

ヘルスメイト
白石が作る!

親子で作れる簡単 “白石温麺” レシピ

カレー温麺



齋川地区の皆さん

【作り方】

- ①温麺をゆでる。
- ②タマネギとトマトは粗みじん切り、ニンニクはみじん切りにする。
- ③バターでタマネギとニンニクをよく炒め、トマト、豚ひき肉を加えて肉の色が変わるまで炒め、カレー粉、**A**、白ワインを加えて煮る。
- ④とろりとしたら、カレー粉、枝豆を加え、塩味を整え、**①**の上にかけてたら出来上がり。

【材料】(2人分)

- 白石温麺 2束
- タマネギ 小1個
- ニンニク 1かけ
- トマト 小1個
- 豚ひき肉 100g
- 枝豆 少々
- バター 大さじ1
- カレー粉 大さじ1
- 水 1カップ
- A** { コンソメ 1個
- 白ワイン 40~60ml
- 塩 少々

1人当たり
636kcal
たんぱく質23.7g
塩分1.1g



中学3年生・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1~3月を中心に流行するため、予防接種は12月中旬までに行うと効果的です。市では、中学3年生と高齢者のうち、12月31日までにインフルエンザの予防接種を受けた方を対象に、費用の一部を助成しています。接種希望の方は、実施医療機関またはかかりつけ医にご相談ください。

- 自己負担額 1,000円
- 中学3年生の方 対象者には、9月末に予診票を郵送しています。手元がない方は健康推進課にお問い合わせください。
- 高齢者の方 助成対象者は次の**①**か**②**に該当する方。生活保護受給者は受給者証を提示すると無料になります。
 - ①65歳以上の方(接種時65歳になった方)
 - ②60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

「胃がん検診」と「大腸がん検診」は11月に実施します

11月13日(火)から「胃がん検診」と「大腸がん検診」を同じ会場で実施します。

- 実施期間 11月13日(火)~28日(水)
- 場所・受付時間 各地区公民館など 7:30~10:00
- ※実施期間中、大腸がん検診のみ健康センターでも受付が可能です。詳しくは、郵送する受診票をご確認ください。

平成31年度各種検診(健診)の調査と申込時期が変わります

平成31年度に実施する各種検診(健診)の申し込みを2月に実施します。

各種検診(健診) 申込書送付・回収時期	
平成30年度まで	平成31年度から
4月下旬送付	2月初旬送付
5月上旬回収	2月中旬回収

●休日当番医・調剤薬局(市外局番:0224)

月日	内科	外科	調剤薬局
11月3日	柿崎小児科医院 ☎25-2210	大泉記念病院 ☎22-2111	宮調剤薬局 ☎24-3113
11月4日	つつみ内科外科 小児科クリニック ☎25-1181	公立刈田総合病院 ☎25-2145	フレンド薬局 清水小路 ☎24-3393
11月11日	加藤小児科内科医院 ☎26-2653	公立刈田総合病院 ☎25-2145	サンコウ調剤薬局 ☎24-2523
11月18日	かんのリズムハートクリニック ☎26-6330	公立刈田総合病院 ☎25-2145	リズム調剤薬局 白石蔵王店 ☎26-6507
11月23日	たかはし内科クリニック ☎22-2535	おおし整形外科医院 ☎22-2888	みどり薬局城北店 ☎22-4966 高木薬局 ☎25-2320
11月25日	海上内科医院 ☎25-1501	大泉記念病院 ☎22-2111	フレンド薬局白石 ☎24-2119 伊新薬局 ☎26-2593 宮調剤薬局 ☎24-3113
12月2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
12月9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

※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。
※診療時間は9:00~17:00となります。

●各種健康相談のお知らせ ※相談を受ける方は事前予約が必要です。

相談名	対象者	内容	相談日時	問い合わせ先
こころの相談	心の健康に関する不安のある方とその家族	精神科医による個別相談	11月14日、12月5日 13:30~16:30	健康推進課 ☎22-1362
健康なんでも相談	血圧や減塩、禁煙など健康に関する相談をしたい方	保健師・管理栄養士による個別相談	11月20日、12月18日 14:00~16:00	
アルコール相談	アルコールの問題を抱えている方とその家族	相談員による個別相談	11月21日、12月19日 13:30~16:30	仙南保健福祉事務所 母子障害班 ☎0224-53-3132 ※青色は精神科医による相談
思春期・ひきこもり相談	思春期の心の問題、ひきこもりの状態を抱える方とその家族や関係者	相談員または精神科医による相談(診察)	11月8日、12月13日・17日 いずれも13:30~16:30	

人は加齢に伴い身体だけでなく、歯や舌などの機能も衰えます。食べこぼしやむせることが増えるといった口まわりのさまざまなトラブルを、全身の衰えのサインととらえる「オーラルフレイル」という考え方が広がってきています。

歯が20本残っているか、かむ力が弱くないかなど、6つの項目のうち3つ以上該当する人は、いずれも該当しない人と比べて、死亡率が2倍、介護が必要になるリスクも2・4倍になるそうです。身体的な衰えを引き起こす要因にならないよう口の機能維持が必要になります。

「6項目…①残っている歯が20本未満、②かむ力が弱い、③口をうまく動かさない、④舌の力が弱い、⑤かたい食品が食べづらい、⑥むせやすい」

歯を失う代表的な原因は虫歯や歯周病です。これらは歯科治療の進歩や予防の普及により、ある程度はコントロールできるようなりました。しかし、残った歯を健康で機能できる状態に保つには、プラスチックが重要です。それは、しっかりと呼吸し、話をし、噛んでのみ込む、また唾液を出して食べる、おいしい物をおいしいと感じることが大事です。

健康一口メモ
お口の老化「オーラルフレイル」知っていますか?



小野歯科医院 院長 小野 貴志夫