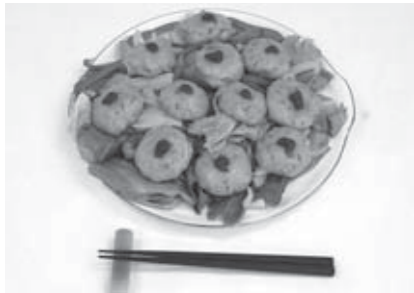


健康ひろば

※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385kcal / たんぱく質7.7g / 塩分2.0g

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)			
里芋	300g	スライスハム	6枚
だんご粉	200g	レタス	150g
かたくり粉	100g	パプリカ(赤)	半分
砂糖	大きじ2	パプリカ(黄)	半分
白ごま	大きじ1	塩こしょう	少々

※お好みでドレッシングを野菜にかける。



里芋だんご

子どもから大人まで
楽しめる一品です

※里芋だんごをこねるとき水は使いません。

⑥ 生野菜はお好みでドレッシングをかける。

- ① 里芋は皮をむき、蒸してつぶす。
- ② スライスハムをみじん切りにする。
- ③ ①②にだんご粉、かたくり粉、ごま、砂糖、塩こしょうを混ぜ合わせ、よくこねて適当な大きさにまとめる。
- ④ 蒸し器の湯気があがったら、③を重ねずに並べて20分間蒸す。
- ⑤ 蒸し上がった後、お皿にレタス、パプリカを薄く切って敷き、里芋だんごを並べる。だんごの真ん中にケチャップで色づけをする。

ヘルスメイト白石
目下 久子さん(八宮)

●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	6月 5日(火) 9:30~12:00 7月 3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	6月20日(水) 13:00~15:00 7月18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。

●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	◎ 6月 1日(金) 13:00~15:00 ◎ 7月 6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	◎ 6月 8日(金) 13:00~15:00 ◎ 6月22日(金) 13:00~15:00 ◎ 7月13日(金) 13:00~15:00 ◎ 7月27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。

●「ずっと ずっと いっしょがいいな 自分の歯」

6月4日~10日は歯の衛生週間です。
歯の喪失の防止は、食物を食べる、食事や会話を楽しむなど生活の基礎となります。
また、虫歯や歯周病は、歯の喪失にもつながるため、その予防が必要です。
この週を契機に自分の歯の衛生に興味を持ち取り組んでみましょう。

●休日当番医・調剤薬局

月日	内科	外科	調剤薬局	歯科
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	白石市歯科休日診療所健康センター2階 ☎25-4744
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	
6月17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	
6月24日	亘理内科胃腸科医院 ☎25-8501	橋本整形外科医院 ☎25-1616	あさひ薬局 ☎22-5040	
7月 1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	二幸薬局 ☎25-5105	
7月 8日	海上内科医院 ☎25-1501	公立刈田総合病院 ☎25-2145	フレンド薬局白石 ☎24-2119	
			伊新薬局 ☎26-2593	

●乳がん検診実施のお知らせ

6月26日(火)~7月19日(木)にかけて乳がん検診が健康センターで実施されます。
受診を申し込みました方で、6月26日までに通知が届いていない方は健康推進課までご連絡願います。

☎健康推進課 ☎22-1362

●献血の日時

場所	日時	種類
白石市役所	6月7日(木) 10:00~16:00	成分

※希望の方は、健康推進課予防係まで予約をお願いします。 ☎健康推進課 ☎22-1362

そこが知りたい 国保・老人保健

Q. 現在、国保に加入していますが、退職者医療制度とはどのような制度ですか?

A. 国保に加入している方、または加入しようとする方が、厚生年金や共済年金を受けている場合で一定の要件に該当するときは、退職者医療制度に該当します。

①対象者(本人)
老人保健が適用されていない方で、厚生年金や共済年金の加入期間が20年以上または40歳以降10年以上の方

②被扶養者
配偶者または3親等内の親族で同一世帯の方(一定の収入要件があります)。

③手続き
市民課の窓口で印鑑、年金証書、保険証をご持参の上、手続きをお願いします。

④その他
退職者医療制度の方の医療費は、社会保険などからの拠出金で賄われますので、国保財政の負担軽減につながります。該当する方の積極的な加入をお願いします。

☎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

「歯並びの話」

① 虫歯や歯周病の予防
矯正治療により歯並びが良くなることにより歯みがきがしやすくなり、虫歯や歯周病の予防につながります。

② 発音障害の改善
日本語は母音中心の発音です。舌の位置が問題になりませんが、英語などの発音にはかみ合わせは重要な要素となります。

③ 咀嚼障害の改善
かみ合わせが悪いと、かむ能力が落ち、胃に負担がかかります。

④ 顎関節症の予防、改善
悪いかみ合わせのまま放置しておくと、あごに負担がかかり、顎関節症を引き起こすことがあります。

⑤ 顎関節症の予防、改善
顎関節症は、咬む力が加わると、あごに負担がかかり、顎関節症を引き起こすことがあります。

⑥ 歯並びや顔貌の改善
歯並びの改善は、もちろん、症状によっては顔貌の改善ができます。



高橋歯科医院

高橋 卓一

昨今、歯が前に出ているなど、きれいな歯並びにあらがれ矯正治療をする人が増えています。
しかし、きれいな歯並びを目指すことだけが矯正治療ではありません。では、矯正治療で得られるメリットとは、どんなものがあるのでしょうか。
1. 虫歯や歯周病の予防
矯正治療により歯並びが良くなることにより歯みがきがしやすくなり、虫歯や歯周病の予防につながります。
2. 発音障害の改善
日本語は母音中心の発音です。舌の位置が問題になりませんが、英語などの発音にはかみ合わせは重要な要素となります。
3. 咀嚼障害の改善
かみ合わせが悪いと、かむ能力が落ち、胃に負担がかかります。
4. 心理面
歯並びが悪いと、それがコンプレックスとなり内向的な性格になり、口を隠すような動作につながります。
5. 顎関節症の予防、改善
悪いかみ合わせのまま放置しておくと、あごに負担がかかり、顎関節症を引き起こすことがあります。
6. 歯並びや顔貌の改善
歯並びの改善は、もちろん、症状によっては顔貌の改善ができます。