

# 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275kcal / たんぱく質11.1g / 塩分0.2g  
②エネルギー780kcal / たんぱく質28.5g / 塩分7.7g

## 生活習慣病 予防のための ヘルシークッキング

① うーめんの 包み揚げ

② けんちん うーめん

～特産品のうーめんをおいしく食べましょう！～

ヘルスメイト白石  
佐藤光子(大鷹沢)

① うーめんをゆでる。  
② ニンジン、ダイコン、ゴボウはさがきにし、タケノコは斜めに切り、ズイキは湯に浸して軟らかくし、1cm程度に切る。  
③ 卵はゆでて半分に花型に切る。  
④ 鍋に油を熱し、ベーコンをいためて油が出たところで①の材料をいため、だし汁を加えて煮る。軟らかくなったたら味を調え、最後に3cmほどに切ったセリと③の卵を乗せて、ショウガのしぼり汁をかける。

②材料(4人分)  
うーめん 4束  
ダイコン 120g  
ニンジン 120g  
ゴボウ 120g  
タケノコ 120g  
卵 2個  
セリ 80g  
しいたけ 2個  
ベーコン 120g  
ズイキ 80g  
《調味料》  
みそ 大さじ4  
しょうゆ 小さじ4  
酒 大さじ4  
いため油 大さじ4  
しょうがのしぼり汁 少量

①材料(4人分)  
うーめん 1束  
春巻きの皮 8枚  
ひき肉 120g  
ニンジン 120g  
ニラ 80g  
油 適量  
塩 少量  
コショウ 少量

### 健康料理講習会

自分の健康は自分でつくりましょう。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

### 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	11月6日(火) 9:30～12:00 12月4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	11月21日(水) 13:00～15:00 12月19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	◎ 11月2日(金) 8:30～10:30 12月7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	◎ 11月9日(金) 13:00～15:00 11月16日(金) 13:00～15:00 ◎ 12月14日(金) 13:00～15:00 12月21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。

### 基本健康診査事後指導会 (場所:介護予防センター)

今年の住民健診(基本健康診査)の結果を生活改善の見直しのきっかけにしてみませんか。健診結果の読み方・検査結果から体の状態を知る方法のお話と、家庭でできる運動の教室を行います。3回とも同じ内容になりますので、都合の良い日にご参加ください。

月 日	受付時間	終了予定時刻
11月6日(火)	13:00～13:30	15:00
11月20日(火)	18:00～18:30	20:00
12月6日(木)	13:00～13:30	15:00

持参する物:平成19年度基本健康診査受診結果通知書・タオル・室内用運動靴 ※申し込みは不要です。

### 休日当番医・調剤薬局

月日	内科	外科	調剤薬局	歯科
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	白石市歯科休日診療所(健康センター2階) ☎25-4744
11月4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	
11月11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	
11月18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	
11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	
11月25日	梅津内科医院 ☎24-3571	堤医院 ☎25-1181	フジ薬局 ☎24-3355 フレンド薬局清水小路 ☎24-3393	
12月2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	
12月9日	塚本内科消化器科 ☎26-1026	公立刈田総合病院 ☎25-2145	菅野薬局 ☎26-2211	

### 胃がん検診日程のお知らせ

11月26日(月)から12月14日(金)まで胃がん検診を実施します(土・日を除く)。申し込まれた方には受診票を送付しますので、指定された日時に受診してください。なお、指定の日時で都合の悪い方は、送付された受診票裏面の日程で都合の良い日に受診してください。

☎健康推進課 ☎22-1362 予防係

### 献血へのご協力ありがとうございました

8月:白石消防署 6名、ワコーエレクトロニクス 10名、エコー設備工業 15名

## 健康一口メモ

### 「歯石はどうして取らなきゃいけないのか？」

市の歯周病検診や歯科医院で歯石を取った方が多いですよと言われた方も多いと思いますが、どうして歯石は取らなければいけないのでしょうか？

歯石とは口の中の細菌の塊である歯垢が、石のように固まったものです。歯石には2種類あって一つは歯の見える所に付く歯石で、下の前歯の裏側に付きやすく白っぽい色をしています。もう一つは歯ぐきのすき間にあり見えにくく、黒っぽい色をしています。これらの歯石の表面はザラザラしており歯垢が付きやすく、歯ブラシや歯間ブラシなどで効果的に除去することが難しくなります。すなわち、歯石は歯垢のたま

りやすい環境を生み、歯周病の原因になると考えられます。従って、歯石を取ると歯ぐきの炎症が改善し、歯の清掃も行いやすくなり、歯周病の予防に効果的です。歯石を取った後、一時的に歯がしみることもあります。歯石が、徐々に回復しますので心配はありません。歯周病の予防や治療のためには歯石を取ることはとても大切なことです。定期的に歯医者さんで口の中の検診を受け、歯石を取ってもらいましょう。



富岡歯科医院

富岡 和弘