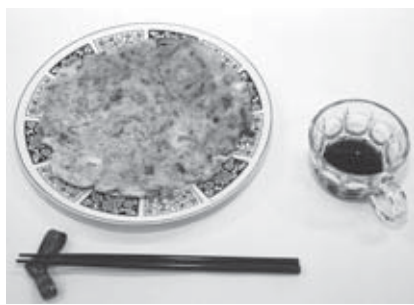


健康ひろば

※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378kcal / たんぱく質27.5g / 塩分1.6g
※たれは含まない。

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)			
小麦粉	250g	コシヨウ	少々
卵	2個	油	適量
ニラ	1束	水	150cc
玉ネギ	1個	～たれ～	
ニンジン	1/2本	細ネギ	大さじ3
細ネギ	50g	唐辛子の粉	小さじ1
イカ	1杯	しょうゆ	大さじ4
冷凍エビ	200g	砂糖	大さじ1
塩	小さじ1/2	酢	大さじ2



作り方



ヘルスメイト白石
佐藤 一元子さん(白石)

- ① ニラは長さ3〜4cmに切る。ほかの野菜は細かく刻む。
- ② 卵を溶き水と合わせる。小麦粉と塩・コシヨウを入れドロッとなるまでよく混ぜる。
- ③ ニラ、玉ネギ、ニンジン、細ネギ、イカ、エビを入れよく混ぜる。
- ④ 熱したフライパンに油をひき、焼き色がついたら反対側も焼く。好みでたれをつけて食べる。

●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	4月3日(火) 9:30~12:00 5月1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	4月18日(水) 13:00~15:00 5月16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。

●各種検診申し込みのお知らせ

本年度も各種検診の申し込みを一括して行います。
申込用紙が各世帯ごとに4月末ごろまでに届きますので、受ける・受けないにかかわらず、必要事項を記入の上、申込用紙を返信用封筒で5月8日(火)まで返送するか、または直接健康推進課に提出してください。
また、本年度より個人負担金の見直しがありますので、申込用紙をよくご覧ください。

●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	精神科医や相談員による個別相談	4月6日(金) 13:00~15:00 ◎ 5月18日(金) 8:30~10:30
思春期・ひきこもり専門相談	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	◎ 4月13日(金) 13:00~15:00 ◎ 4月27日(金) 13:00~15:00 ◎ 5月11日(金) 13:00~15:00 ◎ 5月25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
4月1日	佐藤医院(蔵王町宮) ☎32-2002	公立刈田総合病院 ☎25-2145	四ツ目屋薬局(蔵王町宮) ☎32-3360	白石市歯科休日診療所(健康センター2階) ☎25-4744
4月8日	内方医院(蔵王町宮) ☎32-2101	公立刈田総合病院 ☎25-2145	にしうら薬局(蔵王町宮) ☎32-3020	
4月15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	
4月22日	たかはし内科クリニック ☎22-2535	堤医院 ☎25-1181	みどり薬局城北店 ☎22-4966 フレンド薬局清水小路 ☎24-3393	
4月29日	亘理内科胃腸科医院 ☎25-8501	こまつ外科・内科クリニック ☎22-2115	けやき薬局白石店 ☎26-1160	
4月30日	三浦内科胃腸科クリニック ☎25-6854	さたけ整形外科(蔵王町円田) ☎33-4855	菅野薬局 ☎26-2211	
5月3日	水野内科クリニック ☎25-2736	橋本整形外科医院 ☎25-1616	エルム調剤薬局 ☎25-1680 あさひ薬局 ☎22-5040	
5月4日	海上内科医院 ☎25-1501	宮城医院 ☎25-2062	フレンド薬局白石 ☎24-2119 伊新薬局 ☎26-2593	
5月5日	梅津内科医院 ☎24-3571	加藤整形外科小児科医院 ☎26-2653	フジ薬局 ☎24-3355 サンコウ調剤薬局 ☎24-2523	
5月6日	引地泌尿器科内科クリニック ☎26-2823	公立刈田総合病院 ☎25-2145	さんた薬局 ☎26-3376	

●リフレッシュセミナー(運動教室)受講生募集

体のために何かはじめてみたいと思っている方、運動してみたいけどどんなことを始めたらいいかと思っている方、リフレッシュセミナーで運動をしてみませんか? 託児もありますので、お気軽にお申し込みください。

- 対象者 おおむね30歳から50歳までの市民の方で5回とも参加できる方
- 日時 5月30日、6月13日・27日、7月11日・25日の5日間(隔週水曜日) 10:00~12:00
- 内容 ストレッチ・筋力トレーニング・チューブトレーニングなど
- 場所 介護予防センター
- 募集人員 25名(申し込み順)
- 受講料 無料(トレーニング用チューブ代金1500円程度自己負担)
- 指導者 健康運動指導士 保健師 など
- 申込受付期間・時間(期間厳守)
4月16日(月)~5月11日(金) 8:30~17:15(土・日・祝日を除く)
※託児を希望の方は事前にお話してください。
- 申し込み・問い合わせ先 健康推進課国民健康保険係 ☎22-1362

そこが知りたい 国保・老人保健

Q. この4月から、進学のため白石から転出することになりました。保険証はどうなりますか?

A. 就学のため、市外に住所を異動することになった方が、引き続き家族の国民健康保険に加入し、本人以外の方が保険料を納める場合は、特例として就学期間に限り「国民健康保険修学被保険者証」を交付することができます。

①申請方法
「在学証明書」と現在の被保険者証および印鑑を持参の上、市民課の窓口で申請してください。なお、入学前であれば「合格通知書」でも可能ですが、後日「在学証明書」を提出していただくことになります。

②有効期限
現在の被保険者証の有効期限です。

③更新方法
就学期間(入学した4月1日から、卒業の3月31日)は資格を有しますが、毎年10月の被保険者証更新前に「在学証明書」を添付の上、更新申請が必要になります。
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

「漢方薬について」

漢方薬は、二千年以上前から使用され、長い年月をかけて患者さんの症状に合った生薬の組み合わせ(処方)として受け継がれたものです。そして最近、さらにその効果が見直され、医学教育にも組み入れられ、発展しようとしています。
小さく刻んだ生薬を煎じて飲む伝統的な煎じ薬もありますが、現在わが国で広く使われているのは、煎じ薬を乾燥させてアルミパックに入れ、持ち運びやすく、また飲みやすくしたエキス剤です。

漢方薬の基本的な考え方は、人がもっている病気を治す力を高めることです。少し詳しく言えば、自然治癒力の働くベクトルを、正しく病気の方向に向けたり、体調をよくする方向に向けたりする働きがあります。ただ漠然と免疫力が上がるということではないので、病気や患者さん一人ひとりの体調に合わせて、薬をうまく使う必要があります。そのため漢方はオーダーメイドの治療であるとともに難しいところもあります。ですから同じ病名の病気でも患者さんの状態によって薬が違ったり、一つの薬がいろいろな病気に応用されたりします。



大泉記念病院 整形外科
伊藤 昌樹