

### 生活習慣病予防のための ヘルシークッキング

#### うーめん チャンプルー

白石特産のうーめんを  
おいしく食べましょう!

#### 材料(4人分)

|      |      |       |      |
|------|------|-------|------|
| うーめん | 4束   | ごま油   | 大さじ2 |
| 豚ひき肉 | 60g  | しょうゆ  | 小さじ2 |
| ニンジン | 1/2本 | コショウ  | 少々   |
| キャベツ | 2枚   | かつおぶし | 少々   |
| ニラ   | 1/2束 | 塩     | 少々   |
| 卵    | 2個   |       |      |



エネルギー513kcal / たんぱく質16.8g / 塩分 1.3g

#### 作り方

- ① うーめんは固めにゆでる。ニンジンは拍子切り、キャベツはざく切り、ニラは3cm位に切り、卵は溶いておく。
- ② フライパンにごま油を入れて熱し、肉、野菜の順にいためる。全体に火が通ったら、溶き卵を入れて素早くからめる。ゆでたうーめんを加え、調味料で味を調べて皿に盛り、かつおぶしを上につける。



ヘルスマイト白石  
長袋地区の皆さん

#### ●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<br>(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 | 4月8日(火) 9:30~12:00<br>5月13日(火) 9:30~12:00    |
| もの忘れ相談<br>(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 | 4月16日(水) 13:00~15:00<br>5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                          | 相談員による個別相談                   | ◎ 4月18日(金)13:00~15:00<br>◎ 5月2日(金)13:00~15:00   |
| 思春期・ひきこもり<br>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 | ◎ 4月11日(金)13:00~15:00<br>4月25日(金)13:00~15:00<br>◎ 5月9日(金)13:00~15:00<br>5月23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。

#### ●各種検診の申し込みについて

本年度も各種検診の申し込みを一括して行います。

申込用紙が各世帯に4月末までに届きますので、申し込む・申し込まないにかかわらず、必要事項を記入の上、申込用紙を5月8日(木)まで返信用封筒で郵送するか、または直接、健康推進課に提出してください。

※本年度より総合検診の中の基本健診が特定健診に変わります。詳細は、各種検診の申し込みと同封のチラシをご覧ください。

#### ●麻疹・風しん混合予防接種が追加されます

麻疹の国内完全排除を目指し、平成20年度から24年度までの5年間において、麻疹・風しん混合予防接種に第3期(中学1年生相当)と第4期(高校3年生相当)が追加されます。

該当者には、4月初旬に通知しますので、必ず接種するようお願いいたします。

#### ●休日当番医・調剤薬局

| 月日    | 内科                        | 外科                         | 調剤薬局  | 歯科                               |
|-------|---------------------------|----------------------------|---|----------------------------------|
| 4月6日  | 水野内科クリニック<br>☎25-2736     | 公立刈田総合病院<br>☎25-2145       | エルム調剤薬局<br>☎25-1680                             | 白石市歯科休日診療所(健康センター2階)<br>☎25-4744 |
| 4月13日 | 梅津内科医院<br>☎24-3571        | 公立刈田総合病院<br>☎25-2145       | フジ薬局<br>☎24-3355                                |                                  |
| 4月20日 | 引地泌尿器科内科クリニック<br>☎26-2823 | 公立刈田総合病院<br>☎25-2145       | さんた薬局<br>☎26-3376                               |                                  |
| 4月27日 | 塚本内科消化器科<br>☎26-1026      | 橋本整形外科医院<br>☎25-1616       | あさひ薬局<br>☎22-5040                               |                                  |
| 4月29日 | やまぎクリニック<br>☎26-3888      | さたけ整形外科(蔵王町町田)<br>☎33-4855 | うさぎ薬局<br>☎26-3557                               |                                  |
| 5月3日  | 佐藤医院(蔵王町宮)<br>☎32-2002    | こまつ外科・内科クリニック<br>☎22-2115  | 四ツ目薬局(蔵王町宮)<br>☎32-3360<br>けやき薬局白石店<br>☎26-1160 |                                  |
| 5月4日  | 内方医院(蔵王町宮)<br>☎32-2101    | 公立刈田総合病院<br>☎25-2145       | にしうら薬局(蔵王町宮)<br>☎32-3020                        |                                  |
| 5月5日  | 柿崎小児科<br>☎25-2210         | 宮城医院<br>☎25-2062           | 二幸薬局<br>☎25-5105                                |                                  |
| 5月6日  | たかはし内科クリニック<br>☎22-2535   | 加藤整形外科小児科医院<br>☎26-2653    | みどり薬局城北店<br>☎22-4966<br>サンコウ調剤薬局<br>☎24-2523    |                                  |

