

～毎日を笑顔に～ **健幸コラム**



個別大腸がん検診はじまります

皆さんこんにちは！今年度も引き続き、皆さんに必要な健康情報をお伝えしていきますのでよろしくお願いいたします。

今回は、毎年実施しているやまびこ健診とがん検診についてです。やまびこ健診は昨年度と変更はありませんが、がん検診では大腸がん検診が個別医療機関、煤ヶ谷診療所でも実施できるようになりました。

- 全国で大腸がんによる死亡は男性2位、女性1位となっていますが、検診で早期に発見して治療することで、治癒することが可能ながんと言われています。また大腸がんの早期発見のためには、1年に1回検診を受けることが推奨されています。
- 大腸がん検診は、2日分の便を専用の容器で採便する、比較的簡単にできる検査になります。医療機関によっては、個別のやまびこ健診と大腸がん検診を両方実施できるので、今まで受診したことがない方も、毎年健（検）診を受ける月を決めて受診してみるのはいかがでしょうか。

また、やまびこ健診は生活習慣病をはじめとした病気の予防や早期発見に役立ちます。『症状がないから大丈夫』と思っていっても、生活習慣病はほとんどが症状なく進行していきます。『1年に1回』健診を受けて自分の身体の状態を知ること、生活習慣を見直すきっかけにしてみましよう！

5月上旬に、やまびこ健診とがん検診のご案内兼申込書往復はがきを対象者の方に送付しますので、ぜひお申込みください。

(やまびこ健診、がん検診の対象者などについては、ホームページまたは清川村健康カレンダーをご確認ください。)

☎ 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。



診療所だより

退任のご挨拶

清川村の皆さま、こんにちは。当診療所で2年間勤務させていただきました平山、浅松が3月末をもって退任となりましたので、この場を借りてご挨拶申し上げます。

平山：2年間温かく支えていただき本当にありがとうございました。村の皆さまと過ごした日々は私にとってかけがえのない時間です。これからも村の皆さまのご健康とご多幸を心よりお祈りしております。

浅松：清川村の美しい自然と朗らかな村民の皆さまに囲まれて、非常に充実した2年間を過ごすことができました。診察を通じた皆さまとの交流の中で、私も医師として成長できたと感じております。皆さまのご健康を心よりお祈り申し上げます。ありがとうございました。

最後に2人からお伝えしたいことは「病院は薬をもらうところ」というイメージが持たれがちですが、薬の内服以上に大切なのが、食事や運動などの日々の生活習慣の改善ということです。4月から私たちの交代として2名の医師が赴任しますが、診療所では4月から変わらず生活習慣病対策に力を入れておりますので、今後もお気軽にご相談ください。

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

魚肉ソーセージのオムレツ

エネルギー	177kcal
タンパク質	11.2g
脂質	11.3g
カルシウム	70mg
食塩相当量	1.7g

※八訂成分表参照
栄養成分表示1人分



材料：2人分

- ・魚肉ソーセージ……………1本(70g)
- ・卵……………2個
- ・玉ねぎ……………1/2個(80g)
- ・豆苗……………1/4袋(25g)
- 「鶏がらスープの素……小さじ1
- ・★こしょう……………少々
- 「マヨネーズ……………小さじ1
- ・サラダ油……………小さじ1

下ごしらえ

玉ねぎは千切りにし、耐熱皿に乗せラップをかけ、電子レンジ(600w)で2分加熱し、粗熱をとる。魚肉ソーセージは千切り、豆苗は1/3の長さに切る。

作り方

- ①ボウルに卵を溶きほぐし、魚肉ソーセージ・豆苗・玉ねぎ・★を加え、混ぜる。
- ②小さめのフライパンにサラダ油を入れ、弱火にし温まったら①をすべて入れる。ふたをし、3分くらい焼く。(卵が7割くらい固まるまで)
- ③裏返し、さらに3分焼く。
- ④③を器に盛る。

おすすめポイント

- 豆苗は、野菜としてはタンパク質が豊富な食材で、骨の健康や免疫力を高めてくれます。100円くらいで買え、再生栽培なので、3回くらいは収穫が出来ます。
- 魚肉ソーセージは常備しておく、おやつにも使えるので便利です。
- 豆苗の代わりに、じゃがいもやピーマンなども加えてもおいしくいただけます。



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。