

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)



エネルギー203kcal/たんぱく質17.2g/塩分1.4g

生活習慣病
予防のための

ヘルシークッキング

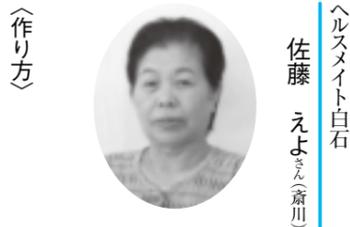
材料(4人分)

魚のすり身	200g	ニンジンみじん切	40g
木綿豆腐	1/3丁	ゴボうみじん切	40g
塩	小さじ1/3	青シソ	16枚
卵白	1/2個	サラダ油	大さじ1
A 片栗粉	小さじ1/3	ポン酢	大さじ2
スキムミルク	大さじ2	大根おろし	160g
レンコンみじん切	40g	ミニトマト	8個



白味魚のすり身と豆腐の青しそ巻き

子どもから高齢の方まで、食べやすい一品です。



ヘルスマイト白石
佐藤 えよさん(倉川)

- 〈作り方〉
- 豆腐はよく水切りをする。野菜はさつと下ゆでし、水気を切る。
 - すり鉢に魚のすり身を入れ、塩を加えて粘り気が出るまでよく混ぜる。
 - ②に豆腐とAを加えてむらなくすり混ぜ、野菜を加えて混ぜ込む。
 - ③を16等分して丸めて小さめの俵型にし、青シソを巻く。
 - フライパンを熱して油を敷き、弱めの中火で④をきつね色に焼く。
 - 皿に盛り、大根おろしとポン酢でいただく。
- ※青シソの代わりにのりでも良い。

人間社会をダメにする、麻薬・覚せい剤の乱用を防止しよう!

覚せい剤や麻薬の乱用は、社会全体にも計り知れない害悪をもたらします。

◆なぜ、薬物乱用はいけないのか?

1. 脳をおかされて、心も身体もメチャメチャになる。
2. 自分の意志では止められなくなる。
3. 薬物乱用により凶悪な事件が発生する。
4. 薬物欲しさに犯罪をおかすようになる。
5. 法律できびしく禁止されていて、重い罰を受ける。

薬物乱用の甘い誘い

- クスリでちょっと遊ぼうよ
- みんなやってるよ
- 面白いクスリがあるんだけど
- ただの栄養剤だよ
- 肌がきれいになるよ
- 1回だけなら平気さ

薬物乱用を防止するためには

- ◎薬物乱用の危険性は身近にあり、自分には関係ないと思わないこと。
- ◎誘われても「ダメ。ゼッタイ。」と断わる勇気をもつこと。
- ◎一人で悩まないで友人や家族に何でも相談すること。

●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およびその家族	精神科医による個別相談	11月 1日(火) 9:30~12:00 12月 6日(火) 9:30~12:00
もの忘れ相談 (認知症相談)	もの忘れ、認知症の方およびその介護で悩む方々	精神科医による個別相談	11月16日(水) 10:00~15:00 12月21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、調理実習など	11月29日(火) 10:00~ 12月14日(水) 10:00~

※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およびその家族	精神科医、相談員による個別相談	11月 1日(火) 13:00~15:00 ◎12月 2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およびその家族、関係者、ひきこもりの状態の本人および家族、関係者	精神科医による相談、診察および相談員によるカウンセリング	11月11日(金) 13:00~15:00 ◎11月30日(水) 13:00~15:00 12月 9日(金) 13:00~15:00 ◎12月20日(火) 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)にお問い合わせください。

