

生活習慣病 予防のための ヘルシークッキング

元気な体は食事から！

ささみのカリカリ揚げ
クレソンはオランダガラシとも呼ばれ、食欲増進効果や抗菌作用がある野菜です。

材料(2人分)	
鶏ささみ……………4本	揚げ油……………適量
レタス……………2枚	しょう油……………小さじ2
クレソン……………1/4束	オリーブ油……………小さじ2
キュウリ……………1/4本	レモン汁……………小さじ2
ミニトマト……………8個	ハチミツ……………小さじ1
塩……………少々	塩……………少々
小麦粉……………適量	コショウ……………少々



エネルギー201kcal、たんぱく質20.1g、塩分1.6g

越河地区の皆さん



- ① 鶏ささみは筋を取り、塩を振ってラップにはさまみ、すりこ木などでたたいて薄く伸ばす。
- ② レタスとクレソンは食べやすい大きさにちぎり、キュウリは短冊に切り、共に冷水につける。パリッとしたら水気を切っておく。
- ③ ①に小麦粉を薄くまぶし、低温(160℃)の揚げ油に入れ、徐々に温度を上げて、カリッとするまで揚げる。揚げ終わった油を切り、食べやすい大きさに切る。
- ④ ボウルに③を混ぜ合わせてドレッシングを作り、②とミニトマト、③の鶏ささみを加えてあえる。鶏器に彩り良く盛って出来上がり。

●総合検診を実施します

8月24日(金)から9月14日(金)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22日(水)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。総合検診の日程は13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。 ※10月4日(木)も予備日として設定。

●特別健診(平成24年度被災者健康支援事業)を実施します

東日本大震災後の生活環境の変化などによる健康状態の把握と、病気の早期発見・予防のため、特別健診を実施します。対象者の方には、申込方法や実施場所などの詳細を記載した通知文書を8月中旬にお送りしますので、受診を希望される方は、通知文書に同封する申込書に必要事項をご記入の上、9月5日(水)まで、健康推進課(☎22-1362)にご返送ください。

●対象者 昭和48年4月2日～平成6年4月1日生 ※特定健診の対象年齢に満たない、19歳以上39歳以下の方(平成25年4月1日現在)

●検査内容 問診・診察・尿検査・身体計測・脂質・肝機能・貧血など ●実施期間 10月1日(月)～平成25年2月28日(木)

●健康料理講習会を開催します

～健康な身体づくりは食事から～ 健康を意識した食事に興味・関心のある方は、ぜひご参加ください。

開催日	場所	時間	対象者	内容	持参する物
8月8日(水)	斎川公民館	9:30～13:00 ※終了時刻は多少前後する場合があります。	どなたでも参加できます。会場に直接お越しください。	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、三角巾、米半合、材料代300円
8月10日(金)	八宮生活センター				
8月27日(月)	白川公民館				
8月30日(木)	大鷹沢公民館				
9月4日(火)	越河8区会館				
9月10日(月)	深谷公民館				

●こころの保健事業 ※平成24年4月以降、「こころの相談」と「もの忘れ相談」は同時開催となります。(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	心の健康問題を抱える方や、もの忘れ・認知症の疑いのある方およびその家族	精神科医による個別相談	8月1日(水)13:00～15:00 9月5日(水)13:00～15:00

※相談を受ける方は、事前予約が必要です。ご利用の方は健康推進課(☎22-1362)まで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2日(木)13:00～15:00 9月6日(木)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た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9日(木)13:00～15:00○ 8月30日(木)13:00～15:00 9月13日(木)13:00～15:00 9月27日(木)13:00～15:00

※相談を受ける方は、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
8月5日	つつみ内科外科 こどもクリニック ☎25-1181	公立刈田総合病院 ☎25-2145	フレンド薬局清水小路 ☎24-3393
8月12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
8月19日	亙理内科胃腸科医院 ☎25-8501	公立刈田総合病院 ☎25-2145	
8月26日	三浦内科胃腸科クリニック ☎25-6854	大泉記念病院 ☎22-2111	宮調剤薬局 ☎24-3113
9月2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
9月9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

※歯科は毎回、白石市歯科休日診療所(健康センター2階、☎25-4744)になります。

●献血のご協力ありがとうございました

6月:宮城県立白石高等技術専門学校 11人、特別養護老人ホーム八宮荘 8人、仙南信用金庫 14人、東北電力(株)白石営業所 14人、白石市役所 14人、大泉記念病院 12人、NECトーキン(株)白石事業所 63人、ヨークベニマル白石店 25人

●食中毒を予防しましょう

- 1.食品購入時には新鮮なものを選ぶとともに、品質や期限表示を確認し、生鮮食品や冷蔵・冷凍食品類は早く持ち帰りましょう。
- 2.家庭で保存する場合は冷蔵庫や冷凍庫の詰め込みすぎに注意し、早めに使い切りましょう。
- 3.野菜はよく洗い、解凍は冷蔵庫や電子レンジ、流水を使用し、まな板や他の調理器具、台所周りを清潔にしましょう。また、井戸水は定期的に水質をチェックしましょう。
- 4.調理する際は十分に加熱し、作りすぎないようにしましょう。また、料理は清潔な食器に盛り、早めに食べましょう。
- 5.食事をする時は手をよく洗いましょう。
- 6.残った食品は小分けして冷蔵・冷凍保存し、食べる時には十分加熱しましょう。また、時間がたちすぎた食品は口にしないようにしましょう。

そこが知りたい 国保・後期高齢者医療

Q. 整骨院に通おうと考えているのですが、医療被保険者証(保険証)は使えるのでしょうか。

A. 整骨院や接骨院における、柔道整復師(※)による施術は、保険証の使用に一部制限があります。

●保険証が使える施術(例)

- ・外傷性のねんざや打撲、肉離れ
- ・医師の同意書がある骨折や脱ぎゅう
→保険適用で1～3割負担となります。

●保険証が使えない施術(例)

- ・日常生活における疲労や、加齢による肩こり・腰痛、スポーツによる筋肉疲労
- ・医師の同意書がない骨折や脱ぎゅう
- ・仕事中・通勤中に起きた負傷(労災対象)
→全額自己負担(10割)となります。

このように、整骨院や接骨院の場合は、内容によって保険証が使える、使えなかったりしますので、施術を受ける前に、柔道整復師にきちんと負傷原因を伝えることが大切です。

※骨折や脱ぎゅう、ねんざ、打撲、肉離れなどの痛みに対して施術を行う国家資格所持者。

☎健康推進課 ☎22-1362

健康一口メモ

「脳卒中後の足変形で
お困りではありませんか？」



大泉記念病院
平上 健(整形外科)

4月から大泉記念病院で診療をしている整形外科医の平上です。

最近、テレビなどに登場されなくなっています。が、長嶋茂雄さんは脳卒中に罹患していますね。昭和50年代まで死亡原因のトップで、身の回りで聞いたことがあると思います。

神経の専門医でもない私がこの疾患を話題にするのは、2次的に四肢の問題が生じるからです。脳卒中である程度の症状が残る場合、「片麻痺」といって左右どちらかの上下肢に麻痺が残る、その状態で生活せざるを得ない

くなることがあります。このとき、装具で下肢の麻痺をサポートして歩行能力をサポートするのですが、麻痺の出現状態によつては尖足変形といって固くつま先が下がった状態になることがあります。柔らかさが残っている場合は、注射などの治療も検討できますが、固くなった場合は腱を延長する手術以外では矯正が不能となります。

脳卒中後の足変形でお困りの方は、大泉記念病院や手術可能な専門の医療機関を受診することをお勧めします。