

生活習慣病 予防のための ヘルシークッキング

イワシの卵とし & キャロットサラダ

DHAとカロテンが豊富な料理です。

ヘルスメイト白石
大平地区の皆さん



(右)エネルギー144kcal/たんぱく質13.7g/塩分1.4g
(左)エネルギー154kcal/たんぱく質8.8g/塩分1.6g

- ① ニンジン、皮をむき、皮むき器で薄く削り、塩を振ってもんでおく。熱湯にさっと通して、しょうゆを掛け、冷ましてからしぼる。
- ② 枝豆はゆでてはじいておく。笹かまぼこは薄切りにする。
- ③ プレソングルトとマヨネーズ、コショウをあえて①と②を加えてよく混ぜ、器に盛って②を飾る。

材料(4人分)

ニンジン	240g
枝豆	160g
笹かまぼこ	120g
プレソングルト	大きじ4
マヨネーズ	大きじ1
しょうゆ	小さじ1
塩	少々
コショウ	少々

●キャロットサラダ

- ① シイタケとタマネギを千切りにする。
- ② イワシの水煮と①を一緒に鍋に入れ、材料がかぶるくらいの水で煮て、しょうゆで味付けする。2cmほどに切ったミツバを加え、溶き卵を掛け、ふたをして卵が半熟になったら火を止める。器に盛り、もみのりを散らす。

材料(4人分)

イワシの水煮詰	160g
タマネギ	200g
シイタケ	40g
ミツバ	10g
卵	2個
もみのり	4g
しょうゆ	小さじ4

イワシの卵とし

●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	10月7日(火) 9:30~12:00 11月4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	10月29日(水) 13:00~15:00 11月19日(水) 13:00~15:00

※相談を希望する方は、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	10月3日(金) 13:00~15:00 11月14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ている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	◎ 10月10日(金) 13:00~15:00 10月24日(金) 13:00~15:00 ◎ 11月7日(金) 13:00~15:00 11月21日(金) 13:00~15:00

※相談を希望する方は、事前予約が必要です。ご利用の方は宮城県仙南保健福祉事務所(☎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
10月1日(水)	大平公民館	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
10月6日(月)	深谷公民館				
10月10日(金)	大鷹沢公民館				

●リフレッシュセミナー(運動教室)受講生募集

体のために何か始めてみたいと思っている方、運動してみたいけどどんなことを始めたら良いのかと思っている方、リフレッシュセミナーで運動をしてみませんか? 託児もありますので、希望される方は事前にお申し込みください。

- ※託児はおおむね1歳以上のお子さんで、5名までとなります。
- 対象者 おおむね30歳以上の市民の方で5回とも参加できる方
- 日時 11月12日、19日、26日、12月3日、10日の5日間
いずれも水曜日、10:00~12:00
- 場所 介護予防センター
- 内容 ストレッチ、筋力トレーニング、など
- 受講料 無料(ただし、傷害保険料500円自己負担あり)
- 指導者 健康運動指導士、保健師など
- 募集定員 25名(申し込み順)
- 申込受付期間・時間(期間厳守) 10月14日(火)~31日(金)、8:30~17:15(土・日を除く)
- 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
10月5日	亙理内科胃腸科医院 ☎25-8501	公立刈田総合病院 ☎25-2145	二幸薬局 ☎25-5105	白石市歯科休日診療所(健康センター2階) ☎25-4744
10月12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	
10月13日	海上内科医院 ☎25-1501	おおし整形外科 ☎22-2888	フレンド薬局白石 ☎24-2119 伊新薬局 ☎26-2593 高木薬局 ☎25-2320	
10月19日	たかはし内科クリニック ☎22-2535	公立刈田総合病院 ☎25-2145	みどり薬局城北店 ☎22-4966	
10月26日	梅津内科医院 ☎24-3571	加藤整形外科小児科医院 ☎26-2653	フジ薬局 ☎24-3355 サンコウ調剤薬局 ☎24-2523	
11月2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	
11月3日	塚本内科消化器科 ☎26-1026	堤医院 ☎25-1181	フレンド薬局清水小路 ☎24-3393	

●献血のお知らせ

場所	日時	種類
七十七銀行白石支店駐車場	10月14日(火) 9:30~11:30	全血
Eコー設備工業	10月14日(火) 16:00~17:00	全血

●大腸がん検診のお知らせ

10月20日(月)から23日(木)まで大腸がん検診の受け付けを行います。申し込みされた方で、一週間前まで受診票が届かない場合は健康推進課へお問い合わせください。

●10月は「骨髄バンク推進月間」です(骨髄移植推進のため、登録にご協力ください)

2ccの採血で登録ができます。
●登録できる方 年齢が18歳以上54歳以下の方で、体重が男性45kg、女性が40kg以上の健康な方
※登録は予約制になっていますので、事前にご連絡ください。 ◎宮城県仙南保健福祉事務所 健康対策班 ☎0224-53-3121

腰痛は一生のうち約8割の人が経験するとも言われ、整形外科を受診する患者さんの訴えで頻度の高いものの一つです。腰痛の原因にはさまざまなものがありますが、椎間板や筋肉に原因があるのではと推測されても実ははっきりしないものが多いのです。よく「年をとって腰の骨が変形しているから」ということがあります。高齢の方は全員何らかの変形はあります。そうすると高齢の方は全員腰が痛いということになります。またMRI検査で大きなヘルニアがあっても痛みがほとんどない人もいますし、異常がないのにとても痛い人もいます。

説明できない場合も多く、腰痛の病態は専門家の間でも解明されていないことが多いのが現状です。しかし、腰痛は薬やリハビリ、ブロック注射などで痛みを和らげていくうちに自然に良くなり心配がいらぬ場合が多いのですが、中には怖い腰痛もあります。足までしびれ、痛みがある場合、熱がある場合、時間が経過しても全く良くなる場合、安静にしても痛む場合などです。このようなときには、ヘルニアや骨折、がんなどの内科的な病気が潜んでいる場合がありますので注意が必要です。

そこが知りたい 国保・後期高齢者医療

Q. 年金天引きで納めている国民健康保険税や後期高齢者医療保険料を口座振り替えにすると、保険料が安くなると聞いたのですが?

A. 保険料は前年中の所得などにより決定されるため、支払い方法を変更しても年間の保険料額に変更はありません。ただし、来年の申告の際に社会保険料控除の対象となることから、年金天引きを中止し、口座振り替えの申し込みをすることで、本人以外の方にも社会保険料控除として適用できるため、控除を受ける方の所得税や市県民税の税額が減額となります(家族構成や収入により減額とならない場合もあります)。

なお、年金天引きを中止して口座振り替えにするには、過去2年間の国民健康保険税に未納がなく、口座振り替えの申し込みを申請と同時に提出いただくことになります。申請書は税務課にありますので、申請される方は、口座振り替えをする通帳と通帳の届け印をお持ちください。※振り替えできる名義の通帳は制度により異なりますので、下記までお問い合わせください。

◎税務課 ☎22-1313

「腰痛について」



おおし整形外科 院長
大橋 隆

健康10xモ