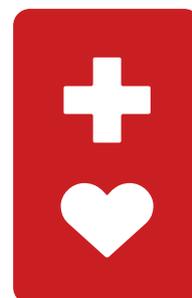


～毎日を笑顔に～ 健幸コラム



ヘルプマークについて知っていますか？

ヘルプマークとは、義足や人工関節を使用している方、内部障がいや難病の方、妊娠初期の方など、外見から分からなくても援助や配慮を必要としていることを周囲の方に知らせることができるマークで、障害者手帳を所持していない方も対象となります。マークをつけている方を見つけたら、個別の状況に応じて、お声掛けや見守りをお願いします。



電車・バスの座席をお譲りください。

外見では健康に見えても疲れやすかったり、同じ姿勢を保つことが困難な方がいます。また、優先席に座っていると不審な目で見られ、ストレスを感じてしまいます。

駅や商業施設などで、声をかけるなどの配慮をお願いします。

突発的な出来事に対応することが困難な方や、立ち上がる、歩くなどの動作が困難な方がいます。

災害時は、安全に避難するための支援をお願いします。

視覚障がい者や聴覚障がい者、肢体不自由者など、自力での避難が困難な方がいます。

私たちの周りには障がいのある方がいるということを知り、その特性や意思表示を正しく理解し、お互いに思いやりの心を持って過ごせるといいですね。

ヘルプマークが必要な方は、子育て健康福祉課にて配布しております（無償）。詳細はお問い合わせください。

☎ 子育て健康福祉課健康福祉係（288）3861

ME-BYO改善だより③4

「マイME-BYOカルテ」とは？

あなたの健康情報やお薬情報について、スマートフォンなどを通じて管理できるアプリです。「未病指標」はTOP画面のロゴマークを押すと測定にすすむことができます。ぜひ健康管理、未病改善に役立ててください。

「マイME-BYOカルテ」で



かんたん・あんしん・べんりに未病が見える化！

まいみびょうかるて

検索

診療所だより



煤ヶ谷診療所
浅松医師

「飲酒について」

清川村のみなさん、こんにちは。年の瀬も迫ってまいりましたが、いかがお過ごしでしょうか。今月は浅松が担当します。年末年始はお酒を飲む機会も増えると思いますので、今回は飲酒についてお話させていただきます。

「酒は百薬の長」という言葉がありますが、過度な飲酒はさまざまな疾患の発症や悪化の原因となります。適切な飲酒量の基準として、厚生労働省は「純アルコールで1日当たり20g」と定めています。具体的には、ビールで言うと中ビン1本、日本酒で言うと1合に相当します。

こうした適分量を超えた飲酒により、高血圧、認知症、がん（特に食道がん）、脳梗塞、心筋梗塞、肝機能障害などのさまざまな疾患のリスクが上がるとされています。

また、アルコールの分解能力には個人差があるため、体質的にお酒に弱い方や高齢者は、純アルコールで1日平均10g程度にすることが推奨されています。

機会飲酒、いわゆる「人との付き合いでのお酒」もあり、完全に禁酒をすることは難しいかと思しますので、お酒の席での飲みすぎに注意し、毎日飲酒する習慣のある方は週に1・2日は休肝日を設けるなど、少しずつ「節酒」をしていただくと、健康的なお酒との付き合いが続けられますので、ぜひ始めてみてください。

休診日：12月14日(土)、来年1月4日(土)

☎ 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

フライパンで チーズインハンバーグ

材料(直径20cmのフライパン1個分)

合いびき肉	400g
玉ネギ(みじん切り)	1個
パン粉	1/2カップ(100cc)
卵	1個
塩	小さじ1
黒こしょう	少々
※ナツメグ(なくてもよい)	少々
パプリカ赤(輪切り)	1個
ピザ用チーズ	100g
サラダ油	適量
赤ワイン(または酒・水)	大さじ1
トマトケチャップ	大さじ2
中濃ソース	大さじ2

おすすめポイント

- パプリカは黄・オレンジを使うと華やかになる。
- ハンバーグをホールにするとケーキのように見え、いつもと変わった雰囲気になる。



エネルギー	770kcal
タンパク質	55.7g
脂質	47.6g
炭水化物	26.7g
食塩相当量	3.1g
カルシウム	40mg

作り方

- ① ボウルに肉ダネの材料を入れ粘りが出るまでよく混ぜ合わせる。堅い時は水または牛乳(分量外)を少し足す。
- ② テフロン加工がしてあるフライパンにサラダ油を全体に塗る。底と側面にパプリカを並べ①の肉ダネの半量を入れる。中央をくぼませてチーズを乗せ、残りの肉ダネで覆い平らにならす。
- ③ 蓋をして強めに弱火で12～15分蒸し焼きにする。蓋を取り、上に皿を当てて静かに上下を返し、ハンバーグを取り出す。上下を入れ替えてフライパンに戻し入れ、蓋をし、さらに12～15分焼く。中央に竹串を刺し赤い汁が出てこなければ器に盛る。
- ④ ③のフライパンに赤ワインを入れ、沸騰させる。水気が少なくなったら火を弱め残りの調味料を加え混ぜひと煮立ちさせる。器に移し③に添える。



☎ 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。