

令和6年
5月

WAVE～なみ～

発行
第01号

くろき・ひろクリニック院内報

健診を受けましょう！

当院では健診券を使用して健診を受けることができます！

検診可能な健診は、

40～74歳の国民保険者の特定健診

40～74歳の社会保険扶養者の特定健診

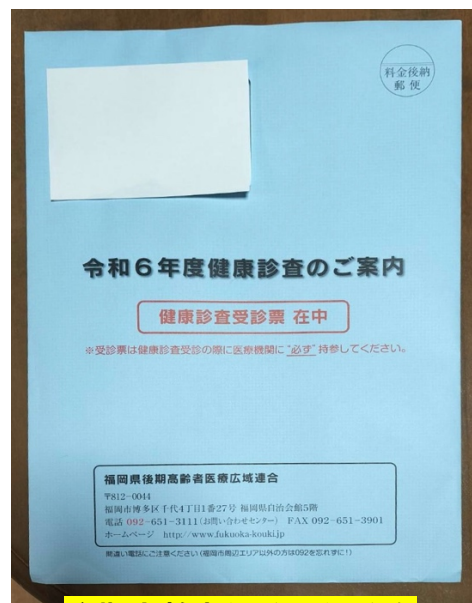
75歳以上は後期高齢者健診の3種類です。

健診券は、

国民健康保険の健診券は、**はがきサイズの封筒**

社会保険扶養者の健診券は、**長方形の封筒**

後期高齢者健診は、**青色の封筒**で届きます。



届いた方は、日程のご相談をよろしく申し上げます！

後期高齢者健診 健診券

5月・6月の
休診のお知らせ

5月25日(土)

午後休診

6月15日(土)

終日休診

あらかじめ
ご了承ください。

対策型検診受けてみませんか？

市町村等が実施している無料で受けられる検診があります！

今回は、当院で受けることができる検診をご紹介します！

・大腸がん検診(対象：40歳以上)

検診間隔：1年に1回

検査方法：便潜血検査(2日分)

・前立腺がん検診(対象：50歳以上)

検査間隔：1年に1回

検査方法：血液検査(PSA検査)

強制的な検診ではありませんが、がんの早期発見につながる大切な検診です。

気になる方は、是非当院にご相談ください！！

♪形成外科からのご案内♪

1日1粒、飲む日焼け止め☀

商品の詳細については、

弊院スタッフまで

お気軽に

お問い合わせください！



手汗・脇汗の治療は
保険内診療が出来ます！

お気軽に
ご相談ください！

令和6年
5月

WAVE～なみ～

発行
第01号

くろき・ひろクリニック院内報

～今月のレシピ（主菜編）～

鶏肉と玉ねぎのホイル焼き

～材料（1人前）～

・鶏もも肉（皮なし）	70g	・バター	4g（小さじ1）
・玉ねぎ	1/2個	・塩コショウ	適量
・しめじ	50g（1/4袋）	・酒	小さじ1
・しそ	1枚	・ポン酢	小さじ1



～作り方～

- ① 鶏肉を1口大に切り、塩コショウをふる。玉ねぎは薄切り、しめじはほぐす。しそを千切りにしておく。
- ② アルミ箔に、玉ねぎ、しめじ、鶏肉、バターの順に乗せ、酒をふり、包む。
- ③ フライパンに②と150mlほどの水を注ぎ、蓋をして中火にかける。沸騰したら弱火にして15分ほど蒸し焼きにする。
- ④ アルミ箔を開き、ポン酢をかけてしそをのせて完成！

～今月のレシピ（スープ編）～

ブロッコリーのポトフ風スープ

～材料（1人前）～

・ブロッコリー	95g（1/4株）	・水	200cc
・ウインナーソーセージ	2本	・固形コンソメ	1/2個
・しめじ	50g（1/4袋）	・野菜だし	小さじ1
・玉ねぎ	1/4個	・塩こしょう	適量
・コーン	大さじ1	・油	大さじ1/2



～作り方～

- ① ソーセージは斜めに切る。しめじは根元を切り、手でほぐす。ブロッコリーは小房に分ける。玉ねぎは薄切りにする。
- ② 鍋に油を入れて中火で熱し、玉ねぎを入れて炒める。しんなりしたらソーセージ、しめじを加え、さっと炒め合わせる。
- ③ 水、コンソメ、野菜だし、塩こしょうを加え、煮立ったら弱火で5分煮る。ブロッコリーを加え、さらに弱火で5分間煮る。器に盛り付けて完成。