

～毎日を笑顔に～ **健幸コラム**



皆さんこんにちは。今月号から「保健だより」が「健幸コラム」に変更になります。引き続き皆さんに必要な健康情報をお伝えしますので、よろしくお願ひします。今回は、今年度のがん検診の変更点についてお伝えします。

例年、がん検診は集団検診と個別検診を実施しています。受けられるがん検診項目に変更はありませんが、検査内容や対象者が一部変更となりました。

①個別乳がん検診は乳房エックス線検査(マンモグラフィ)のみとなります

令和5年度までは、20歳以上の方は個別乳がん検診の視触診検査が受診できましたが、令和6年度からマンモグラフィのみとなり、年齢は40歳以上の方が対象で2年に1回となります。これは、国のがん検診の指針で、視触診ではなく、マンモグラフィを実施するよう勧められているためです。乳がんはセルフチェック(自己検診)で早期に発見できる唯一のがんです。毎月セルフチェックをし、少しでも気になる症状がありましたら、乳腺外来のある医療機関にすぐ受診するようにしてください。セルフチェックの方法は、保健師にご相談ください。

②個別胃がん検診で、胃内視鏡検査が受けられます

これまで胃内視鏡検査の対象となる方はバリウムが使用できないなどの特別な理由がないと対象となりませんでした。令和6年度から50歳以上の方で希望される方は全員受けることができます。50歳から69歳までの料金は4,800円となります。なお、70歳以上は無料です。

5月上旬には、やまびこ健診とがん検診のご案内兼申し込みである「往復はがき」をお送りしますので、ぜひお申し込みください。

問 子育て健康福祉課健康福祉係 ☎(288)3861



ME-BYO改善だより<sup>(25)</sup>



未病とは？

人の健康状態はここまでが健康で、ここからが病気と明確に分けられません。健康と病気の間を連続的に変化している状態を「ME-BYO(未病)」といいます。日常の生活において、「未病改善」により、心身をより健康な状態に近づけましょう。



問 子育て健康福祉課健康福祉係 ☎(288)3861

# 診療所だより

村内の診療所は、どなたでも受診できます。予約の必要はありませんので、お気軽にお越しください。

## ■煤ヶ谷診療所

・診療時間

		月	火	水	木	金	土
午前診療	通常	午前8時30分～11時					午前8時30分～10時
	発熱	午前11時～11時30分					午前10時～10時30分
午後診療		午後3時30分～4時30分	—	午後3時30分～4時30分	—	—	—

### 【感染症対策】

感染症対策のため、通常診療と発熱診療の時間を分けて診察を行っています。

発熱・風邪症状がない方は、平日は午前11時、土曜日は10時より前にお越しください。その時間以降は、発熱診療の時間となります。

### 【風邪症状がある方】

発熱・風邪症状の方(症状があった方も含む)は、まずはお電話ください。問診のうえ、発熱診療の時間帯で診療します。

## ■宮ヶ瀬診療所

・診療時間 毎週水曜日 午後2時～3時30分

◎次号では、4月に着任された医師をご紹介します。

問 県立煤ヶ谷診療所 ☎(288)1352

もみじ会\*

## かんたん健康レシピ

### 【プレーンマフィン】

#### 【材 料 (5 個分)】

- ・薄力粉…………… 90g
- ・ベーキングパウダー…………… 3g
- ・砂糖…………… 60g
- ・はちみつ…………… 30g
- ・バター…………… 大さじ1
- ・卵…………… 1個
- ・牛乳…………… 50cc
- ・バニラエッセンス…………… 少々



エネルギー (1個分) 226kcal

たんぱく質 (1個分) 17.0g

脂質 (1個分) 14.8g

炭水化物 (1個分) 27g

食塩相当量 (1個分) 0.8g



### おすすめポイント

バターが硬い時は、レンジで30秒ほど温めて溶かす。

焼き上がりは各家庭違うため、ケーキに竹串を刺してベタつきがなければ完成。表面が焦げそうな時はアルホイルを被せるとよい。

材料をボールに入れる順番に気をつけましょう。 紹介者：Hさん

### 【作り方】

- ① 薄力粉とベーキングパウダーは合わせて振るっておく。
- ② ボールにバターと砂糖を入れて泡だて器で混ぜる。
- ③ 卵を入れて泡だて器で混ぜる。
- ④ はちみつ、バニラエッセンスを入れて混ぜる。
- ⑤ 牛乳を入れて混ぜる。
- ⑥ 振るっておいた薄力粉とベーキングパウダーを入れて混ぜる。
- ⑦ カップの半分まで入れて、マフィン型5個に分けて入れる。
- ⑧ 180℃に余熱したオーブンで20分焼く。

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。