#### ●献血の日時

| 場所                     | 日時                                 | 種類 |
|------------------------|------------------------------------|----|
| ホワイトキューブ<br>(こけしコンクール) | 5月3日(祝) 10:00~12:00<br>13:00~16:00 | 全血 |

#### ●献血へのご協力ありがとうございました

2月:白石警察署 22名、セコム工業(株) 21名、(株)エコー設備工業 14名

#### ●生活習慣病予防教室受講生募集

**受講無料** 最近ウエストが気になり始めた方や、健康診断の結果、保健指導を受けることを勧められた方、生活の改善を始めようかと思っている方など、ぜひご参加ください。

●開催日 5月21日・6月4日・18日・7月2日・23日

※隔週水曜日、9:00~12:00

●場所 介護予防センター

●対象者 おおむね40~64歳の市民の方

●募集定員 25名(申し込み順)

●内容 個別栄養相談やストレッチ、筋力トレーニングなど。

詳しくはお問い合わせください。

●指導者 健康運動指導士や栄養士、保健師など

●申し込み受付期間・時間(期間厳守)

4月7日(月)~5月9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 ☎22-1362

### そこが知りたい 国保・後期高齢者医療

**Q.** この4月から、進学のため白石から転出することになりました。保険証はどうなりますか?

**A.** 就学のため、市外に住所を異動することになった方が、引き続き家族の国民健康保険に加入し、本人以外の方が保険料を納める場合は、特例として修学期間に限り「国民健康保険修学被保険者証」の交付を受けることができます。

①申請方法  
「在学証明書」または入学前であれば「合格通知書」と現在の被保険者証および印鑑をご持参の上、市民課の窓口で申請してください。

ただし、「合格通知書」の場合、後日「在学証明書」をご提示いただきます。

②有効期限  
現在の被保険者証の有効期限です。

③更新方法  
就学期間(入学した4月1日から、卒業の3月31日)は資格がありますが、10月の被保険者証更新前に「在学証明書」を添付いただき、更新申請が必要になります。  
詳しくはお問い合わせください。

☎健康推進課 後期高齢者保険係  
☎22-1362

## 健康10xモ

### 「高齢社会の介護」

昨年の9月16日の敬老の日に総務省から「統計から見たわが国の高齢者」という発表がありました。65歳以上の人口は2,744万人で、総人口に占める割合は21.5%で前年に比べると、87万人、0.7ポイント増となり、人口、割合とも過去最高を更新し続けています。80歳以上の人口も、初めて700万人を超えました。そして、平成62年(2050年)には高齢化率が35.7%に達すると見込まれています。生産年齢と老年人口の割合の変化が恐ろしいことになっています。昭和25年(1950年)では12人で1人の高齢者を支えていたのが、平成62年

(2050年)では、1.5人で1人の高齢者を支えなければならない社会になるというデータがあります。世界で一番の長寿国のが国ですが、介護保険のサービスマ量は限られており、これからますます増加してくる75歳以上の後期高齢者の介護を誰が担っていくのでしょうか? 介護サービスのほかには家族しかありません。自身が定年を迎え、さあ、これから好きなことをしようというときに、老親の介護に毎日追われてしまう時代がすぐそこです。さて、皆さまどうしましょう。何か有効な対策方法がありますしたら、ぜひ教えてください。



仙南サナトリウム  
ほんだ おさむ  
本多 修