

健康ひろば

4月号から、従来の「健康カレンダー」に掲載していた情報など、健康に関する情報を「健康ひろば」として掲載しています。

※問い合わせ先
健康推進課 ☎22-1362
(健康センター内)



エネルギー558kcal/たんぱく質20.9g/塩分3.3g

生活習慣病 予防のための

ヘルシークッキング

材料(1人分)

うどん	1束
納豆	1パック
万能ねぎの小口切り	大さじ3
生姜のすりおろし	小さじ1
しょうゆ	大さじ2
みりん	大さじ2

※うどんにのせる具はお好みで。



かんたん
つるつる
納豆うどん

納豆で血液サラサラ
高脂血症を
予防しましょう。

- ① うどんを茹でる。
- ② ボウルに納豆、万能ねぎ、生姜のすりおろし、しょうゆ、みりんを入れて混ぜ合わせ、納豆だれをつくる。
- ③ うどんを器に盛り、好きな具を乗せる。
- ④ 納豆だれをつけながらいただく。

〈作り方〉



ヘルスメイト白石
松野 碧さん(白石)

●健康料理講習会

自分の健康は自分でつくります。講習会にはどなたでも参加出来ます。ヘルスメイト白石会員の健康に関するお話や保健師・栄養士等からお話、調理実習を行います。

場所	日時	持ち物
越河部落会館	5月23日(月) 9:30~13:30	エプロン、三角布、米半合、 材料代300円

●市介護予防センターからのお知らせ (場所:介護予防センター)

教室名	5月	6月
高齢者体力づくり教室	毎週火曜日 10・17・24・31	毎週火曜日 7・14・21・28
体力づくり教室 修了者開放日	毎週木曜日 12・19・26	毎週木曜日 2・9・16・23・30

体力づくり教室は、4月に申し込みされ、受講決定した方の利用となります。

●こころの保健事業 (場所:健康センター)

事業名	対象者	内容	相談日時
こころの相談 (精神保健福祉相談)	心の健康問題を抱える人及びその家族	精神科医による個別相談	5月10日(火) 6月7日(火) 9:30~12:00
もの忘れ相談 (認知症相談)	もの忘れ、認知症の方及びその介護で悩む方々	精神科医による個別相談	5月18日(水) 6月15日(水) 10:00~15:00
ますおか友の会 (精神障害者患者会)	在宅の精神障害者	社会適応訓練、運動、調理実習等	5月11日(水) 6月8日(水) 9:30~

※相談を受ける方は、事前予約が必要です。ご利用の方は健康推進課(☎22-1362)にお問い合わせください。

●仙南保健福祉事務所からのお知らせ (場所:仙南保健福祉事務所)

事業名	対象者	内容	相談日時
アルコール専門相談	アルコールの問題を抱えている本人及びその家族	精神科医による相談、診察及び相談員によるカウンセリング	5月6日(金) 6月3日(金) 相談員のみ 13:00~15:00
思春期・引きこもり 専門相談	思春期の心の問題を抱えた本人及びその家族、関係者、引きこもりの状態の本人及び家族、関係者	精神科医による相談、診察及び相談員によるカウンセリング	5月13日(金) 5月27日(金) 相談員のみ 6月10日(金) 6月24日(金) 相談員のみ 13:00~15:00

※相談を受けたい方は事前予約が必要です。ご利用の方は仙南保健福祉事務所 母子障害班(☎0224-53-3132)にお問い合わせ下さい。

※6月の健康料理講習会予定
6月1日(水) 小原公民館
6月3日(金) 八宮生活センター
6月9日(木) 原集会所
6月13日(月) 下森集合会所
6月27日(月) 大鷹沢公民館
6月30日(木) 内親生活センター
(時間・持ち物は同じです。)

●休日当番医・調剤薬局

場所	内科	外科	調剤薬局	歯科
5月1日	海上内科医院 ☎25-1501	公立刈田総合病院 ☎25-2145	フレンド薬局 ☎24-2121 伊新薬局 ☎26-2593	白石市歯科休日診療所健康センター2階 ☎25-4744
5月3日	水野内科クリニック ☎25-2736	さたけ整形外科(蔵王町) ☎33-4855	エルム調剤薬局 ☎25-1680	
5月4日	梅津内科医院 ☎24-3571	こまつ外科・内科クリニック ☎22-2115	フジ薬局 ☎24-3355	
5月5日	引地泌尿器科内科クリニック ☎26-2823	宮城医院 ☎25-2062	さんた薬局 ☎26-3376	
5月8日	塚本内科消化器科 ☎26-1026	公立刈田総合病院 ☎25-2145	高木薬局 ☎25-2320	
5月15日	やまきクリニック ☎26-3888	公立刈田総合病院 ☎25-2145	のぞみ薬局 ☎22-6050	
5月22日	佐藤医院 ☎32-2002	加藤整形外科 ☎26-2653	ヨツメヤ薬局 ☎32-3590 サンコウ調剤薬局 ☎24-2523	
5月29日	内方医院 ☎32-2101	堤医院 ☎25-1181	にしうら薬局(蔵王町) ☎32-3020	
6月5日	たかはし内科クリニック ☎22-2535	公立刈田総合病院 ☎25-2145	みどり薬局城北店 ☎22-4966	

●献血の日時

場所	日時	種類
白石市役所	5月26日(木) 10:00~16:00	成分献血

※希望の方は、予約をおねがいします。☎22-1362

●各種検診

今年度も、各種検診の申込を一括して行います。申込用紙が送付されましたら、受ける・受けないにかかわらず、必要事項を記入の上、申込用紙を5月6日まで返信用封筒で郵送するか、または直接健康推進課に提出してください。また、今年度より検診内容・対象年齢等の見直しが若干ありますので、同封のお知らせをよくご覧下さい。

健康一口メモ

「不整脈について」

皆さん、お酒を飲んだ後や寝ているときにトクトトと胸騒ぎを感じたことはありませんか。朝起きたら胸がモヤモヤしていることはないですか。突然息切れや動悸がしてきて、いつもの坂を登れなかったことではないですか。自分で右手の指で左手の手の首の脈を診て下さい。脈がとんだり、はねたり、ぬけたりしていませんか。また、脈と脈の間隔がばらばらになつていませんか。これらは全部不整脈の症状です。

不整脈には脈が1分間で100以上ある頻脈と50以下の徐脈に分けられます。頻脈は大部分薬でなおりますので、心当たりの方は循環器の医師にご相談ください。これに對しては、不整脈の診断は診察室では不整脈の発作が起きていないとわかりませんので、通常24時間心電図(ホルター心電図)にて行います。不整脈は心臓病の中で一番多い疾患ですが、自分では気づかない事が多いので、ぜひ一度見てください。どうです異常はありませんか?



やまきクリニック 院長
八巻 重雄

そこが知りたい 国保・老人保健

Q. お医者さんの診断によりコルセットを購入したのですが...

A. コルセットなどの治療用装具の費用はいったん全額を支払いますが、申請により医療費として払い戻しを受けることができる場合があります。

〈申請に必要なもの〉

- ・国民健康保険療養費支給申請書
- ・老人保健支給申請書(老人保健対象者)
- ・保険証
- ・老人医療受給者証(老人保健対象者)
- ・領収書
- ・印鑑(朱肉を使うもの)
- ・振込先の確認ができるもの(通帳等)

なお、申請書はそれぞれに医師の意見書欄に証明のあるもので、別途医師の診断書は必要ありません。

詳しくは健康推進課までお問い合わせください。

☎健康推進課老人保健係
☎22-1362