

# 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284kcal / たんぱく質25.1g / 塩分0.3g

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)			
かつお	80g	卵	1/4個
パン粉	5g	食用油	大さじ1/2
青しそ	2枚	季節の野菜(キャ)	
にんにく	1/2片	ベツ40g、絹さや	
塩こしょう	少々	20g、細竹20g)	
小麦粉	少々	レモン	1/4個



### かつおの 香りパン粉焼き

控えめの塩分で  
食材の持ち味を生かす

〈作り方〉



ヘルスメイト白石  
立田ふち子さん(長袋)

- ① パン粉に青しそとにんにくのみじん切りを混ぜる。
- ② かつおは塩こしょうで下味を付け、小麦粉溶き卵、①の順に適量まぶす。
- ③ フライパンに食用油を熱し、②を入れてゆつくり焼く。
- ④ 季節の野菜を添えて盛りつける。
- ⑤ レモン汁で召し上がってください。

### ●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	5月 1日(火) 9:30~12:00 6月 5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	5月 16日(水) 13:00~15:00 6月 20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。

### ●予防接種のお知らせ (場所:健康センター)

内 容	月 日	対 象 者	受付時間
ポリオ(2回目)	5月15日(火)	平成18年1月1日~6月30日生	13:30~14:30
ポリオ(1回目)	5月30日(水)	平成18年7月1日~12月31日生	13:30~14:30

※母子健康手帳、予防票をご持参ください。

### ●仙南保健所からのお知らせ

- 骨髄バンクドナー登録の受け付けを行っています(要予約)。受け付けは、毎月第2・4火曜日の9:00から10:00までです。
- エイズの相談・抗体検査を行っています。  
「エイズに関する相談」 受付日時: 毎月第2・4火曜日、9:00~10:00  
※電話相談は平日の8:30から17:15まで随時受け付けています。
- 「エイズウイルス抗体検査」(要予約) 検査日時: 毎月第2・4火曜日、10:00~12:00  
◎宮城県仙南保健所 健康対策班 ☎0224-53-3121

### ●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	◎ 5月18日(金) 8:30~10:30 ◎ 6月 1日(金) 13:00~15:00
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	◎ 5月11日(金) 13:00~15:00 ◎ 5月25日(金) 13:00~15:00 ◎ 6月 8日(金) 13:00~15:00 ◎ 6月22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
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	白石市歯科休日診療所 健康センター2階 ☎25-4744
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	
5月13日	塚本内科消化器科 ☎26-1026	公立刈田総合病院 ☎25-2145	佐竹薬局 ☎25-1254	
5月20日	やまきクリニック ☎26-3888	公立刈田総合病院 ☎25-2145	うさぎ薬局 ☎26-3557	
5月27日	佐藤医院(蔵王町宮) ☎32-2002	堤医院 ☎25-1181	四ツ目屋薬局(蔵王町宮) ☎32-3360 フレンド薬局清水小路 ☎24-3393	
6月 3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	
6月10日	柿崎小児科医院 ☎25-2210	公立刈田総合病院 ☎25-2145	高木薬局 ☎25-2320	

### ●リフレッシュセミナー(運動教室)受講生募集

体のために何か始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良いのかと思っている方、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、希望される方は事前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1,500円程度自己負担)
- 指導者 健康運動指導士 保健師 など
- 申し込み受付期間・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)
- 申し込み・問い合わせ先 健康推進課国民健康保険係 ☎22-1362

「大変です、針が行方不明になりました。」と、婦長が血相を変えて飛んできました。80歳になる認知症のおばあちゃん、普段はおとなしく寝ているのに、時々とつぴなことをして周囲を驚かす癖がある人です。見ると、点滴セットの翼状針の付いた先端部分約5cmがちぎられたように無くなっており、周りのどこを探しても見当たらないのです。「飲んだかもしれない」と誰かがつぶやいたので、恐る恐るレントゲンで透視してみるとありました。食道中部付近にはつきりとその姿が映し出されていたのであります。

「針を飲んだらしい」、搬送先の病院は騒然とした中で検査が始まりました。どちらの方向から飲んだのかは不明でしたが、針先を先頭に順方向に進んでおり、幸いなことに食道壁には刺さっておらず、体操のつり輪のようにT字型に引っかかっておりました。慎重に翼の部分をつまみながら引き出して、内視鏡的翼状針摘出術は無事終了しました。認知症患者さんをお世話している皆さん、身の回りには十分お気を付けてください。開業時代のひとこまでし

## そこが知りたい 国保・老人保健

Q. 入院した場合医療費の負担が軽くなる制度があると聞いたのですが?

A. 入院時の食事代や、自己負担額が減額される制度があります。該当される方が減額されるには「限度額適用・標準負担額減額認定証」の交付申請の手続きが必要となります。健康推進課(健康センター1階)窓口で手続きをお願いします。

なお、「認定証」には有効期限(7月末)がありますので、期限終了後なお引き続き必要な場合には再度申請の手続きが必要となりますので、8月中に申請の手続きを済ませますようお願いします。

詳しくは、健康推進課国民健康保険係・老人保健係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

### 「誤嚥(ごえん)」



大泉記念病院 外科  
さむさわ こうじ  
寒澤 貢治