

～毎日を笑顔に～ **健幸コラム**



令和7年度きよりゅん健康ポイント事業を実施します。

ポイントを貯めて楽しく健康づくりをしてみませんか？

- 目的：健康寿命延伸と自主的・積極的な健康づくりを応援することです。
 対象：20歳以上の村民
 内容：健康づくりをして3ポイントを貯めて応募すると、抽選でペアランチ券を6組12名の方にプレゼントします。(7月から専用の応募用紙を配布します)
- ① 健(検)診を受けましょう。(やまびこ健診・人間ドック・がん検診・成人歯科健診)
 - ② 未病センターにて測定をしましょう。
 - ③ 健康の目標を立てましょう。

実施期間：令和6年4月～12月末

ぜひご参加ください



お知らせ

5月上旬には、やまびこ健診とがん検診と歯科健診のご案内兼申込書往復はがきが届きますので、ぜひお申込みください。※締切は5月23日(金)
 ※今年度から、歯科健診は20歳と30歳も対象となります。ぜひ受診しましょう！

問 子育て健康福祉課健康福祉係 ☎(288)3861

ME-BYO改善だより4月号

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。



未病の改善



診療所だより

診療所のご案内 煤ヶ谷診療所は次のとおり診療しております。

煤ヶ谷診療所・診療時間

		月	火	水	木	金	土
午前診療	通常診療	8:30～11:00					8:30～10:00
	発熱・風邪 症状診療	11:00～11:30					10:00～10:30
午後診療		15:30～16:30	—	15:30～16:30	—	—	—

※曜日ごとの担当医や診療予定は、診療所で配架しております当番表や診療所ホームページをご確認ください。

● **感染症対策**

感染症対策のため、通常診療と発熱・風邪診療の時間を分けて診察を行っています。発熱・風邪症状のない方は、平日は11時、土曜日は10時より前にお越しください。

● **発熱・風邪症状のある方へ**

発熱・風邪症状のある方(症状があった方を含む)は、まずはお電話ください。お電話にて問診の上、発熱・風邪症状外来の時間帯で対応いたします。

今月の休診日：4月1日(火)

問 県立煤ヶ谷診療所 ☎(288)1352

清川村健康増進食育サポーター

もみじ会

かんたん 健康レシピ

フライパンで作る 手作りプリン

材料 (4個分)

- 牛乳……………200ml
- 卵……………2個
- グラニュー糖…40g ※砂糖…35g
(グラニュー糖はさっぱりした甘さなのでお菓子作りに向いている)
- バニラオイル(あれば)……………5滴
- ※お好きなトッピング
 - ホイップクリーム……………適量
 - イチゴ……………2個

用意する道具

ボウル/泡だて器/計り/おたま
プリン容器…4個/フライパンと蓋/アルミホイル…適量/布巾(キッチンペーパー)…1枚/茶こし(ザルでもよい)

栄養成分表示(1個分)	エネルギー	128kcal
	タンパク質	4.9g
	脂質	6.5g
	炭水化物	13.8g
	食塩相当量	0.2g

作り方

- 牛乳を小鍋に入れ弱火でゆっくり60℃程度に温める。(沸々し湯気が立つ)鍋を濡れ布巾にのせる。(電子レンジは600W-1分30秒位)
- ボウルに卵を割り入れ、泡だて器でほぐす。グラニュー糖を加え泡立たないように混ぜる。※すが入るのを防ぐ。
- ①の牛乳を少しづつ②に加え混ぜる。バニラオイルを入れてさらに混ぜる。(牛乳は一度に入れると卵が分離する)
- 容器に③を漉(こ)しながら、やさしく注ぎ入れアルミホイルで蓋をする。
- フライパンに3cmくらい水を入れ、布巾を入れ沸騰させる。
- ⑤フライパンに④を入れ、蓋をしたら弱火で12分程加熱する。火を消しそのまま10分置く。フライパンから容器を取り出し粗熱を取る。
- ⑥を冷蔵庫で1～2時間位冷やす。
- 食べる直前に、いちごを縦に4等分に切る。プリンにホイップを付ける。その上に、いちごを2つ飾る。



清川村健康増進食育サポーターもみじ会 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。

問 子育て健康福祉課健康福祉係 ☎(288)3861