は、お薬手帳も忘れずに

問 子育て健康福祉課健康福祉係 ☎(288)3861

ME-BYO改善だより③⑥

ME-BYO STYLE

「ME-BYO(未病)」に親しみを持ち、日常生活の中で未病改善できるコンテンツ
(ME-BYOスタイル)等を神奈川ME-BYOスタイルアンバサダーお届けします。

ME-BYOスタイルオンライン講座を開催中。

参加申込みはライン登録のみで簡単

みびょうスタイル

検索



診療所だより



煤ヶ谷診療所
浅松医師

「喫煙について」

清川村の皆さんこんにちは。今月は浅松が担当します。冬もようやく終わりが見えてきましたが、体調は崩されていないでしょうか。今回は喫煙についてお話をさせていただきます。喫煙が原因となる病気はたくさんあります。COPDといわれる慢性閉塞性肺疾患や肺がんなどについては、タバコとの関連をイメージしやすいかと思いますが、実は食道がんなどの肺以外の悪性腫瘍や、心筋梗塞、脳梗塞、動脈硬化、高血圧なども、喫煙が発症のリスクを高めるとされています。そして、タバコは吸っている人だけでなく、受動喫煙として周囲の人にも

影響を与えます。

喫煙は短期的には健康に影響がないように感じられますが、上記のような長期的な問題を起こすため、現在は無症状だったとしても、年齢を重ねてから症状が出現し、治療の手段がないこともあります。一方で、早期の禁煙を行うことでこれらの病気のリスクを抑えることができます。

「もう何年も吸い続けているから、今から禁煙しても意味がない」と考えている方もいらっしゃるかもしれませんが、禁煙に遅すぎるということはありません。今からでも禁煙をすれば、将来の病気のリスクを減らすことができるので、禁煙にトライしてみてもいいのではないでしょうか。

問 県立煤ヶ谷診療所 ☎(288)1352

清川村食生活改善推進団体

もみじ会

かんたん 健康レシピ

揚げ高野豆腐のうま煮

材料(2人分)

- ・高野豆腐……………3枚(約45g)
- ・干しいたけ……………3枚
- ・グリーンピース……………20g(ゆでたもの)
- ・にんにく(すりおろし)……………少々
- ・ショウガ(すりおろし)……………少々
- しいたけの戻し汁……………1カップ(200ml)
- 砂糖……………大さじ1
- ・Aみりん……………大さじ1
- 酒……………大さじ2
- しょうゆ……………小さじ2
- ・片栗粉……………大さじ1・1/2
- ・サラダ油……………適量
- ・ごま油……………小さじ2
- ・(水溶き片栗粉)片栗粉……………大さじ1/2
- 水……………大さじ1/2

問 子育て健康福祉課健康福祉係
☎(288)3861

清川村食生活改善推進団もみじ会
食育アドバイザーとして、地域の健康づくりをサポートする
ボランティアです。

栄養成分表示(1個分)	エネルギー	272kcal
	タンパク質	12.3g
	脂質	12.7g
	炭水化物	24.5g
	食塩相当量	1.0g
	カルシウム	145mg

作り方

- 1 干しいたけは軽く洗い、200mlより多い水につけて戻し、軸を取って1cm幅に切る。戻し汁はとっておく。高野豆腐は水に30秒位つけてざるに上げておく。柔らかくなったら手のひらできゅーと押さえて水を切り、1枚を4等分に切る。片栗粉をしっかりとまぶす。
- 2 フライパンに揚げ油を深さ1～2cmまで入れ、170℃に温め高野豆腐がうっすら色づくまで揚げる。
- 3 ②のフライパンから油を取り除き、汚れていたらペーパーで軽くふく。フライパンにごま油・にんにく・ショウガを入れ、中火で火にかけ香りが立ったら、しいたけを加え1～2分炒めAを順に加える。フツフツとしてきたら高野豆腐を加えてふたをし、3分間煮る。
- 4 仕上げにグリーンピースを散らし、混ぜ合わせたら水溶き片栗粉を流し入れとろみをつけ、火を止める。

おすすめポイント

- 高野豆腐の食感ととろみの餡がとても合います。
- 干しいたけを戻すのに、時間がない時はお湯で戻す。(水で戻す時はゆっくり半日～1日かける)

