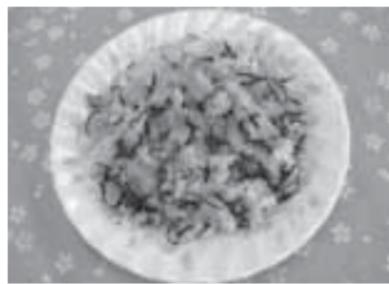


健康ひろば

※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297kcal / たんぱく質5.0g / 塩分0.7g

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)	
精白米	2合
サツマイモ	120g
姫ひじき	8g
白いりごま	4g
塩	少々
しょうゆ	20g
酒	20g



サツマイモとひじきのまぜご飯

サツマイモの甘みとひじき、ごまの香りがおいしさをひきたてます

- ヘルスマイト白石
白川地区の皆さん
- 作り方
- ① サツマイモはきれいに洗って、皮付きのまま1cm角に切り、水にさらす。
 - ② ひじきは水にもどして火にかけ、しょうゆ、塩、酒で下味を付けておく。
 - ③ 米をとき普通の水の分量で仕掛け、①のサツマイモを加え炊く。
 - ④ 炊きあがったら、②のひじき、白ごまを加え、さつくりと混ぜる。



●保健栄養教室を開催します～楽しく健康づくりをしてみませんか～

生活習慣病を予防するには毎日の生活が大切です。保健や栄養などの知識を身に付けるこの教室に、あなたも参加してみませんか。男女問わずのご参加をお待ちしています。託児も行っていますので、お子さん連れの方もぜひお越しください(ただし、2歳以上のお子さんに限ります)。

- 期 間 平成20年1月～20年3月(全6回)
- 場 所 健康センターなど
- 募集人数 30名(以前受講された方も受講可能)
- 受講料 1回300円(実習材料費の一部)
- 申込締め切り日 12月20日(木)
- 申し込み・問い合わせ先 健康推進課保健指導係 ☎22-1362

●基本健康診査事後指導会を開催します

今年の住民健康診査(基本健康診査)の結果を、生活改善見直しのきっかけにしてみませんか。健康診査結果の読み方・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。ぜひお越しください(事前申し込み不要)。

- 日 時 12月6日(木)13:30～15:00 ※受付時間は13:00～13:30
- 場 所 介護予防センター
- 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
- 健康推進課保健指導係 ☎22-1362

●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	12月4日(火) 9:30～12:00 1月8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	12月19日(水) 13:00～15:00 1月16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	12月7日(金)13:00～15:00 ◎ 1月18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	◎ 12月14日(金)13:00～15:00 12月21日(金)13:00～15:00 ◎ 1月11日(金)13:00～15:00 1月25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
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	白石市歯科休日診療所(健康センター2階) ☎25-4744
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	
12月16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	
12月23日	佐藤医院(蔵王町宮) ☎32-2002	こまつ外科・内科クリニック ☎22-2115	四ツ目屋薬局(蔵王町宮) ☎32-3360 けやき薬局白石店 ☎26-1160	
12月24日	内方医院(蔵王町宮) ☎32-2101	宮城医院 ☎25-2062	にしうら薬局(蔵王町宮) ☎32-3020	
12月30日	柿崎小児科 ☎25-2210	加藤整形外科小児科医院 ☎26-2653	サンコウ調剤薬局 ☎24-2523	
1月1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	
1月2日	塚本内科消化器科 ☎26-1026	宮城医院 ☎25-2062	菅野薬局 ☎26-2211	
1月3日	やまきクリニック ☎26-3888	加藤整形外科小児科医院 ☎26-2653	うさぎ薬局 ☎26-3557 サンコウ調剤薬局 ☎24-2523	

※歯科休日診療所は12月31日(月)も診療を行います。

●胃がん検診日程のお知らせ

胃がん検診の最終日は12月14日(金)です。受診票の指定の日時で都合の悪い方は、12月14日(金)まで都合の良い日に受診してください。

◎健康推進課予防係 ☎22-1362

●献血へのご協力ありがとうございました

10月:NECインフロンティア東北(株) 48名、ヨークベニマル白石店 44名
NECトーキン(株) 55名

そこが知りたい 国保・老人保健

Q. 国保加入世帯に送られてくる「医療費のお知らせ」には、どのような目的がありますか?

A. 「医療費のお知らせ」は、国保に加入している世帯の方が病院などにかかった場合、世帯主あてに、2カ月に1回通知をしています。この通知には、月別に、医療機関ごとの医療費総額と自己負担した金額(3割または1割)が記載されています。

送付している主な目的は、自己負担した金額をご確認いただくほかに、全体の費用をお知らせして医療費に関心を持っていただくことで、医療費を少しでも抑制して医療費の適正化を目指すためです。

毎年、確定申告の時期に問い合わせがありますが、「医療費控除」の申告ためには「医療費のお知らせ」はご使用いただけません。「医療費のお知らせ」は、医療費として本人が支払った金額を証明するものではありませんので、お間違えのないようご注意ください。

◎健康推進課
国民健康保険係・老人保健係
☎22-1362

●平成19年度母子父子家庭等特別相談実施のお知らせ (場所:仙南保健福祉事務所)

事業名	対象者	内容	相談日時
母子父子家庭等特別相談	生活上での諸問題を抱えている母子父子家庭の方々	弁護士による個別相談	12月19日(水) 13:00～14:00 2月20日(水) 13:00～14:00

※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。

健康一口メモ

「整形外科と背骨の病気」

昨年、タレントのみのりさんが、国際医療福祉大学付属三田病院整形外科で腰部脊柱管狭窄症の手術を受け、成功裏に退院されたニュースは、まだ耳新しいこととして記憶されている方も多いかと思いますが、このトピックスは、2つの大きな社会的意味を持っています。一つは、腰部脊柱管狭窄症という背骨の病気が整形外科で取り扱われていること、もう一つは、このように背骨の病気の確かな治療により治る可能性があることです。

背骨(脊椎)は、首(頸椎)から始まり肋骨の付く胸椎、そして腰椎・仙椎からなります。脊椎の内部に、脊髄などの神経が格納されています。

整形外科は、このような背骨と神経をも治療の対象としていますが、患者さんになかなかその事実を知っていただく機会に恵まれません。これは患者さんにとっても不幸なこと、背骨の病気の発見の遅れにつながる



公立刈田総合病院 整形外科

橋本 禎敬

こともありません。日本整形外科学会では、脊椎病の資格を充足させ、患者さんが背骨の病気を、身近に診ていただく機会を増やすようにしています。また、日本脊椎脊髄病学会では、脊椎手術の術者としての経験手術件数や、学芸発表論文などを勘案し、厳しい選抜基準で選んだ脊椎脊髄病学会認定指導医制度を確立させました。

このように高い専門的な見地から、より早期にそしてよりの確に、患者さんの背骨の病気が治療できる体制になってきています。

まず、脊椎脊髄病の先生に早めに診ていただき、そこから必要に応じて、あるいは手術の適応のある場合には脊椎脊髄病学会認定指導医の先生を紹介していただくのが、最も賢い治療の受け方と考えられます。

なお、個人は脊椎脊髄病であり、かつ脊椎脊髄病学会認定指導医の資格も有しています。