

生活習慣病 予防のための ヘルシークッキング

ゴーヤチャンプルー

ゴーヤのビタミンCは夏バテ予防に効果があり、熱しても壊れにくい優れたものです!

材料(4人分)

ゴーヤ	1本
豚もも薄切り肉	300g
木綿豆腐	1丁
卵	3個
塩	少々
しょうゆ	大さじ1
油	大さじ2



エネルギー334kcal / たんぱく質28.9g / 塩分1.1g

作り方

- 1 ゴーヤの両端のヘタを取り、縦2つに切る。スプーンで種とワタを丁寧に取り、薄切りにして塩を振ってもみ、しばらく置いてから水洗いして水を切る。
- 2 豆腐は3×4cm角、5mmの厚さに切り、油を引いたフライパンで両面を焼く。
- 3 中華鍋に油を熱し、豚肉をいため、①を加えて、塩・しょうゆで味付けする。②を加え、溶き卵を入れてさっと火を通す。



ヘルスマイト白石

越後地区の皆さん

●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	8月4日(火) 9:30~12:00 9月1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	8月19日(水) 13:00~15:00 9月16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	8月28日(金) 8:30~10:30 9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)	○8月19日(水) 13:00~15:00 8月28日(金) 13:00~15:00 9月11日(金) 13:00~15:00 9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。

●8月の献血実施予定

場 所	日 時	種 類
ジャスト白石店(セラビ白石)	8月2日(日) 10:00~16:00	全 血

●献血へのご協力ありがとうございました

6月:東北電力(株)白石営業所 8人、セコム工業(株) 26人、仙南信用金庫本店 13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
8月2日	やまきクリニック ☎26-3888	公立刈田総合病院 ☎25-2145	うさぎ薬局 ☎26-3557	白石市歯科休日診療所(健康センター2階) ☎25-4744
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	
8月16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	
8月23日	柿崎小児科 ☎25-2210	加藤整形外科小児科医院 ☎26-2653	サンコウ調剤薬局 ☎24-2523	
8月30日	たかはし内科クリニック ☎22-2535	堤医院 ☎25-1181	みどり薬局城北店 ☎22-4966 フレンド薬局清水小路 ☎24-3393	
9月6日	亘理内科胃腸科医院 ☎25-8501	公立刈田総合病院 ☎25-2145		
9月13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		

●総合検診を実施します

8月26日(水)から9月16日(水)まで、総合検診(結核検診や特定健診など)を実施します。受診を申し込まれた方で、8月21日(金)までに通知が届かない方は、健康推進課(☎22-1362)までご連絡ください。総合検診の詳細は、11ページに掲載しています。なお、検診は、どの会場でも受診することができます。

そこが知りたい 国保・後期高齢者医療

Q. 自宅に国保の高齢受給者証が送られてきたのですが、一部負担割合の欄に「2割(平成22年3月31日までは1割)」と書かれているのはなぜですか?

A. 国保に加入している70歳以上75歳未満の方を対象に、7月末日までに「国民健康保険高齢受給者証」を郵送しました。大半の高齢受給者証には、一部負担金の割合の欄に「2割(平成22年3月31日までは1割)」と記載しています(※)。

これは、医療機関などでの窓口自己負担額について、本来2割負担であるものが平成22年3月まで、1割に据え置かれているためです。

8月1日以降に医療機関などで受診する方は、更新後の高齢受給者証と保険証を窓口提示してください。

※現役並み所得の方は、「3割」と記載しています。また、平成22年3月31日までに75歳になる方は、負担割合の後の文章に記載している日付が「平成22年3月31日」ではなく、その方の誕生日前日の日付になっています。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10xモ

「乳がんについて」



蔵王町国民健康保険蔵王病院 院長 酒井 謙次

山田邦子さんがテレビやラジオでお話しているように、日本人女性も死ぬまでに20人に1人は乳がんにかかると言われるまでになっています。

乳がんは、ほかのがんと比較すると治りやすいと考えられています。女性のがん・壮年層(30歳~64歳)のがん死亡率では、乳がんが最も高くなっています。つまり若い働き盛りの女性にとっては、一番気を付けなければならぬ病気なのです。

乳がんは自己検診の可能性が、残念ながら自己検診だけでは十分とは言えませんが、現在では触診(手で触るだけの診断)だけでの診断

では、がんによる死亡率を下げることはできないことが分かりました。そのため50歳以上の女性には、2年に一度のマンモグラフィを撮影することで、乳がんの早期発見が可能になりました。

さらに50歳未満の女性に対しては、乳腺エコー(超音波検査)を実施することで、早期発見と治療効果の上昇が期待できそうだと推定されるようになりました。乳がんは恐れることはありませんが、やはり侮るわけにもいきません。40歳以上(欲を言えば30歳以上)の女性は、2年に一度はマンモグラフィと乳腺エコーを組み合わせた検診を受けたいですね。