

生活習慣病予防のためのヘルシークッキング

主食、主菜、副菜のそろった、バランスよい食事をとりましょう

オクラの酢の物 & わかめとしらたきの煮物

どちらも簡単にできる副菜です。

(左)オクラの酢の物/エネルギー 36kcal、たんぱく質2.5g、塩分0.5g
(右)わかめとしらたきの煮物/エネルギー 34kcal、たんぱく質5.5g、塩分1.2g



ヘルスマイト白石
白川地区の皆さん

①わかめは戻して一口大に切る。
②しらたきはさつと茹で、食べやすい長さに切る。えのきたけは石づきを取って半分の長さに切り、ほぐす。
③鍋に①と②を入れて火にかけ、沸騰後5分ほど煮て、わかめとかつおぶしを加え、さらに汁気がなくなるまで煮たら出来上がり。

材料 (4人分)	
生わかめ	40g
しらたき	60g
えのきたけ	80g
かつおぶし	少々
しょうゆ	大さじ1
酒	大さじ2
だし汁	1カップ

①オクラは洗い、板ずりをして塩茹でし、斜めに3等分に切る。
②かに風味かまぼこは斜めに切っておく。
③①を合わせた中に、②と盛り付ける。

材料 (4人分)	
オクラ	120g
塩	適量
かに風味かまぼこ	5本
酢	大さじ2
みりん	大さじ1
白すりごま	小さじ1

高齢者のインフルエンザ予防接種費用を助成します

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、12月中旬までに予防接種を行うと効果的です。市内在住の65歳以上の方を対象に予防接種費用の一部を助成します(60歳以上65歳未満の方で心臓、腎臓、呼吸器の機能、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に、日常生活が極度に制限される程度の障がいがある方も対象)。

- 実施期間 11月1日(金)～平成26年1月31日(金)
- 自己負担額 1,000円

※生活保護受給者は、生活保護受給者証の提示で無料。

- 対象医療機関 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、丸森町の実施医療機関

65歳以上の方へ肺炎球菌ワクチン予防接種費用を助成します

肺炎球菌による肺炎は、成人の肺炎の25～40%を占め、特に高齢者の重症化が問題になっています。肺炎は日本人の死亡率の上位にあり、多くは65歳以上です。

高齢者の肺炎球菌による肺炎感染・重症化の予防を目的に、市内在住の65歳以上の方を対象に予防接種費用の一部を助成します(接種後5年以上経過した方は2回目以降も助成対象)。

- 自己負担額 5,000円

※接種料金8,000円のうち、3,000円を市が助成します。

- 対象医療機関 白石市、蔵王町、七ヶ宿町の実施医療機関

●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 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	11月 6日(水) 13:00～15:00 12月 4日(水) 13:00～15:00 1月 8日(水) 13:00～15:00

●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14日(木) 13:00～15:00 12月12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)	11月 7日(木) 13:00～15:00 11月21日(木) 13:00～15:00 12月 5日(木) 13:00～15:00○ 12月19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
11月3日	たかはし内科医院 ☎22-2535	公立刈田総合病院 ☎25-2145	みどり薬局城北店 ☎22-4966
11月4日	巨理内科胃腸科医院 ☎25-8501	さたけ整形外科 ☎33-4855	
11月10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	
11月17日	海上内科医院 ☎25-1501	こまつ外科内科クリニック ☎22-2115	フレンド薬局白石 ☎24-2119 伊新薬局 ☎26-2593 けやき薬局白石店 ☎26-1160
11月23日	水野内科クリニック ☎25-2736	おおはし整形外科医院 ☎22-2888	エルム調剤薬局 ☎25-1680 高木薬局 ☎25-2320
11月24日	梅津内科医院 ☎24-3571	大泉記念病院 ☎22-2111	フジ薬局 ☎24-3355 宮調剤薬局 ☎24-3113
12月1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
12月8日	塚本内科消化器科 ☎26-1026	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。

●歯周病検診を実施中です

平成26年2月28日(金)まで、歯周病検診を実施しています。対象者には、8月末に受診券を送付していますので、白石市・蔵王町・七ヶ宿町内の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。

●対象者 30歳・35歳・40歳・45歳・50歳・55歳・60歳・65歳・70歳(平成26年4月1日現在の年齢です)

●献血のご協力ありがとうございました(9月)

- ・ジャスト白石店 28人
- ・白石消防署 5人
- ・ソニーセミコンダクタ(株) 白石蔵王テクノロジーセンター 19人
- ・白石市役所 7人

健康10メモ

適切な入れ歯で、介護と認知症を予防する

入れ歯は昼間の枕也

「健康寿命」とは、介護や認知症により人の手を借りることなく、自立した生活ができる期間、つまり「平均寿命」から自立した生活ができない年数を引算した期間を意味します。超高齢化時代へと向かう今、平均寿命の延長は然ることながら、要介護や認知症にならないに、いかに「健康寿命の延長」を図り、生涯を全うできるかが大切になってまいりました。

入れ歯の良し悪しは、噛める・噛めないだけの問題ではなく、健康寿命に大きく影響します。食物を飲み込む時(嚥下時)、私達は必ず上下の唇を閉じます。入れ歯が痛くて噛めない場合、しっかり唇を閉じずに飲み込んでしまうこともあるでしょう。

これが異常な飲み込みかた(異常嚥下癖)を誘発して、将来「誤嚥性肺炎」を招く可能性もあります。そして、唇を閉じる力(口唇閉鎖力)が弱ければ「視力」も良いことが、最近わかってきております。

また、入れ歯の上下左右の噛み合わせ面(咬合平面)の不良により、「全身の姿勢」や「足裏の体重分圧」の変化を生じ、「氣道の狭窄」や「転倒」の危険性を招きます。

夜間の寝る姿勢(枕・敷布団)により、身体に色々な不調が起きる場合があるのと同時に、昼間使用する入れ歯の出来栄は、全身の健康状態に直結し、健康長寿の鍵となるのです。皆様方の「健康寿命の延長」をご祈念申し上げます。

清原歯科医院
院長 清原 敏明