

### 生活習慣病 予防のための ヘルシークッキング

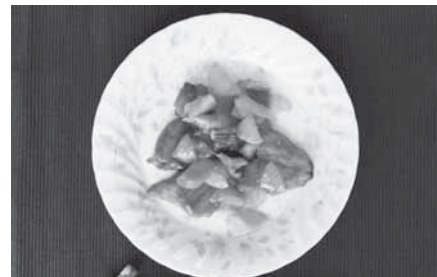
はやね・はやおき・あさごはん運動を進めよう！

#### アジの酢豚風

豚肉の代わりにアジを用いたヘルシーな主菜です。

#### 材料(2人分)

アジ	120g	干しシイタケ	2枚
しょう油	小さじ1弱	油	小さじ2
酒	小さじ1弱	トマトケチャップ	大さじ1.5
片栗粉	小さじ2	酢	小さじ2
タマネギ	80g	砂糖	小さじ2
タケノコ	40g	しょう油	小さじ2
ニンジン	40g	片栗粉	小さじ1
ピーマン	30g	水	小さじ2



エネルギー191kcal、たんぱく質14.7g、塩分1.3g

齋川地区の皆さん



- ヘルスメイト白石
- アジは一口大に切り、しょう油と酒にからめて5分置き、片栗粉をまぶす。
  - タマネギはくし形切り、タケノコ、ニンジン、ピーマンは乱切りにする。干しシイタケは4つに切る。
  - 熱湯でニンジンとピーマンを下ゆです。
  - フライパンに油を入れて①のアジをいため、火が通ったら皿に取り出す。同じフライパンでタマネギとタケノコをよくいため、シイタケと③の野菜を加えて、さらにいためる。
  - アジをフライパンに戻し、④を入れて混ぜる。煮立ったら⑤の水溶性片栗粉を加え、手早く混ぜてとろみを付ける。

#### ●総合検診実施中！

9月14日(金)まで、市内各会場で総合検診を実施しています。平日の受診が難しい方のために、土曜日検診や夜間検診も実施するほか、都合により総合検診期間内に受診できなかった方を対象に、予備日として10月4日(木)も実施しますので、忘れずに受診してください。なお、日程や会場などの詳細は、広報しろいし8月号13ページをご覧ください。

- 【土曜日検診】●日時 9月8日(土)9:00～11:00および13:00～15:00 ●場所 中央公民館  
【夜間検診】●日時 9月11日(火)・13日(木)の2日間、17:30～18:30 ●場所 中央公民館  
【予備日】●日時 10月4日(木)9:00～11:00および13:00～15:00、17:30～18:30 ●場所 中央公民館

#### ●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したので、受診を希望される方は、通知文書に同封した申込書に必要事項をご記入の上、至急、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)

#### ●歯周病検診を実施します

9月1日(土)から平成25年2月28日(木)まで、歯周病検診を実施します。対象者には、8月末に受診券を送付しましたので、ご希望の歯科医院(※)に直接予約してください。自己負担額は500円です。 ※白石市、蔵王町、セセ町町の歯科医院に限ります。

- 対象者 30歳・35歳・40歳・45歳・50歳・55歳・60歳・65歳・70歳 ※対象者の年齢は、平成25年4月1日現在のものです。

#### ●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
9月10日(月)	深谷公民館	9:30～13:00 ※終了時刻は多少前後する場合があります。	どなたでも自由に参加できます。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、三角きん、米半合、材料代300円
9月13日(木)	総合福祉センター				
9月21日(金)	不忘研修センター				
10月5日(金)	健康センター				

#### ●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 もの忘れ相談	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	9月5日(水)13:00～15:00 10月3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

※○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	9月20日(木)13:00～15:00 10月4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)	9月13日(木)13:00～15:00 9月27日(木)13:00～15:00 10月11日(木)13:00～15:00 10月25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
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 フジ薬局 ☎24-3355 あさひ薬局 ☎22-5040
9月16日	梅津内科医院 ☎24-3571	橋本整形外科医院 ☎25-1616	さんた薬局 ☎26-3376
9月17日	引地泌尿器科・内科クリニック ☎26-2823	さたけ整形外科(蔵王町円田) ☎33-4855	けやき薬局白石店 ☎26-1160 うさぎ薬局 ☎26-3557 宮調剤薬局 ☎24-3113
9月22日	塚本内科消化器科 ☎26-1026	こまつ外科・内科クリニック ☎22-2115	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 高木薬局 ☎25-2320
9月23日	やまきクリニック ☎26-3888	大泉記念病院 ☎22-2111	にしうら薬局(蔵王町宮) ☎32-3020
9月30日	佐藤医院(蔵王町宮) ☎32-2002	おおはし整形外科 ☎22-2888	
10月7日	内方医院(蔵王町宮) ☎32-2101	公立刈田総合病院 ☎25-2145	

※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

7月:ジャスト白石店(セラビ白石内) 32人、宮城県白石工業高等学校 29人、トーカドエナジー(株)白石工場 14人、青木製作所(株)宮城工場 12人、宮城県白石高等学校 23人

#### ●9月は健康増進普及月間です

1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ～健康寿命を延ばしましょう～

メタボリックシンドロームに着目した健康診断制度(特定健診・保健指導)が始まり、5日目になりました。自分の体を知るために、定期的に健診を受けましょう。健診結果を生かして、「自分に合った健康習慣を身に付ける方法を、一緒に考える」。これが、保健指導です。健診の最大の目的は、病気の重症化を防ぐこと。健診を受けた結果、「要指導」になったときは必ず保健指導を受ける。「要医療」になったときは、早めに医療機関を受診する。このことが、重症化を防ぐ近道になります。「健康寿命」とは、一生のうち、心身共に自立した、活動的な状態で生活できる期間を指します。皆さん、健診を受けて、健康寿命を延ばしましょう！

## 健康10xモ

### 「正しいウォーキング」

近年、健康のためにウォーキングをする方が多くなっています。ウォーキングは多くの人が手軽に始められ、高い効果が得られる良い運動なのですが、単に脚だけで進む歩き方だと運動効果が半減するだけでなく、膝や腰などを痛めてしまう原因にもなります。今回はウォーキングの方法について説明します。良い歩き方は、丹田(いづみ)のゆる下腹、へその下あたり)を中心に、体全体を使った「運動連鎖」に基づいて行います。

- まず歩く前に、深呼吸をしながらラジオ体操などの準備体操をします。これによって良い姿勢や呼吸法も得られます。
- 丹田に力を入れてまっすぐ歩きます。
- 肩甲骨をよく動かすように、肘をしっかりと引いて歩き始めます。
- 肩甲骨の動きに連動して骨盤が自然に前に出ます。
- 骨盤に連動して脚が自然に前に出ます。つまり、肩甲骨をよく引いて、骨盤から前に進むように意識して歩くのです。脚に過度の負担がかからず、体全体が使える効果的です。ランニングや普段歩く時でも、このように体幹を意識すると良いでしょう。



公立刈田総合病院  
菅谷 岳広(整形外科)