

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195kcal / たんぱく質17g / 塩分4.4g

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)			
生タラ	4切れ	酒	少々
プロコラー	1房	塩	少々
ショウガ	1片	かたくり粉	小さじ2
カニ缶	1缶(100g)	鶏ガラスープの素 ^(*)	小さじ1/2
しょう油	小さじ1	サラダ油	適宜

※鶏ガラスープの素は、小さじ1/2の量を熱湯1カップで溶いたものを使用する。

タラのカニ あんかけ

素材を変えても 楽しめます

⑥ 器にタラとプロコラーを盛り、⑤のあんを掛けて出来上がり。

⑤ 小さなベにサラダ油小さじ1を入れて、ショウガを軽くいため、カニ缶の汁とスープ、カニの身、調味料を加えて温め、水溶きかたくり粉でとろみを付ける。

④ 揚げ油を鍋に入れ、170度に熱し、①のタラをカラリと揚げ

③ ショウガは千切りにする。カニ缶を開けて身と汁に分け、身は軟骨を取り除いてほぐす。

② プロコラーは小房に分け、沸騰した湯に塩少々とごま油小さじ1を入れ、ゆでる。ゆで上がった後、水気を切る。

① タラは骨を取り、1切れを3等分に切る。塩・コショウを振り、かたくり粉を薄く付ける。



ヘルスメイト白石
高橋 サナエさん(倉川)

健康料理講習会

自分の健康は自分でつくります。講習会にはどなたでも参加できます。ヘルスメイト白石会員の健康に関するお話や保健師・栄養士などのお話、調理実習を行います。

場所	時間	持ち物
各地区	9:30~13:30	エプロン、三角布、米半合、材料代 300円

※各地区健康料理講習会日程・会場
9月7日(金) 不忘研修センター
9月10日(月) 三住研修センター
9月14日(金) 八宮生活センター
9月27日(木) 小原公民館
10月2日(火) 越河集会所
10月11日(木) 総合福祉センター

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	9月4日(火) 9:30~12:00 10月2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	9月19日(水) 13:00~15:00 10月31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	◎ 9月7日(金) 13:00~15:00 ◎ 10月5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	◎ 9月14日(金) 13:00~15:00 9月28日(金) 13:00~15:00 ◎ 10月12日(金) 13:00~15:00 10月26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。

秋からの運動教室受講生募集

今年の秋こそ運動を始めてみようと思っている方や、家庭でできる運動方法を知りたい方など、この教室に参加してみませんか? 託児も用意していますので、ぜひご参加ください。

- 対象者 30歳からおおむね50歳までの市民の方で、5回とも参加できる方
 - 日 時 10月24日、11月7日・21日、12月5日・19日の5日間(隔週水曜日)、10:00~12:00
 - 内 容 講話・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 20名(申し込み順)
 - 受講料 無料(ただし、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 ●申込受付期間および時間(期間厳守) 9月3日(月)~9月21日(金)、8:30~17:15 ※土・日・祝日を除きます。
 - 申し込み・問い合わせ先 健康推進課国民健康保険係 ☎22-1362
- ※託児をご希望の方は、事前にご連絡ください(託児のお子さんは1歳以上のお子さんに限らせていただきます)。

休日当番医・調剤薬局

月日	内科	外科	調剤薬局	歯科
9月2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	白石市歯科休日診療所(健康センター2階) ☎25-4744
9月9日	巨理内科胃腸科医院 ☎25-8501	公立刈田総合病院 ☎25-2145	佐竹薬局 ☎25-1254	
9月16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	高木薬局 ☎25-2320	
9月17日	海上内科医院 ☎25-1501	堤医院 ☎25-1181	フレンド薬局白石 ☎24-2119	
			フレンド薬局清水小路 ☎24-3393	
			伊新薬局 ☎26-2593	
9月23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	
9月24日	梅津内科医院 ☎24-3571	さたけ整形外科(蔵王町円田) ☎33-4855	フジ薬局 ☎24-3355	
9月30日	引地泌尿器科内科クリニック ☎26-2823	こまつ外科・内科クリニック ☎22-2115	さんた薬局 ☎26-3376	
			けやき薬局白石店 ☎26-1160	
10月7日	塚本内科消化器科 ☎26-1026	公立刈田総合病院 ☎25-2145	二幸薬局 ☎25-5105	
10月8日	やまきクリニック ☎26-3888	宮城医院 ☎25-2062	うさぎ薬局 ☎26-3557	

総合検診を実施します

9月5日(水)から10月3日(水)まで、総合検診(結核検診や基本健康診査など)を実施します。日程などは、広報しろいし8月号に掲載されていますので、受け忘れのないようお願いします。

また、9月24日(振休)~9月30日(日)は「結核予防週間」です。結核検診は申し込みを忘れた方でも受けることができますので、必ず受けましょう。

◎健康推進課 予防係

歯周病検診のお知らせ

本年9月1日(土)から来年2月28日(木)まで、歯周病の検診を行います。
●対象 平成20年4月1日現在、30・35・40・45・50・55・60・65・70歳の方
8月末までに受診券を送付しますので、直接希望の歯科医院へ予約してください。
※自己負担金は500円となりますが、70歳の方は無料です。

献血へのご協力ありがとうございました

6月:宮城県立白石高等技術専門学校26名、
トーカドエナジー株式会社27名
7月:さわやかフェスティバル
(ホワイトキューブ)48名

健康一口メモ

「胃腸炎について」

夏は食中毒(細菌性)やウイルス性の胃腸炎が多くなる季節です。冬には、報道で騒がれたノロウイルスや乳幼児ではロタウイルスによる感染性胃腸炎が多く見られます。

発熱やおう吐、下痢、腹痛があれば、まず感染性胃腸炎を疑い、①数日以内に食べた生ものや調理不十分な食べ物(卵や肉、生魚介類、生野菜など)がないか、②周りの人で同じ症状の人がいないか、③海外旅行歴の有無などの情報が大切です。

食中毒による細菌性胃腸炎の場合は抗生物質を使いますが、ウイルス性の場合には脱水予防のための水分補給が治療の主体です。経口摂取ができない場合は点滴

が必要ですが、経口摂取ができる場合には無理に食べるよりも、スポーツドリンクやスープなどの水分摂取を心掛けてください。

下痢を治すために、胃腸の動きを止めるような強い下痢止めを使いますと、逆に病原菌が体内にとどまってしまうので、整腸剤の内服のみで様子を見ることも多いです。胃腸炎でおう吐や下痢をすることは、病原菌を体外に出すための生体防御反応と考えることができます。

胃腸炎に限らず、感染症予防の基本はうがいと手洗いですので、毎日行うように心掛けてください。

また、胃腸炎の場合は、タオルを感染者と共用しないことも大切です。



七ヶ宿町国民健康保険診療所

長島 高宏