

生活習慣病予防のための ヘルシークッキング

豚肉とチーズの春巻き & オクラの中華スープ

薄味を心掛けた食生活を
送みましょう。

越河地区の皆さん

ヘルスメイト白石



(左)エネルギー272kcal/たんぱく質16.5g/塩分1.2g
(右)エネルギー24kcal/たんぱく質1.2g/塩分1.2g

①オクラはガクを取り、塩でもんでゆで、3等分の斜め切りにする。
②エノキダケは石づきを除去し、2cmくらいの長さに切る。長ネギは斜め切りにする。
③鍋に分量の水と鶏ガラスープの素を入れて煮立て、エノキダケを加える。火がとおったオクラを加え、しょうゆ、塩で味付けし、長ネギを加える。器に盛り、ラー油を落とす。

材料(4人分)
オクラ 80g
エノキダケ 80g
長ネギ 40g
鶏ガラスープの素 小さじ2
水 720cc
しょうゆ 小さじ4
塩 少々
ラー油 少々

オクラの中華スープ

①豚肉にしょうゆで下味を付ける。アスパラガスは根元の固い部分を落とし、ラップに包んでレンジで加熱する。スライスチーズは半分に切る。
②春巻きの皮を広げ、手前に豚肉を置き、その上にスライスチーズを乗せ、アスパラガスを芯にして手前、左、右の順に折り、手前から向こうに向かってクルクルと巻く。巻き終わりに水を塗って止める。
③フライパンに油を熱し、②を入れて表面がきつね色になるまで、転がしながら揚げる。
④半分に切り分け、器に盛る。(下味の付いた肉の塩味とチーズの塩味で調味料がなくてもおいしく食べることが出来ます。)

材料(4人分)
豚ロース肉薄切り 200g
しょうゆ 小さじ4
スライスチーズ 4枚
アスパラガス 8本
春巻きの皮 8枚
油 適量

豚肉とチーズの春巻き

●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	7月1日(火) 9:30~12:00 8月5日(火) 9:30~12:00
もの忘れ相談(認知症相談)	物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	7月16日(水) 13:00~15:00 8月20日(水) 13:00~15:00

※相談を受ける方は、事前予約が必要です。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	7月4日(金)13:00~15:00 8月1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	7月11日(金)13:00~15:00 7月25日(金)13:00~15:00 8月8日(金)13:00~15:00 8月29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
7月4日(金)	内親生活センター	9:30~13:30	どなたでも参加できます。	ヘルスメ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
7月8日(火)	総合福祉センター				
7月30日(水)	健康センター				

●生活習慣病予防教室～ウォーキング編～

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

- 対象者 おおむね40歳以上の市民
- 日時 8月20日・9月3日・24日・10月8日・29日
いずれも水曜日、9:00~12:00
- 場所 介護予防センター
- 内容 個別健康相談・ウォーキング・ストレッチなど
- 受講料 無料(ただし、傷害保険代500円自己負担あり)
- 指導者 健康運動指導士 保健師など
- 募集人員 25名(申し込み順)
- 申し込み受付期間・時間 (期間厳守、土・日・祝日を除く)
7月8日(火)~8月9日(火) 8:30~17:15
- 申し込み・問い合わせ先 健康推進課 ☎22-1362

●休日当番医・調剤薬局

月日	内科	外科	調剤薬局	歯科
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	白石市歯科休日診療所 健康センター2階 ☎25-4744
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	
7月20日	柿崎小児科 ☎25-2210	公立刈田総合病院 ☎25-2145	菅野薬局 ☎26-2211	
7月21日	たかはし内科クリニック ☎22-2535	こまつ外科・内科クリニック ☎22-2115	みどり薬局城北店 ☎22-4966	
			けやき薬局白石店 ☎26-1160	
7月27日	巨理内科胃腸科医院 ☎25-8501	宮城医院 ☎25-2062	二幸薬局 ☎25-5105	
8月3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	菅野薬局 ☎26-2211	
8月10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	

●献血へのご協力ありがとうございました

5月:白石市役所 20名、こけしコンクール 43名、ヨークベニマル白石店 40名

●乳がん検診を忘れずに

7月16日(水)まで健康センターで乳がん検診を実施しています。お手元の受診票を確認の上、受診してください。
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、忘れずに受診されますようお願いいたします。

●子宮がん検診のお知らせ

7月1日(火)から9月30日(火)まで、子宮がん検診を実施します。
受診を申し込まれた方で受診票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。

そこが知りたい 国保・後期高齢者医療

Q. 75歳以上の方が入院した場合、医療費の負担が軽くなる制度があると聞いたのですが?

A. 入院時の食事代や、自己負担額が減額される制度があります。該当される方が減額されるには、75歳以上の方の後期高齢者医療では「後期高齢者医療限度額適用・標準負担額減額認定証」、国民健康保険70歳以上の方には「国民健康保険限度額適用・標準負担額減額認定証」、70歳未満の方には「国民健康保険限度額適用認定証」の認定証により、負担が軽くなる制度があります。

該当する方は申請が必要となりますので、健康推進課の窓口で手続きをお願いいたします。

なお、「認定証」は毎年7月末までの有効期限があります。期限終了後、引き続き必要な場合には再度申請の手続きが必要となりますので、毎年8月中旬に申請の手続きを済ませますようお願いいたします。

詳しくは、健康推進課国民健康保険係・後期高齢者保険係までお問い合わせください。

☎健康推進課 ☎22-1362

健康一〇メモ

「視神経乳頭陥凹拡大」と言われたら

緑内障は日本人が中途失明する原因の第1位で、最近の調査では、40歳以上の20人に1人は緑内障であることが分かりました。緑内障とは、目の圧力(眼圧)で視神経(眼と脳をつなぐ神経)が傷つき、視野(見える範囲)が狭くなったり病気になる。残念ながら傷ついた視神経は元には戻りませんので、早期に見出し、治療することが重要です。しかし、緑内障の自覚症状はなかなか気付かないことが多く、気が付いたときには症状が進んでいることも少なくありません。人間ドックや検診の眼科

の結果で「視神経乳頭陥凹拡大」と指摘された方は、これは「視神経の形が『緑内障』の患者さんの視神経の形に似ている」ということとです。緑内障ばかりではなく、生理的にこの状態になっていたりすることもあり、視野検査などの二次検査をしないと診断がつきにくいこともあります。検診で「視神経乳頭陥凹拡大」と言われたら、早期に眼科を受診し異常がないか調べることをお勧めします。また、40歳以上の方は、自覚症状がなくても検診などで眼底を調べてみるというでしょう。



公立刈田総合病院 眼科
多田 麻子