

健康ひろば

※問い合わせ先
健康推進課 ☎22-1362
(健康センター内)

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。



エネルギー143kcal/たんぱく質11.1g/塩分1.8g

生活習慣病 予防のための

ヘルシークッキング

材料(4人分)

大豆	50g
にんじん	40g
だいこん	120g
油あげ	1枚
長ねぎ	1本
しいたけ	中2枚
みそ	60g
だし汁	4カップ

※みその分量は種類により加減してください。

ごじる 呉汁

たんぱく質を
簡単に摂取できる
ヘルシーな
一品です

作り方

- 大豆を「晩水」につけ、ふやかした豆をすり鉢でよくすりつぶす。
 - にんじん、だいこんはいちよう切り、しいたけ、油あげはせん切りにする。
 - 長ねぎは小口切りにする。
 - 鍋にだし汁、①、②を入れ煮る。
 - 材料に火がとおったら、みそ、長ねぎを加えて味をととのえる。
- ※ふきこぼれないよう注意しましょう。
※大豆をミキサーですりつぶす場合には水を適宜加えましょう。



ヘルスメイト白石
立田ふち子さん(長袋)

健康料理講習会

自分の健康は自分で作りましょう。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
各地区	9:30~13:30	エプロン、三角布、米半合 材料代300円

白石市介護予防センターからのお知らせ (場所:白石市介護予防センター)

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

※体力づくり教室は、4月に申込され、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	6月 7日(火) 9:30~12:00 7月 5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	6月13日(月) 13:00~15:00 7月20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	6月 3日(金) 9:30~ 7月13日(水) 9:30~

※相談を受ける方は、事前に予約が必要です。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)

※印は、相談員によるカウンセリングのみ

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	※6月 3日(金) 13:00~15:00 7月 1日(金) 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	6月10日(金) 13:00~15:00 ※6月24日(金) 9:30~11:00 7月 8日(金) 13:00~15:00 ※7月22日(金) 9:30~11:00

※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。

休日当番医・調剤薬局

場所	内科	外科	調剤薬局	歯科
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	白石市歯科休日診療所健康センター2階 ☎25-4744
6月12日	巨理内科胃腸院 ☎25-8501	公立刈田総合病院 ☎25-2145	二幸薬局 ☎25-5105	
6月19日	三浦内科胃腸科クリニック ☎25-6854	公立刈田総合病院 ☎25-2145	菅野薬局 ☎26-2211	
6月26日	広瀬医院 ☎25-0238	橋本整形外科医院 ☎25-1616	あさひ薬局 ☎22-5040	
7月 3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	
7月10日	水野内科クリニック ☎25-2736	公立刈田総合病院 ☎25-2145	エルム調剤薬局 ☎25-1680	
7月17日	梅津内科医院 ☎24-3571	公立刈田総合病院 ☎25-2145	フジ薬局 ☎24-3355	

献血の日時

場所	日時	種類
白石市役所	7月1日(金) 10:00~16:00	成分献血

※希望の方は、予約をお願いします。☎22-1362

献血のお願い

血液が大変不足しております。献血された血液は、血液を必要としている患者さんの治療に使われています。皆様のご協力をお願いします。成分献血は、18歳~69歳の方ができます。

健康一口メモ

「口臭について」

テレビCMで口臭の予防薬的なものが連日流されており、口臭に対する関心は相当に高まっていると感じられます。口臭には起床直後等を感じられる唾液分泌の抑制による口の渇きから起こる「生理的口臭」、口腔内の疾患をはじめ、耳鼻咽喉系、消化器系、呼吸器系の疾患等が原因となる「病的口臭」、また、実際には口臭がないにもかかわらず自分では口臭がひどいと悩んでしまう「自己口臭」があります。一般的に口臭の80%は口腔内の疾患に起因するといわれております。進行した歯周病や大きい穴のあいた重症のむし歯、舌の表面に堆積した白色、褐色の舌苔、清掃の不十分な義歯等によって口臭が発生します。口臭予防には口腔内の疾患の治療と毎日のブラッシングが最も重要です。舌の表面も軽く歯ブラシですすって舌苔を除去する事も効果的です。義歯を使用している方は、義歯だけでなく粘膜の汚れも除去する事が重要と思われ

ます。先日、市健康推進課予防係から検診に関わる文書が届きましたが、白石市では歯周病検診をはじめ、さまざまな検診事業が行われております。健康管理を広い範囲で考え、検診等に積極的に対応する事が予防につながると思っています。



巨理歯科医院 院長
巨理昭太郎

そこが知りたい 国保・老人保健

Q. 医療費の増加をおさえるために何かできることってありますか?

A. 医療費を適切に使うためには、皆様一人ひとりの心がけがいちばん大切です。そして何よりも大切なのは、皆様が健康に毎日を送っていただけることです。健康を守り大切な医療費をムダ使いたないよう医療費に関心をもって、その有効利用に心がけましょう。そのためには
かかりつけ医をもちましょ
健康管理全般のアドバイザーになってもらいましょう。
重複受診・多受診はやめましょ
医療機関をかえるたびに検査や投薬、処置をやり直すため使わなくてもいい医療費が使われることとなります。

治療の効果をあげ、一日も早く健康を回復するために、普段から上手な受診を心がけてください。

☎健康推進課 国民健康保険係・老人保健係
☎22-1362