

おいしく食べて、元気なからだに  
**いきいき健康レシピ**

今月のメニュー

鶏肉とサツマイモのおこわ風炊き込みご飯

材料(2人分)

米	1/2合	鶏むね肉	30g
もち米	1/2合	濃い口しょうゆ	小さじ1
サツマイモ	40g	オイスターソース	大さじ1/4
ニンジン	20g	みりん	小さじ1/2
ゴボウ	10g	酒	小さじ1/2
生シイタケ	1枚		



作り方

- ①米ともち米は洗って、ざるに上げておく。
- ②サツマイモは1.5センチ角、ニンジンはいちょう切り、ゴボウはさがき、生シイタケは薄切りにする。
- ③鶏むね肉は皮を除いて一口大に切り、Aの調味料に漬けておく。
- ④炊飯器の釜に①と③の漬け汁を入れて、2合の目盛りより少なめの水を入れる。②、③の具をのせて炊飯する。

エネルギー	314kcal
タンパク質	9.1g
脂質	1.2g
炭水化物	67.6g
カルシウム	18mg
塩分量	0.7g
鉄	0.7mg

▶協力 西脇市いづみ会

健康アドバイス

不足しがちなイモ類とキノコ類を足し、肉を浸した調味料も無駄にしない炊き込みご飯です。鶏肉を加え

ることでフレイル予防となるタンパク質を補え、おかずと汁物を組み合わせるとバランスの取れた献立に。

トラブルを未然に防ぐために—  
**にしわき消費生活通信**

No.228

遠隔操作アプリを悪用した詐欺に注意！

「スマートフォン1台で稼げる」「1日10分で月収300万円」などの広告を信じて契約したが、高額な借金が残っただけという相談が全国の消費生活センターに数多く寄せられています。

◆事例とアドバイス

▶事例

生活に不安を感じ、スマートフォンで「副業」と検索、副業サイトランキング1位のサイトに氏名や電話番号などを登録した。後日、担当者から電話があり、仕事のノウハウを教えろと言われ、遠隔操作アプリのインストールを指示された。遠隔操作で画面を共有しながら、指示されるままに消費者金融から200万円を借入れ、指示された口座に振り込んだ。しかし、簡単にもうかることはなく、借金だけが残った。

▶アドバイス

- ①簡単にもうかる話をうのみにしない。
- 近年、副業や投資の勧誘では、支払いのため

に借金をさせられるケースが目立ちます。「もうけで返済できる」「みんな借金してやっている」と言われても安易に信用しないようにしましょう。

②遠隔操作アプリを安易にインストールしない。  
自分のスマートフォンに遠隔地の第三者が接続し、画面を共有できるアプリです。アプリ作動中に消費者金融や銀行に登録・ログインなどとすると、第三者にIDやパスワードを知られてしまいます。IDやパスワードを知られた恐れのある場合は、早急に変更しましょう。

困ったときは、すぐ相談

西脇市消費生活センター

☎22-3111 FAX22-3515

月～金曜日の午前10時～午後5時  
(祝日・年末年始除く)

健康バンザイ

218



今月のコラムは

眼科部長  
板谷 浩志

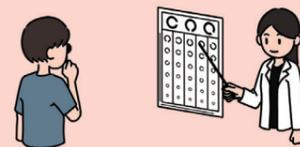
がお届けします

「黄斑・・・」

「黄斑浮腫」をきたす原因として、糖尿病があります。糖尿病の原因の多くは生活習慣病であるため、自身の注意で予防できるものであり、認知度も高い病気であるにもかかわらず、依然として有病率の高い疾患です。

糖尿病の三大合併症の一つに網膜症があります。網膜の毛細血管の閉塞が進行します。そして、広範囲の網膜血管が閉塞すると、当然高度な視力障害につながります。また、血流障害で正常な機能を保てなくなった網膜組織で、通常は水がたまらない中心部に水漏れ・水膨れが起こります。これが黄斑浮腫です。

このような状況になるときは、眼内に増殖因子という物質の濃度が高まっています。血流障害の進行した弱りきった細胞は治りにくいので完治は難しいですが、眼内(硝子体内)に増殖因子の作用を抑える注射をすることで、症状改善が得られることがあります。根本治療ではないので、治療が効いても時間経過とともに再発を繰り返すことも多く、視力低下の進行は避けられないため未然に防ぐことが重要です。



西脇病院

地域に信頼される良質な医療を提供します

〒677-0043 西脇市下戸田 652-1  
☎22-0111 FAX23-0699



診察情報はこちら▶



01 ひだまりサロン

十分な感染予防対策で実施  
▼とき 10月23日(水) 午後1時～詳しくは病院ホームページQRコードをご覧ください。  
▼ところ 病院講堂(2階)  
▼対象 がん体験者とその家族  
▼内容 交流会とミニ講座「がんとリハビリと一緒に体を動かしましょう」▽理学療法士からのお話  
▼申込み・問合せ がん相談支援センター(病院内線) 33  
1 tik@nshp.jp



02 第10回歩こう会

毎年10月は「ピンクリボン月間」です。ピンクや赤色を身に着けて、みんなで歩きましょう。当日は播州織のぼり「がん検診に行こう」が目印です。  
▼とき 10月27日(日) 午前9時～11時30分/雨天中止  
▼集合場所 市役所・市民交流施設オリナス  
▼対象 健康づくりに関心がある方/申し込み不要  
▼コース やすらぎの道  
▼主催 はなみずきの会(西脇市多可郡医師会協力)



03 マイナ保険証について

西脇病院では「オンライン資格確認システム」を導入しており、マイナンバーカードを健康保険証(マイナ保険証)として利用することができます。受付に顔認証機能付きカードリーダーを設置しています。マイナ保険証をお持ちの方はご利用ください。ただし、公費負担受給者証など各種医療証については、マイナ保険証では確認できませんので、必ず原本をお持ちください。また、初診時や保険資格が



▲マイナ保険証をぜひご利用ください。



変更になった場合だけでなく、毎月保険証を確認しています。その他ご不明な点がございましたら、受付窓口までお問い合わせください。  
▼問合せ 医事課(病院内線) 369