

生活習慣病 予防のための ヘルシークッキング

梅ワカメご飯

そのままおにぎりにしても
おいしいご飯です。



エネルギー 257 kcal / たんぱく質 4.9 g / 塩分 1.4 g

〈作り方〉

- ① シラス干しと白ゴマを乾煎りする。
- ② 炊き上がったご飯に①とワカメご飯の素、刻んだ梅干しを加えて混ぜれば出来上がり。

材料(2人分)

米	1合
梅干し	2個
シラス干し	4g
白ゴマ	小さじ1/2
ワカメご飯の素	小さじ1

ヘルスメイト白石
白川地区の皆さん



●季節性インフルエンザを予防しましょう

今年もインフルエンザが流行する時期が到来しました。インフルエンザは普通の風邪と違い症状が重症化する、わが国では最大の感染症です。高齢者の肺炎合併による死亡例も多いので注意が必要です。

インフルエンザは、毎年11月下旬から翌年の3月を中心に流行しますので、遅くとも12月中旬までに接種を行うと効果的です。

■風邪とインフルエンザはここが違います

区分	インフルエンザ	風邪
感染力	人から人へ急速に広がる。	だらだらと広がる人が多い。
症状	高熱(38~40℃)、悪寒、倦怠感などの全身症状を伴う。鼻、のどなどに症状も出る。	主に鼻、のどなどに症状が現れ、発熱を伴うこともある。
経過	急激な高熱で発症する。	ゆっくりと経過する。

■高齢者の方に接種費用を助成します

インフルエンザの予防接種を希望する方に対し、費用の一部を助成します。接種を希望される方は、実施医療機関または、かかりつけ医にご相談ください。

●助成対象者

- ・65歳以上の方(接種時65歳になった方)
- ・60~64歳で心臓、腎臓、呼吸器などの障害を有する方

●実施期間 11月1日(月)~平成23年3月31日(木)

●自己負担額 1,000円

※生活保護受給者は受給者証を提出すれば無料となります。

●実施医療機関について

白石市、角田市、柴田郡の各医師会と委託契約を交わしていますので、白石市、角田市、蔵王町、七ヶ宿町、柴田町、大河原町、村田町、川崎町、丸森町の医療機関で接種できます。ご不明な点は、健康推進課(☎22-1362)までお問い合わせください。

●献血のご協力ありがとうございました

9月:白石消防署 5人、トーカドエナジー(株)白石工場 13人、(株)エコー設備工業 9人
10月:ヨークベニマル白石店 38人、七十七銀行白石支店 4人、白石工業高等学校 4人、白石市役所ほか 13人

●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	11月2日(火) 9:30~12:00 12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	11月24日(水) 13:00~15:00 12月22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	11月5日(金) 13:00~15:00 12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または、精神科医による相談(診察)	11月19日(金) 13:00~15:00 12月10日(金) 13:00~15:00 ○12月16日(木) 13:00~15:00 12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。

●休日当番医・調剤薬局

月日	内科	外科	調剤薬局	歯科
11月3日	塚本内科消化器科 ☎26-1026	おおし整形外科 ☎22-2888	高木薬局 ☎25-2320	白石市歯科休日診療所(健康センター2階) ☎25-4744
11月7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	
11月14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	
11月21日	内方医院(蔵王町宮) ☎32-2101	加藤整形外科小児科医院 ☎26-2653	にしうら薬局(蔵王町宮) ☎32-3020 サンコウ調剤薬局 ☎24-2523	
11月23日	柿崎小児科 ☎25-2210	つつみ内科外科 小どもクリニック ☎25-1181	フレンド薬局清水小路 ☎24-3393	
11月28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	
12月5日	亘理内科胃腸科医院 ☎25-8501	公立刈田総合病院 ☎25-2145		
12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		

●胃がん検診を実施します

11月19日(金)から12月10日(金)まで、胃がん検診を実施します。受診票は11月10日ごろに発送しますので、それまでに通知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。

なお、検診は、指定した日時以外でも期間内であれば受診できますので、忘れずに受診され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. 後期高齢者医療保険の加入者が死亡した場合、どのような手続きが必要になりますか?

A. 後期高齢者医療保険の加入者が亡くなった場合は、主に次の手続きが必要になります。手続きの際には、後期高齢者医療保険の保険証(被保険者証)を返却してください。

1. 葬祭費支給手続き
後期高齢者医療保険加入者の葬儀を行った場合は、喪主など葬祭を行った相続人代表者の申請により、葬祭費として50,000円が支給されます。

●手続きに必要な物
・申請者(喪主など、葬祭を行った相続人代表者)の印鑑と通帳
・会葬礼状や葬儀社の領収書など、葬儀を行ったという証明になる物

2. 高額療養費の口座変更手続きや、関係する通知文書の送付先変更手続きなど
生前に医療機関で受診した際にかかった費用の一部が、高額療養費として支給される場合があります。また、保険者からの通知文書が届くことがあるため、口座や送付先を変更する手続きが必要になる場合があります。

この場合、口座や送付先を変更できる方は、相続人代表者など、法令上、一部の方に限られます。詳しくはお問い合わせください。

●手続きに必要な物
・申請者(喪主など葬祭を行った相続人代表者)の印鑑と通帳

◎健康推進課 ☎22-1362

健康一口メモ

「咬み合わせと認知症」

よく噛むことが、健康にさまざまな効用をもたらすことは、よく知られています。近年「噛むこと(咀嚼)」と「認知症」の関係、「下顎」の位置・歯の咬合接触と「認知症」の関係が明らかになってきました。

私たちは上下28本(親知らずは除く)の歯を持っており、下顎が筋肉の収縮などで上下することにより、咀嚼運動を行います。咀嚼運動中、脳血流は増加し、知能、特に言語に關してプラスに働くことが証明されています。

上下の歯を合わせて咬み合う位置を咬合接触位(下顎安定位)と呼び、歯を失ったり、正しい位置でなくなると、ほほ体中の筋肉に影響を与え、力が入らない、バランスが悪く転びやすい、首や肩、足腰が凝る、痛みなどの症状が現れやすくなります。

くくなります。寝たきりの方を調べたところ、咬合接触がない人には、前歯奥歯とも十分な咬合接触がある人の約3倍、認知症が見られました。失われた咬合接触、咬み合わせを改善する方法として、

- ①ブリッジ(前後の歯に金属の冠を固定する橋義歯)
- ②出し入れするプラスチックの入れ歯
- ③人工の歯根を骨の中に埋め込むインプラント

などがありますが、歯肉の上に乗っている入れ歯は、強固で正しい咬み合わせの関係が得られ難い場合があります。

若い時と同じような咬み合わせを維持することで、楽しい食事、そして、楽しい人生を送っていただきたいです。



かおる歯科医院 院長
わたる 巨理 薫