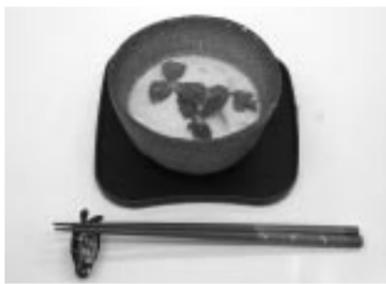


健康ひろば

※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128kcal / たんぱく質8.4g / 塩分1.6g

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)	
大根	100g
ニンジン	50g
サトイモ	3個
三つ葉	少々
大豆(一晩水に漬ける)	50g
酒かす	50g
みそ	50g
だし汁	6カップ



呉汁

大豆をつぶして入れた
みそ汁です。
酒かすを入れること
で豆臭さが消えます。

〈作り方〉

- 大豆はミキサーでつぶし、酒かすはだし汁で溶かしておく。
- 大根とニンジンはちよう切りにし、サトイモは食べやすい大きさに切る。
- 三つ葉をさつとゆでる。
- 6カップのだし汁で
- 野菜が煮えたら、①の大豆と酒かすを入れ、最後にみそを入れて味を整える。
- 器に盛り、三つ葉を飾る。



ヘルスメイト白石
安部 豊子(白石)

●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	2月6日(火) 9:30~12:00 3月6日(火) 9:30~12:00
もの忘れ相談 (認知症相談)	もの忘れや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	2月7日(水) 13:00~15:00 3月14日(水) 13:00~15:00

※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。

●健康プラン21 健康づくりに取り組みましょう

2月1日から7日は「生活習慣病予防週間」です。
腹囲が男性で85cm以上・女性で90cm以上に加えて、高血糖・血圧高値・高脂血症の中の2つに当てはまる人はメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)と診断されます。また、この項目に当てはまらなくても、以前に比べて体重が増えた、血液検査の数値が変わったという方は要注意です。
「1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にくすり」を標語に運動習慣を身に着け、食事のバランスに気を配ることを心掛けましょう。

●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	精神科医や相談員による個別相談	◎ 2月2日(金)13:00~15:00 3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や関係者、ひきこもりの状態の本人およびその家族や関係者	精神科医による相談や診察および相談員によるカウンセリング	◎ 2月9日(金)13:00~15:00 ◎ 2月23日(金)13:00~15:00 ◎ 3月9日(金)13:00~15:00 ◎ 3月23日(金)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

月日	内科	外科	調剤薬局	歯科
2月4日	柿崎小児科医院 ☎25-2210	公立刈田総合病院 ☎25-2145	二幸薬局 ☎25-5105	白石市歯科休日診療所(健康センター2階) ☎25-4744
2月11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	
2月12日	亘理内科胃腸科医院 ☎25-8501	さたけ整形外科(蔵王町円田) ☎33-4855	菅野薬局 ☎26-2211	
2月18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	佐竹薬局 ☎25-1254	
2月25日	海上内科医院 ☎25-1501	こまつ外科・内科クリニック ☎22-2115	フレンド薬局白石 ☎24-2119	
			伊新薬局 ☎26-2593 けやき薬局白石店 ☎26-1160	
3月4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	
3月11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	

●感染性胃腸炎(ノロウイルス)に気を付けましょう

全国的にノロウイルスによると見られる感染性胃腸炎が流行しています。主な症状は腹痛や吐き気、下痢、微熱などですが、抵抗力の弱い高齢者や乳幼児が感染すると重症化することがありますので、注意が必要です。
手洗い(特にトイレの後)を十分に行い、食品の洗浄・加熱、調理器具の洗浄・消毒の徹底を心掛けましょう。

●歯周病検診のお知らせ

市では、歯を失う原因になっている虫歯と歯周病疾患の予防・早期発見のために「歯周病検診」を実施しています。
対象者の方には通知していますが、まだ検診を受けていない方は、受診されますようご案内します。
●対象者 4月1日までに下記の年齢となる方
30歳、35歳、40歳、45歳、50歳、55歳、60歳、65歳、70歳
●受診場所 市内および蔵王町の歯科医院
●受診期間 2月28日(水)まで
●料 金 500円 ※70歳の方は無料です。

そこが知りたい 国保・老人保健

Q. 今年4月から、70歳未満の者の高額療養費が現物給付化されるようですが、どのようなことですか?

A.

①現状
70歳未満の被保険者の方が医療機関で受診し、1カ月の自己負担額が自己負担限度額を超えたときは、医療機関の窓口で自己負担額を支払った上で、保険者(=国保)に高額療養費支給の申請を行う必要があります。

②現物給付化とは?
健康保険法の改正により、70歳以上の方と同様に、一医療機関ごとの自己負担額が高額になった場合、窓口での支払いを自己負担限度額にとどめることになりました。つまり、(一医療機関のみの診療であれば)これまで健康推進課の窓口で申請していた高額療養費の申請が必要なくなり、医療機関では自己負担限度額のみを支払っていただくだけになります。

ただし、現物給付化するに当たり、あらかじめ保険者に申請して自己負担限度額に係る認定書の交付を受けていることが要件となります。
③実施時期 4月1日から
詳しくは下記までお問い合わせください。

☎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

「早寝・早起き・きちんとして飯」

加藤小児科
相原 彰子

現在、中学生の5人に1人、また20代男性の3人に1人が、朝ご飯を食べないことがあるそうです。皆さんは、いかがですか。
朝ご飯を食べると、体全体にエネルギーがいきわたり、脳の働きが活発になります。朝ご飯を毎日食べる小中学生ほど、テストの得点が高いという結果も報告されています。
また、朝ご飯には、正しい生活のリズムを作り出すという効果もあります。本来、人間に備わっている生体時計は、一日が25時間です。早寝・早起きをして朝の光を浴び、ご飯を食べることにより体調が整い、体内時計がリセット(再調整)されるのです。地球時計は一日が24時間ですから、どうやら人間の体は夜更かし・

朝寝坊が楽にできるようになっていく上で、欠くことのできない命の源「食」と、毎日の規則正しい「リズム」を考えると、とても重要です。共働きや部活動、塾などで家族がそろっての夜遅くなる家庭もあれば、夜勤の仕事をする家庭など、さまざまな思いがあります。そのような中で、自分たちができる範囲で工夫されてみてはいかがでしょうか。

生きていく上で、欠くことのできない命の源「食」と、毎日の規則正しい「リズム」を考えると、とても重要です。共働きや部活動、塾などで家族がそろっての夜遅くなる家庭もあれば、夜勤の仕事をする家庭など、さまざまな思いがあります。そのような中で、自分たちができる範囲で工夫されてみてはいかがでしょうか。