

# 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)



①エネルギー 101kcal / たんぱく質 0.9g / 塩分 0.3g  
②エネルギー 24kcal / たんぱく質 0.3g / 塩分 1.0g

## 生活習慣病 予防のための ヘルシークッキング

①

とうがん  
冬瓜の角揚げと  
らっきょう酢漬け

冬瓜は味が淡泊で  
ビタミンCが  
豊富な食材です

②

らっきょう  
酢漬け

① 冬瓜は薄く切り、青南蛮は輪切りにして、らっきょう酢を入れる。

②材料(4人分)

冬瓜	200g
青南蛮	1本
らっきょう酢	50g

② 天ぷら粉をまぶし、熱した油できつね色になるまで揚げ、レモンを添える。

① 冬瓜は皮をむき2cm角に切り、味噌コショウで下味を付け、千切りにした青シソをからめる。

①材料(4人分)

冬瓜	300g
シソ葉	5~6枚
塩	少々
コショウ	少々
天ぷら粉	適量
揚げ油	適量
レモン	薄切りで5~6枚



ヘルスメイト白石  
高橋 ヨウ子(天)

### 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  
10月2日(火) 越河集会所  
10月11日(木) 総合福祉センター  
10月15日(月) 斎川原集会所  
10月29日(月) 健康センター  
10月30日(火) 犬卒都婆集会所  
11月2日(金) 長袋自治振興会館

### 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	10月2日(火) 9:30~12:00 11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	10月31日(水) 13:00~15:00 11月21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	◎ 10月5日(金) 13:00~15:00 ◎ 11月2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	◎ 10月12日(金) 13:00~15:00 ◎ 10月26日(金) 13:00~15:00 ◎ 11月9日(金) 13:00~15:00 ◎ 11月16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。

### 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)	10月10日(水)	生後3カ月~90カ月未満(2回目接種の方)	13:30~14:30
ポリオ(1回目)	10月19日(金)	生後3カ月~90カ月未満(1回目接種の方)	

※母子健康手帳、予防票をご持参ください。

### 10月は「骨髄バンク推進月間」です

2ccの採血で登録ができます。骨髄移植推進のため、登録にご協力ください。  
登録できる方：年齢が18歳以上54歳以下の方で、体重が男性45kg、女性が40kg以上の健康な方  
※登録は予約制になっていますので、事前にご連絡ください。  
◎仙南保健福祉事務所 健康対策班 ☎0224-53-3121

### 休日当番医・調剤薬局

月日	内科	外科	調剤薬局	歯科
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	白石市歯科休日診療所(健康センター2階) ☎25-4744
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	
10月14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	
10月21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	
10月28日	たかはし内科クリニック ☎22-2535	加藤整形外科小児科医院 ☎26-2653	みどり薬局城北店 ☎22-4966	
			サンコウ調剤薬局 ☎24-2523	
11月3日	柿崎小児科 ☎25-2210	さたけ整形外科(蔵王町円田) ☎33-4855	菅野薬局 ☎26-2211	
11月4日	亘理内科胃腸科医院 ☎25-8501	公立刈田総合病院 ☎25-2145	佐竹薬局 ☎25-1254	

### 大腸がん検診のお知らせ

10月15日(月)から10月18日(木)まで、大腸がん検診を行います。先に申し込まれた方には、10月初旬までに受診票を送付しますので、受け忘れのないようにお願いします。

◎健康推進課 予防係

### 献血の日時

場所	日時	種類
ヨークベニマル白石店	10月21日(日) 10:00~16:00	全血

### 献血へのご協力ありがとうございました

7月：ジャスト白石店 29名  
8月：白石興産(株) 6名、セコム工業(株) 21名、仙南信用金庫本店 8名

## そこが知りたい 国保・老人保健

Q. 10月1日で国保の保険証が更新になりましたが、2種類の保険証があるのはどうしてですか？

A. 現在、国保においては「国民健康保険被保険者証」と「国民健康保険退職被保険者証」の2種類を交付しています。今年の更新では、前者を「きみどり色」、後者を「おうど色」で区別しています。

「国民健康保険退職被保険者証」の交付を受けている方は、厚生年金などの受給権のある方で、厚生年金などの加入期間など一定の要件に該当している方です。一方、「国民健康保険被保険者証」の交付を受けている方は、それ以外の方になります。医療機関での自己負担割合や国保税の算定については、どちらも同じです。

2種類に分けて交付している理由は、国保財政の観点からです。「国民健康保険退職被保険者証」の交付を受けている方の医療給付費などについては、その一部が社会保険から交付金として支給されますので、国保会計上の歳入が増えることとなります。

つきましては、「国民健康保険被保険者証」の交付を受けている方で、「国民健康保険退職被保険者証」の交付要件に該当する方の積極的な制度加入をお願いします。交付要件など、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

### 「胆嚢の胆石、ポリープ、がん」

いづれもよく知られている胆嚢の病気である日本人の胆嚢胆石の80%は、コレステロールを主成分とする胆石であるが、その数は最近は一千万人を超えたといわれている。

これは簡単に操作できる腹部超音波検査が広く普及したことによる。また、大腸病などでも亡くなり、病理解剖された患者さんの15%に胆石が発見される。この2つの統計の検索から、日本人の胆石保有者の80%は無症状のまま一生を終えると結論されている。

従って、無症状胆石は治療することなく、経過を観察して良いが、胆石のない人に比べて胆嚢がんの発生率が数倍高い。胆嚢ポリープは無症状であるが、超音波検査の際に偶然に発見される。その多くはコレステロールポリープで臨床上問題は少ないが、1cm以上の大きさのものはがんの可能性が高い。胆嚢がんはおなかのうででは膵臓がんと共に最も悪くなる、胆嚢がんの診断が付いたときは既に手遅れのことが多い。

結論を言おう。無症状胆石は年一回の超音波検査を受ける。胆石充満、大胆石例は胆嚢の状態を検査しにくいので、胆嚢の変形や胆嚢壁が肥厚(皮膚・粘膜など)が、はれあがって厚くなる)している症例は、がんを疑って手術した方がよい。小ポリープも同様である。これらすべては、年一回の健康診断で解決できることである。



仙南サナトリウム  
松代 隆