

生活習慣病 予防のための ヘルシークッキング

和風ごぼうバーグ

ヘルシーで
食物繊維たっぷりの
料理です。

材料(4人分)

鶏ひき肉	160g	酒	小さじ1
豆腐	160g	塩	少々
干しシイタケ	2枚	サラダ油	小さじ2
ゴボウ	80g	大根	200g
ショウガ汁	小さじ1	万能ネギ	少々
卵	1個	ポン酢しょう油	大さじ2
片くり粉	小さじ4		



エネルギー-165kcal / たんぱく質13.4g / 塩分0.8g

作り方

- 1 豆腐はよく水切りしておく。干しシイタケは戻してみじん切りにする。
- 2 ゴボウは縦4つ割りにしてゆで、めん棒などでつぶすようにたたいてから、粗みじん切りにする。
- 3 鶏ひき肉に①と②、ショウガ汁、卵、片くり粉、酒、塩を加えてよく混ぜ、小さめの小判型に丸める。
- 4 フライパンに油を熱し、③の両面を焼く。
- 5 器に④を盛り、大根おろしを乗せる。最後に小口切りにした万能ネギを散らし、ポン酢しょう油をかけて出来上がり。



ヘルスメイト白石

小原地区の皆さん

●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	7月7日(火) 9:30~12:00 8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	7月15日(水) 13:00~15:00 8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)

※○印は精神科医による相談

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3日(金) 13:00~15:00 8月28日(金) 8:30~10:30
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または、精神科医による相談(診察)	7月10日(金) 13:00~15:00 7月24日(金) 13:00~15:00 ○8月19日(金) 13:00~15:00 8月28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。

●7月の献血実施予定

場 所	日 時	種 類
株エコー設備工業	7月24日(金) 16:00~17:00	全 血

●献血へのご協力ありがとうございました

5月:ヨークベニマル白石店 50人、NECインフロンティア東北株 57人、白石高等技術専門学校 25人、八宮荘 7人、白石陽光園 2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お送りしています。夏休みの時期を利用して、忘れずに接種しましょう！
●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
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	白石市歯科休日診療所(健康センター2階) ☎25-4744
			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	
7月19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	
7月20日	引地泌尿器科内科クリニック ☎26-2823	こまつ外科・内科クリニック ☎22-2115	さんた薬局 ☎26-3376	
			けやき薬局白石店 ☎26-1160	
7月26日	塚本内科消化器科 ☎26-1026	さたけ整形外科(蔵王町門田) ☎33-4855		
8月2日	やまぎクリニック ☎26-3888	公立刈田総合病院 ☎25-2145	うさぎ薬局 ☎26-3557	
8月9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	
			蔵王ヘルスマート薬局(蔵王町宮) ☎32-4550	

●子宮がん検診を実施します

7月1日(水)から9月30日(水)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、まだ受診票が届いていない方は、健康推進課(☎22-1362)までお問い合わせください。また、申し込みを忘れた方も受診できますので、健康推進課までご連絡ください。

そこが知りたい 国保・後期高齢者医療

Q. 入院した場合に、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. 入院した際に、限度額適用・標準負担額減額認定証(以下、「認定証」)の交付を受け、医療機関の窓口で提示することで、医療費が高額になった場合の自己負担額や、入院中の食事代が軽減される場合があります。該当する方は申請が必要となりますので、健康推進課窓口で手続きしてください。

- ①国民健康保険に加入している70歳未満の方
入院した場合には、手続きをすることで自己負担額が軽減されます。
- ②国民健康保険に加入している70歳~74歳までの方
同一世帯の世帯主と、国保加入者で住民税非課税の方は手続きが必要です。それ以外の方は手続き不要です。
- ③長寿医療制度(後期高齢者医療制度)にご加入の方
住民税非課税世帯の方は手続きが必要です。それ以外の方は手続き不要です。

原則として、申請した月からの医療費が軽減されます。保険料を滞納していると認定証が交付されない場合があります。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10xモ

「インスリンはこわくない」

糖尿病の方で、食事療法や内服治療を行っても血糖コントロールが不良な場合や、腎症、網膜症、神経障害および脳卒中などの血管障害を合併すると、インスリン治療が必要となります。しかし糖尿病が悪化し、医師にインスリン治療が必要と言われると拒絶し、病院を転々と変える方もいます。数年後脳卒中による麻痺、腎不全、下肢壊疽、失明などを起こし入院され、医師の言うことを聞かなかつたことを後悔される方も多いためです。インスリンの注射器は進歩し、きちんと医療機関で指導を受ければ自己注射ができるようになります。針も細くなり、蚊に刺される

程度の痛みしか感じません。自己血糖測定を行い、程度に応じて1日1回から4回、おなかや太ももに医師に指示された単位数のインスリンを、自分または家族が注射します。すると血糖値が下がり、だるさも取れ体調も良くなり、合併症も少なくなります。インスリン注射は一生続けなければいけないと思っている方も多いのですが、血糖値が下がることにより、血糖値を休ませることでインスリンの自己分泌が回復し、将来注射をやめられる場合もあります。糖尿病による全身けん怠感、合併症などでお悩みの方は気軽に相談ください。



公立刈田総合病院 内科
堤 栄克