

～毎日を笑顔に～ 健幸コラム 「健(検)診を受けましょう」

毎年の健(検)診の時期が近づいてきました。皆さんのお手元にご案内兼申込書の往復はがきがそろそろ届くところです。

昨年度、申し込み方法を往復はがきに変更したところ、大変好評で申し込み数が増加し、その結果、受診者も増えました。引き続き往復はがきをご利用のうえ、期限までにお申し込みください。

●病気の早期発見・早期治療のため健(検)診は年1回受診しましょう

高血圧や糖尿病、脂質異常症などの「生活習慣病」は、自覚症状はなく数年～数10年かけて血管を痛めていきます。いわゆる「動脈硬化」ですが、脳卒中や心筋梗塞などの発症につながると、生活に支障をきたし、医療費もかかります。人生100年と言われている時代で、寝たきりで介護が必要な状態では長生きはしたくないと思う人が多いと思います。

やまびこ健診の検査項目で生活習慣病のリスクがわかりますので、年に1回受診しましょう。

●健(検)診結果を必ず確認しましょう

健診を受けてそれで終わりではありません。結果を確認することが大切です。

① 昨年の結果と比較する

結果が正常範囲内でも、少しずつ悪化している項目はありませんか。結果の内容を把握することは大切で、改善に向けての第1歩となります。

② 基準値より高いまたは低い検査項目の確認

数値によっては治療が必要となる場合があります。放置せず、早期に受診しましょう。

③ 改善すべき生活習慣を考える

検査値がどうして悪くなったか、1年間の食事や生活などを振り返り原因を考えてみましょう

●保健指導を受けましょう

検査結果の改善に向けて、食事など生活習慣を変えていくには、なかなか自分一人で行き届くは大変です。ぜひ保健師、栄養士にご相談ください。改善に向けてご協力します。

※健(検)診の詳細はやまびこ健診・がん検診のお知らせ(本紙2ページ)をご覧ください。

問 子育て健康福祉課健康福祉係 ☎(288)3861

ME-BYO改善だより②⑥

かながわ未病改善宣言「食・運動・社会参加」

「3つの取組み」

食：医食同源の考え方で、口腔機能を大切に、バランスの良い食生活

運動：日常生活におけるスポーツなど身体活動、ロコモティブシンドローム*の予防

社会参加：人と人の出会い、ふれあい、交流をすすめる

※ロコモティブシンドロームとは、運動器の機能の低下により、要介護や寝たきりなどの状態になってしまうこと。



問 子育て健康福祉課健康福祉係 ☎(288)3861

診療所だより



煤ヶ谷診療所 平山医師



煤ヶ谷診療所 浅松医師

清川村の皆さん、はじめまして。4月に煤ヶ谷診療所へ赴任しました平山江梨、浅松達也と申します。

今回は、この場をお借りして私たち2人の自己紹介をさせていただきます。

平山は平成31年に自治医科大学を卒業し、県立足柄上病院で研修を行ったのち、千葉県の大塚病院という海が綺麗な町で、内科を中心とした総合診療を行ってまいりました。

続いて浅松は平成31年に自治医科大学を卒業後、県立足柄上病院で初期臨床研修を行い、その後は県内の病院で整形外科を中心に診療を行っております。

不慣れなこともあり、ご迷惑をおかけすることもあるかと思いますが、皆さまのお役に立てるよう努力してまいりますので、よろしくお願いいたします。

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

【豆腐ハンバーグ】

【材 料 (4人分)】

- ・豚ひき肉 300g
- ・木綿豆腐 300g
- ・玉ネギ 中1個
- ・卵 1個
- ・片栗粉 大さじ2
- ・塩 小さじ1
- ・こしょう 少々
- ・酒 大さじ1
- ・A
 - しょうゆ 大さじ1
 - 砂糖 大さじ2
 - みりん 大さじ1
 - 酢 大さじ1/2
- ・サラダ油 大さじ1

エネルギー (1個分) 324kcal

タンパク質 (1個分) 20.8g

脂質 (1個分) 21.7g

炭水化物 (1個分) 13.8g

食塩相当量 (1個分) 1.9g



【作り方】

- ① 豆腐はキッチンペーパーに包み、レンジ600W2分加熱して予熱を取る。玉ネギはみじん切りにする。
- ② ボウルに1の豆腐・玉ネギ・ひき肉・卵・片栗粉・塩こしょうを入れ、練るように混ぜ合わせる。
- ③ ②を8等分にして、空気を抜くように叩きながら丸める。
- ④ フライパンに油をひき、③を並べて火を点ける。中火で焼き、焦げ目がついたら裏返し蓋をする。弱めの中火で焼く。15分位したら火が通っているか確認し再度裏返し完全に火を通す。
- ⑤ Aをすべて4に入れ、絡ませる。全体に絡んだら火を止め皿に盛る。

おすすめポイント

豆腐はタンパク質を含み、通常のハンバーグよりカロリーを抑えたヘルシーなメニューです。



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体もみじ会
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。