

生活習慣病 予防のための ヘルシークッキング

うーめん 温麺入りさつま揚げ

中に入れる野菜は何でもOK!
手作りのおいしさをお楽しみください。

材料(10人分)

白石温麺	1/2束
枝豆	100g
ニンジン	30g
ハンペン	200g
鶏ササミ肉	100g
卵	1個
片くり粉	大さじ2
塩	小さじ1
砂糖	小さじ1
サラダ油	適量



エネルギー110kcal / たんぱく質7.0g / 塩分0.9g

作り方

- ① 温麺をゆでて食べやすく切る。枝豆(冷凍枝豆も可)は、塩少々を加えた湯で3分間ゆでてザルに取り、そのまま冷ましておく。ニンジンもせん切りにする。
- ② ハンペン、鶏ササミ肉、卵、片くり粉、塩、砂糖をすり合わせ、鉢やフードプロセッサーでなめらかになるまで混ぜる。
- ③ ②に①を合わせ、大きめのスプーンですくい、丸めて160℃の油で色よく揚げて出来上がり。



ヘルスマイト白石

白石地区の皆さん

●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 (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2日(火) 9:30~12:00 7月7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	6月17日(水) 13:00~15:00 7月15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)

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5日(金) 13:00~15:00 7月3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	相談員によるカウンセリング	6月12日(金) 13:00~15:00 6月26日(金) 13:00~15:00 7月10日(金) 13:00~15:00 7月24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。

●6月の献血実施予定

場所	日時	種類
仙南信用金庫本店	6月19日(金) 15:30~16:30	全血

●献血へのご協力ありがとうございました

4月:ヨークベニマル白石店 31人、NECトーキン(株)白石事業所 43人、(株)白石興産 9人、(株)ソニー白石セミコンダクタ 29人

●麻しん・風しんの予防接種はお早めに

「麻しんゼロ計画」の実現に向けて、次の方あてに予防接種の通知書を送りしています。5~6月は流行時期ですので、早めに接種しましょう!
●2期対象者 平成15年4月2日~平成16年4月1日生まれの方
●3期対象者 平成8年4月2日~平成9年4月1日生まれの方
●4期対象者 平成3年4月2日~平成4年4月1日生まれの方
※転入などで通知書がお手元に届いていない方は、健康推進課(☎22-1362)まで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
6月7日	柿崎小児科 ☎25-2210	公立刈田総合病院 ☎25-2145		白石市歯科休日診療所(健康センター2階) ☎25-4744
6月14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	
6月21日	亘理内科胃腸科医院 ☎25-8501	公立刈田総合病院 ☎25-2145		
6月28日	三浦内科胃腸科クリニック ☎25-6854	おおはし整形外科 ☎22-2888	高木薬局 ☎25-2320	
7月5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	
7月12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	

●乳がん検診を実施します

6月22日(月)から7月16日(木)まで、健康センターで乳がん検診を実施します。受診を申し込まれた方で、6月19日(金)までに通知が届かない方は、健康推進課(☎22-1362)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受診できますので、忘れずに受診いただき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. 会社を定年退職し、これから国保に加入しますが、「退職者医療制度」とは、どのような制度ですか?

A. 国保に加入している方や、加入しようとする方が、厚生年金や各種共済年金を受けている場合で次の要件に該当するときは、退職者医療制度に該当します。

- 退職者医療制度に該当する方
 - ①国民健康保険に加入している65歳未満の方
 - ②厚生年金、各種共済年金などを受けており、加入期間が20年以上あるいは、40歳以降で10年以上ある方
 - ③②の配偶者や同じ世帯で、主にその方の収入によって生活している三親等以内の方。なお、一定の収入要件があります。
- 手続きに必要な物
 - ①国民健康保険被保険者証
 - ②年金証書(加入していた期間を確認します)
 - ③印鑑

退職者医療制度の方の医療費のうち、保険者(市)が負担すべき費用などの一部は、社会保険などからの拠出金を財源とする療養給付費等交付金によって賄われるため、国保財政の健全化につながります。該当する方の積極的な加入をお願いします。なお、退職者医療制度となっても、医療機関に支払う自己負担額の割合や、国保税の税額などは一般の国保の場合と変わりません。詳しくは、健康推進課までお問い合わせください。

☎健康推進課 ☎22-1362

健康一口メモ

「歯科の定期健診について」

歯科医院というと、どうしても歯が痛いから、歯が欠けてきたからと通院し、治れば定期健診はしない方が多い現状にあります。白石市などで行われております歯周病健診、市の広報などによる歯科に関する情報提供や各歯科医院での定期健診などが効果をなし、以前より口腔内の状態が良くなってきました。12歳児の「う蝕菌数」(虫歯菌数)の減少や80歳での残存歯数の増加など、喜ばしい数字がそれを物語っています。しかし、もともと多くの方が痛くなくても1年に2~3回は歯科医院で定期健診

を受けていただきたいと思います。歯磨きは毎日行うものですが、自己流になってしまい、甘い食べ物や飲み物の摂取でもつい悪い習慣を繰り返しがちです。平成19年度の3歳児健診での1人当たりの平均虫歯数が1.92本と宮城県が全国ワースト3であることも残念なことです。定期健診を通じて早期に生活習慣を見直し、その改善がなされれば、う蝕や歯周病はある程度予防できると思います。歯科医師として、年を重ねることにますます「歯は予防が大事」だと思っております。



谷津歯科医院 院長 谷津 善昭