

生活習慣病 予防のための ヘルシークッキング

さばの ミルクリカレー

ごはんやパン、
ナンとの相性も抜群です。

材料(2人分)

さばの水煮缶 150g	カレー粉 大さじ1/3
レモン汁 小さじ2/3	牛乳 70ml
オリーブ油 大さじ1/3	スキムミルク 大さじ1
たまねぎ 1/6個	固形スープの素 1/3個
本しめじ 1/3パック	ピザ用チーズ 30g
プチトマト 4個	パセリ 少々



エネルギー294kcal / たんぱく質19.3g / 塩分1.3g

〈作り方〉

- 1 たまねぎはみじん切りにし、プチトマトは半分に分ける。本しめじはほくす。
- 2 さばの水煮缶は汁気を切り、レモン汁を掛ける。
- 3 牛乳とスキムミルクを合わせる。
- 4 深めのフライパンにオリーブ油を熱し、たまねぎをじっくりいため、本しめじを加えてさらにいため、カレー粉を加える。
- 5 器に盛り付け、パセリのみじん切りを散らす。お好みでガラムマサラを加えると、スパイシーな味わいに。



ヘルスメイト白石
小原地区の皆さん

●乳がん検診を実施します

6月21日(月)から7月15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18日(金)までに通知書が届かない方は、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、忘れずに受診くださいますようお願いいたします。

●6月の献血実施予定

場 所	日 時	種 類
東北電力株白石営業所	6月10日(木) 9:30~10:30	全血
セコム工業株	6月10日(木) 12:00~14:30	全血
仙南信用金庫本店	6月10日(木) 15:30~16:30	全血

●献血のご協力ありがとうございました

4月：白石興産株 8人、ソニー白石セミコンダクタ株 30人、NECトーキン株白石事業所 62人

●健康料理講習会を開催します

開催日	場 所	時 間	対 象 者	内 容	持 参 する 物
6月4日(金)	越河8区会館	9:30~13:00 ※終了時刻は多少変動 することがあります。	どなたでも参加 できます。	保健師や栄養士による健康に関するお話と調理実習	エプロン、三角きん、米半合、材料代300円
6月9日(水)	小原公民館				
6月22日(火)	八宮生活センター				
6月25日(金)	斎川公民館				
6月30日(水)	大平公民館				

●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1日(火) 9:30~12:00 7月6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23日(水) 13:00~15:00 7月21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	6月4日(金) 13:00~15:00 7月2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)	6月11日(金) 13:00~15:00 ○6月24日(木) 13:00~15:00 6月25日(金) 13:00~15:00 7月9日(金) 13:00~15:00 7月30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。

●休日当番医・調剤薬局

月 日	内 科	外 科	調 剤 薬 局	歯 科
6月6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	白石市歯科休日診療所(健康センター2階) ☎25-4744
6月13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	
6月20日	塚本内科消化器科 ☎26-1026	加藤整形外科小児科医院 ☎26-2653	サンコウ調剤薬局 ☎24-2523	
6月27日	やまきクリニック ☎26-3888	大泉記念病院 ☎22-2111	うさぎ薬局 ☎26-3557	
			宮調剤薬局 ☎24-3113	
7月4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	
7月11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	

●歯周病を予防しましょう！ 6月4日~10日は、歯の衛生週間です

日本では、20代後半で約8割の方が歯周病にかかっていると言われていています。歯磨きをすると出血したり、歯ぐきが赤くはれたりするという方は、歯周病の可能性がります。歯周病を放っておくと、口臭がしたり、歯が抜けたりしてしまいます。一生自分の歯で食べるためにも、毎日の歯周病予防が大切です。食後3分以内の歯磨きはもちろんですが、糸ようじや歯間ブラシも使いながら、磨きにくい所を注意して磨くようにしましょう。また、定期的に歯科健診を受け、虫歯の治療や歯石の除去・ブラッシング指導を受けることもお勧めです。

そこが知りたい 国保・後期高齢者医療

Q. なぜ、国民健康保険の高齢受給者証(ピンク色)は、有効期限が「平成22年7月31日」となっているのですか？

A. 現在、70歳~74歳の国保加入者がお使いの「国民健康保険高齢受給者証」は、有効期限が7月31日までとなっています。これは、前年(1月~12月)の所得により、一部負担金の割合が変わる方がいるためです。8月1日以降も継続して該当する方には、7月末日までに新しい高齢受給者証を郵送します。

なお、受給者証中、一部負担金の割合は「2割負担(平成23年3月31日までは1割)」と記載してあります(※注)。これは、医療機関などでの窓口自己負担が本来2割負担であるものが、平成23年3月までは1割に据え置かれているためです。ただし、平成23年3月31日までに75歳になる方は、「1割負担」という記載になります。

詳しくは、健康推進課までお問い合わせください。

※注:現役並み所得の方は、現在の3割負担のまま変更ありません。

☎健康推進課 ☎22-1362

健康一口メモ

「虫歯のお話」

皆さん、朝起きて『はみがき』をちゃんとしていますか？「バイキン」は寝ている間、お口の歯のところにじーっとしているのですから、繁殖するには絶好の場所ですよ。一晩でどんどん「バイキン」は増えていきます。虫歯もどんどん大きくなっていきます。「まだいいや」と思っていると、ある夜「ズキン！」突然これが向かってくるのです！
こんな経験はありませんか？
歯医者さんに行くとレントゲンを見てみると、びっくりするほど虫歯が深くなっている。「これは、神経まで虫歯が深くいっていますね。」などと言われた記憶の方もいらっしゃるかと思いますが、そうなる前に最低でも3分ブラッシング！

それを使い古しはだめです。ブラシの方から見て広がっていったら、新しい歯ブラシと換えてください。もう一つお口の「舌」も「歯」のお話。舌の下に、舌下腺という唾液が出る場所があるのですが、ここから出る唾液の成分に「歯石」が多く含まれている方が多く、下の前歯の裏側に「歯石」が付着してしまいます。付着がたくさんだった場合、前歯の下3分の2ほどまで歯石で埋まってしまう方がいらっしゃいます。歯そのものを残すことが不可能となり、口臭の問題も出てきます。
とにかくすべて、「はみがき(ブラッシング)」を頑張っていたら、いつまでもお元気でいていただきたいと思っております。



吉村歯科医院 院長
吉村 昌樹