

生活習慣病 予防のための ヘルシークッキング

ハムと野菜のかき揚げ

日本人に不足しがちな野菜を、たくさん食べることができます。

材料(4人分)

ロースハム薄切り 4枚	小麦粉 2/3カップ
冷凍枝豆(きやを除いて) 60g	衣 卵 1個
桜エビ 20g	冷水 2/3カップ
ニンジン 60g	揚げ油 適量
モヤシ 40g	キャベツ 120g
パセリ(みじん切り用) 少々	ミニトマト 8個
玉ネギ 60g	パセリ(飾り用) 少々
小麦粉 大さじ1	ウスターソース 小さじ8



エネルギー212kcal / たんぱく質11.2g / 塩分1.3g

作り方

- ① ハムは1cm角に切る。ニンジン、玉ネギはモヤシに合わせて細く切る。パセリはみじん切りにする。
- ② ①と枝豆、モヤシ、桜エビをボウルに入れて小麦粉を振り入れ、全体にまぶす。
- ③ 溶き卵に冷水を加えてよく混ぜ、小麦粉を加えて衣を作る。
- ④ ③の衣に②を加えて混ぜる。
- ⑤ 油を熱して④をスプーンですくって落とし入れ、カラリと揚げる。油を切った器に盛り、せん切りキャベツとミニトマト、パセリを飾り、ウスターソースを添える。



ヘルスマイト白石
武田 峰子さん(小原)

●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	6月3日(火) 9:30~12:00 7月1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	6月18日(水) 13:00~15:00 7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	6月6日(金) 13:00~15:00 7月4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	6月13日(金) 13:00~15:00 ◎ 6月27日(金) 13:00~15:00 ◎ 7月11日(金) 13:00~15:00 ◎ 7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。

●健康料理講習会

日時	場所	時間	対象	内容	持参する物
6月4日(水)	八宮生活センター	9:30~13:30	どなたでも参加できます。	ヘルスマイト白石会員や保健師・栄養士などの、健康に関するお話と調理実習	エプロン、三角布、米半合、材料代300円
6月11日(水)	深谷公民館				
6月23日(月)	斎川原集会所				
6月25日(水)	下森集会所				
6月30日(月)	大鷹沢公民館				

●休日当番医・調剤薬局

月日	内科	外科	調剤薬局	歯科
6月1日	水野内科クリニック ☎25-2736	公立刈田総合病院 ☎25-2145	エルム調剤薬局 ☎25-1680	白石市歯科休日診療所(健康センター2階) ☎25-4744
6月8日	梅津内科医院 ☎24-3571	公立刈田総合病院 ☎25-2145	フジ薬局 ☎24-3355	
6月15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	
6月22日	塚本内科消化器科 ☎26-1026	橋本整形外科医院 ☎25-1616	あさひ薬局 ☎22-5040	
6月29日	やまぎクリニック ☎26-3888	さたけ整形外科(蔵王町円田) ☎33-4855	うさぎ薬局 ☎26-3557	
7月6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	
7月13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	

●献血へのご協力ありがとうございました

4月: NECインフロンティア東北(株) 45名、NECトーキン(株) 53名、
陽光園 7名、白石興産(株) 5名、ワコーエレクトロニクス(株) 8名、
青木製作所 9名、ソニー白石セミコンダクタ 32名

●乳がん検診のお知らせ

6月23日(月)から7月16日(水)にかけて、乳がん検診が健康センターで実施されます。受診を申し込まれた方で、6月23日までに通知が届いていない方は、健康推進課までお問い合わせください。なお、検診は、指定した日時以外でも期間内であれば受診できますので、忘れずに受診くださいますようお願いいたします。

そこが知りたい 国保・後期高齢者医療

Q. 国保の高齢受給者証の有効期限が今年の7月31日となっているのはなぜですか?

A. 現在、70歳から74歳までの方がお使いの「国民健康保険高齢受給者証」の有効期限は7月31日までとなっています。これは前年(1月から12月)の所得により、一部負担金の割合が変わる方がいるためです。8月1日以降にも継続して該当する方には、新しい「国民健康保険高齢受給者証」を7月末日までに郵送します。

なお、一部負担金の割合の記載は「2割負担(平成21年3月31日までは1割)」になります(※現役並み所得の方は、現在の3割負担のまま変更ありません)。これは、医療機関などでの窓口自己負担が本来2割負担であるものが、平成21年3月まで1割に据え置かれていたためです。ただし、平成21年3月31日までに75歳になる方は、「1割負担」という記載になります。

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 ☎22-1362

健康一〇メモ

「歯周病の定期健診(メインテナンスケア)について」



巨理歯科医院
巨理 滋

本市で行われた歯周病検査の結果では、30歳から70歳までの受診者の90%以上の方が歯周病にかかっています。歯周病の治療は歯磨き指導や歯石の除去、かみ合わせの調整などが行われますが、治療がうまくいったとしても歯周病という病気は、歯磨きが不十分だと歯周病菌が増加して容易に再発してしまいます。そのため、歯周病の再発や進行を予防するためには、毎日のきちんとした歯磨きと規則正しい生活習慣、専門家による定期健診(メインテナンスケア)がとても重要です。

定期健診(メインテナンスケア)は単なる健診だけでなく、虫歯、歯周病、かみ合わせのチェックのほか、世界各国で行われた歯周病治療の長期臨床研究からも、定期健診(メインテナンスケア)が歯周病治療の良好な結果を維持する上で、とても重要な役割を果たしていることが証明されています。

ぜひ皆さんも、かかりつけの歯科医院で定期健診を受けて虫歯や歯周病を予防し、一生自分の歯で何でもおいしく食べるようにしてください。