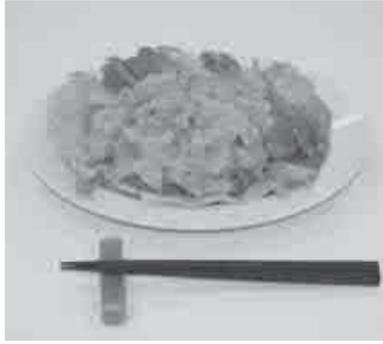


健康ひろば

4月号から、従来の「健康カレンダー」に掲載していた情報など、健康に関する情報を「健康ひろば」として掲載しています。

※問い合わせ先
健康推進課 ☎22-1362
(健康センター内)



エネルギー244kcal/たんぱく質10.2g/塩分1.3g

生活習慣病
予防のための

ヘルシークッキング

材料(2人分)

青ばた大豆	40g
ジャガイモ	150g
カボチャ	150g
ニンジン	50g
砂糖	適量
塩	少々
白いりごま	少々
紅生姜(せん切り)	少々
レタス	3〜4枚

青バタ豆キントン

ジャガイモ、カボチャ、
大豆でつくる
色彩良い一品です

ヘルスメイト白石
日下 久子(八八)



ヘルスメイト白石
日下 久子(八八)

- ①大豆を「晩水」につけ、
やわらかくなるまで
ゆでる。
②ジャガイモ、カボチャ
は皮をむきゆでてつ
ぶし、砂糖、塩で味
付けする。
③ニンジンは5mm角に切
つてゆでる。
④①、②、③を混ぜ合
わせる。
⑤皿にレタスを敷き、④
を盛りつけ白ごまを
ふりかける。紅生姜
を飾り、出来上がり。
※砂糖、塩での味付けは
お好みの甘さにしてく
ださい。

健康料理講習会

自分の健康は自分でつくります。講習会にはどなたでも参加出来ます。ヘルスメイト白石会員の健康に関するお話や保健師・栄養士等からお話、調理実習を行います。

場所	日時	持ち物
各地区	9:30~13:30	エプロン、三角布、米半合 材料代300円

白石市介護予防センターからのお知らせ (場所:白石市介護予防センター)

教室名	7月	8月
体力づくり教室	毎週火曜日 5・12・19・26	
体力づくり教室 修了者開放日	毎週木曜日 7・14・21・28	毎週月・木曜日 1・4・8・11・18・22・25・29

※体力づくり教室は、4月に申込され、受講決定した方の利用となります。

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及びその家族	精神科医による個別相談	7月 5日(火) 9:30~12:00 8月 2日(火) 9:30~12:00
もの忘れ相談 (認知症相談)	もの忘れ、認知症の方及びその介護で悩む方々	精神科医による個別相談	7月20日(水) 10:00~15:00 8月17日(水) 10:00~15:00
ますおか友の会 (精神障害者患者会)	在宅の精神障害者	社会適応訓練、運動、調理実習等	7月13日(水) 8:50~

※相談を受ける方は、事前に予約が必要です。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)

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及びその家族	精神科医、相談員による個別相談	7月 1日(金) 13:00~15:00 ◎8月 5日(金) 13:00~15:00
思春期・引きこもり 専門相談	思春期の心の問題を抱えた本人及びその家族、関係者、引きこもりの状態の本人及び家族、関係者	精神科医による相談、診察及び相談員によるカウンセリング	7月 8日(金) 13:00~15:00 ◎7月22日(金) 9:30~11:00 8月12日(金) 13:00~15:00 ◎8月26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

場所	内科	外科	調剤薬局	歯科
7月 3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 ☎24-2121 伊新薬局 ☎26-2593	白石市歯科休日診療所健康センター2階 ☎25-4744
7月10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	
7月17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	
7月18日	引地泌尿器科内科クリニック ☎26-2823	さたけ整形外科 ☎33-4855	さんた薬局 ☎26-3376	
7月24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	佐竹薬局 ☎25-1254	
7月31日	やまきクリニック ☎26-3888	宮城医院 ☎25-2062	のぞみ薬局 ☎22-6050	
8月 7日	佐藤医院 ☎32-2002	公立刈田総合病院 ☎25-2145	ヨツメヤ薬局 ☎32-3590	

献血の日時

場所	日時	種類
白石市役所	7月 1日(金) 10:00~16:00	成分
ホワイトキューブ	7月30日(土) 10:00~15:30	全血

※7月1日(金)の成分献血を希望される方は、予約をお願いします。☎22-1362

乳がん検診について

- 日 程 7月4日(火)~7月25日(月)【土・日・祝日を除く】
※ただし、7月9日(土)は実施いたしません。
- 受付時間 8:00~8:30・9:00~9:30・10:00~10:30・12:00~12:30
※通知した日時で都合の悪い方は、上記の日程で受診してください。

みなさんは「地域がん診療拠点病院」という言葉をご存知でしょうか。「我が国に多いがん(肺がん、胃がん、肝がん、大腸がん、乳がんなど)について、住民がその日常の生活圏域(2次医療圏)の中で全人的な質の高いがん医療を受けることができる体制を確保する」という観点から、厚生労働省によつて薦められている施策です。具体的には2次医療圏に1カ所程度の病院が指定されており、宮城県内では宮城県立がんセンターが平成14年3月に指定を受けたのを皮切りに、平成15年8月には東北労災病院、古川市立病院、石巻赤十字病院が指定され、仙南医療圏では刈田病院が平成15年12月に指定を受けました。

がん治療にはがんの種類、進行度、転移や再発の状況の違いなどによつてさまざまな治療法が選択されており、複数の診療科の医師による診療と看護・薬剤・検査・心理・福祉などの多職種による総合的医療が必要な代表的疾患です。
平成16年4月から「内科」が「内科・腫瘍科」に改称されたことにお気づきの方も多いことと思いますが、刈田病院ではがんの手術療法・化学療法を初めとするがん診療全般に専門医と各診療科との連携により、がん診療に対する専門的医療体制を整えつつあります。がんに関する個別のご相談にも刈田病院をご利用いただければと思います。

そこが知りたい 国保・老人保健

Q. 入院した場合医療費の負担が軽くなる制度があると聞いたのですが?

A. 住民税非課税世帯の方には入院時の食事代や、自己負担額が減額される制度があります。該当される方は「標準負担額減額認定証」および70歳以上の方には「限度額適用・標準負担額減額認定証」の交付申請の手続きが必要となります。健康推進課(白石市役所裏側 健康センター1階)窓口で手続きをお願いします。なお、「認定証」には有効期限(毎年7月末)がありますので、期間終了後なお引き続き必要な場合には再度申請の手続きが必要となります。詳しくは、健康推進課国民健康保険係・老人保健係までお問い合わせください。

問健康推進課
国民健康保険係・老人保健係
☎22-1362

健康一口メモ

「がん診療拠点病院について」



公立刈田総合病院 内科医師

石川 暁