●休日当番医・調剤薬局

場所	内科	外科	調剤薬局	歯科
11月 3日	三浦内科胃腸科クリニック ☎25-6854	堤医院 ☎25-1181	フレンド薬局清水小路 ☎24-3393	白石市歯科休日診療所(健康センター2階) ☎254744
11月 6日	公立刈田総合病院 ☎25-2145	公立刈田総合病院 ☎25-2145	佐竹薬局 ☎25-1254	
11月13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	
11月20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	
11月23日	梅津内科医院 ☎24-3571	橋本整形外科医院 ☎25-1616	フジ薬局 ☎24-3355 あさひ薬局 ☎22-5040	
11月27日	引地泌尿器科内科クリニック ☎26-2823	さたけ整形外科(蔵王町) ☎33-4855	フジ薬局 ☎24-3355 あさひ薬局 ☎22-5040	
12月 4日	塚本内科消化器科 ☎26-1026	公立刈田総合病院 ☎25-2145	さんた薬局 ☎26-3376	
12月11日	やまきクリニック ☎26-3888	公立刈田総合病院 ☎25-2145	高木薬局 ☎25-2320	

●白石市介護予防センターからのお知らせ (場所:市介護予防センター)

教室名	11月	12月
体づくり教室	毎週火曜日 1・8・15・22・29	
体づくり教室 修了者開放日	毎週月・木曜日 7・10・14・17・21・24・28	毎週月・木曜日 1・5・8・12・15・19・22・26

※体づくり教室は、4月に申し込みされ、受講が決定した方の利用となります。

●胃がん検診日程のお知らせ

11月28日から12月16日(土、日は除く)まで胃がん検診を実施いたします。申し込まれた方には、受診票を送付いたします。指定の日時で都合の悪い方は送付された受診票の裏面の日程で都合の良い日に受診してください。

◎健康推進課 予防係 ☎22-1362

そこが知りたい 国保・老人保健

Q. 老人保健では1割で医療を受けることができるんですか?

A. はい。老人保健制度は高齢者が安心して医療を受けられるように、みんなで医療費を出し合う制度です。皆様がお医者さんの窓口で支払う金額(一部負担金)は基本的に医療費の1割(一定以上所得者は2割)で医療を受けられます。対象者は昭和7年9月30日以前に生まれた方となります。ただし、残り9割の医療費は国民健康保険や職場の健康保険などからの拠出金、国・県・市からの負担金で賄われていますから1割でお医者さんにかかっても医療費が増え続けられず、皆様の負担は大きくありません。平成16年度の市の老人医療費は約49億円と前年の医療費を上回る増加傾向にあります。これからの高齢社会の中で安心してお医者さんにかかることができるためにも、病気の予防や健康づくりに関心を持っていただくとともに、医療費にも関心を持ってその有効利用に心掛けていただきますようご協力をお願いします。

◎健康推進課
国民健康保険係・老人保健係
☎22-1362

健康一口メモ

「めぐさう」8020

ものをかむために歯が大切なのは誰もが知っていることですが、歯は食べ物をかみ砕くだけではなく、あごの骨の発達を促したり、脳に刺激を与えて活性化させるなど、多くの役割を果たしています。歯は発音や会話にも影響を与えます。さらに歯が悪いと胃腸障害や頭痛・肩こりなど全身の健康状態まで左右することになりかねません。楽しい食事や会話、美しい表情など歯と歯ぐき(歯肉)の健康は、明るく豊かな生活に欠かせない大切なものなのです。自分の歯でよくかんでゆつくりと楽しみながら食べることは、心と体の健康を保ち、生活の質(QOL)を高め、人生を豊かにしてくれます。20本以上自分の歯があれば、ほとんどの食べ物をかみ砕くこ

とができ、おいしく食べられるとされています。80歳になっても自分の歯を20本保つという「8020」を目標に、若いころから歯や歯ぐきの健康づくりに努めましょう。

「歯と歯ぐきを守る 7つのポイント」

- 1 毎日の健康管理に気を付けてみましょう。
- 2 丈夫な歯を作るためにバランスの取れた食事を心がけましょう。
- 3 正しいブラッシングで丁寧に歯を磨きましょう。
- 4 よくかんで食べましょう。
- 5 糖分はできるだけ控えましょう。
- 6 定期的に歯科検診を受けましょう。
- 7 歯や歯ぐきの状態に異常があれば、すぐに歯科医師に相談してみましょう。



白石中央歯科医院 院長
巨理 孝雄