

健康ひろば

※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226kcal/たんぱく質18.5g/塩分0.8g

生活習慣病
予防のための

ヘルシークッキング

材料(1人分)			
鶏ひき肉	50g	コショウ	少々
木綿豆腐	1/8丁	片栗粉	小さじ1
卵	1/4個	油	適量
玉ネギ	1/8個	大根(おろし)	20g
ニンジン	1/8本	ポン酢	適量
ひじき	5g	レタス	1~2枚
スキムミルク	8g	プチトマト	2個
塩	少々		



豆腐ハンバーグ

豆腐が入るので
軟らかくでき、
カルシウムも
とれる一品です。

〈作り方〉



遠藤 哲子さん(白石)

ヘルスメイト白石

- 豆腐は水気をきる。玉ネギ、ニンジンはみじん切りにする。
- ボールにハンバーグの材料を入れ、よくこねて混ぜ形を整えて、フライパンに油を熱し両面を焼く。
- レタス、プチトマトは水洗いしておく。
- ハンバーグ、レタス、プチトマトを盛りつけ、大根おろしを添える。
- 食べる前にポン酢をかける。

健康料理講習会

自分の健康は自分でつくりましょう。講習会にはどなたでも参加できます。ヘルスメイト白石会員の健康に関するお話や保健師・栄養士などからお話、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	9月	10月
体力づくり教室	6日(事前説明会) 13・20・27	毎週火曜日 4・11・18・25
体力づくり教室 修了者開放日	毎週月・木曜日 1・5・8・12・15・22・26・29	毎週月・木曜日 3・6・13・17・20・24・27・31

※体力づくり教室は、4月に申し込みされ、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およびその家族	精神科医による個別相談	9月 6日(火) 9:30~12:00 10月 4日(火) 9:30~12:00
もの忘れ相談 (認知症相談)	もの忘れ、認知症の方およびその介護で悩む方々	精神科医による個別相談	9月21日(水) 10:00~15:00 10月19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、調理実習など	9月 9日(金) 9:00~ 10月12日(水) 10:00~

※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)

◎印は、相談員によるカウンセリングのみ

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	精神科医、相談員による個別相談	9月 2日(金) 13:00~15:00 ◎10月 7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およびその家族、関係者、ひきこもりの状態の本人および家族、関係者	精神科医による相談、診察および相談員によるカウンセリング	9月 9日(金) 13:00~15:00 ◎ 9月30日(金) 13:00~15:00 10月14日(金) 13:00~15:00 ◎10月28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
9月 4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	高木薬局 ☎25-2320	白石市歯科休日診療所(健康センター2階) ☎25-4744
9月11日	公立刈田総合病院 ☎25-2145	公立刈田総合病院 ☎25-2145	二幸薬局 ☎25-5105	
9月18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	
9月19日	水野内科クリニック ☎25-2736	堤医院 ☎25-1181	エルム調剤薬局 ☎25-1680	
9月23日	梅津内科医院 ☎24-3571	橋本整形外科医院 ☎25-1616	フジ薬局 ☎24-3355 あさひ薬局 ☎22-5040	
9月25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	
10月 2日	塚本内科消化器科 ☎26-1026	公立刈田総合病院 ☎25-2145	菅野薬局 ☎26-2211	
10月 9日	やまきクリニック ☎26-3888	公立刈田総合病院 ☎25-2145	のぞみ薬局 ☎22-6050	
10月10日	佐藤医院 ☎32-2002	こまつ外科・内科クリニック ☎22-2115	四ツ目屋薬局(蔵王町宮) ☎32-3590	

高齢者体力づくり教室の受講生を募集します。

9月から始まる体力づくり教室に欠員が生じたため受講生を募集します。

- 対象 65歳以上の市民の方で、要介護認定を受けていない方(要支援認定の方は可)でかつ、教室に継続して参加できる方。
- 期間 平成17年9月13日~11月29日(毎週火曜日9:30~12:00、全12回)
- 募集人員 1名(申し込み順)
- 場所 白石市介護予防センター
- 内容 ストレッチ、マシントレーニング、バランス訓練など
- 申込受付期間 9月6日(火)~9日(金)
- 申し込み・問い合わせ先 健康推進課保健指導係 ☎22-1362

健康一口メモ

「新医師臨床 研修制度」

従来、医学部を卒業した新入医師は、大病院などで希望する専門科に分かれて医師としての研修を行っていました。しかし、専門以外の病気が診られない医師が多くなった、という反省に立ち、平成16年度から、医学部卒業後の臨床研修が必修化されました。これは、2年間に医師として必要な基本姿勢・態度および基本的な診察・検査治療法を学び、一つの専門科にかたよらず、内科・外科・小児科・産婦人科・麻酔科などを満遍なく研修し、救急にも対応できるように、また精神科や地域医療も経験するように、という目標が掲げられており、非常に密度の濃いものとなっています。このような充実した研修を行え

る病院は、研修指定病院として認定されます。公立刈田総合病院も研修病院として指定され、さっそく平成16年度より研修医が採用されました。当院においてになると、卒業して間もない若い医師が、忙しく働いている姿を目にすると、思います。時には、診察室で指導医の脇にいて、診察の訓練をしている所に出会うかもしれません。患者様にしてみれば、研修医が脇に居るのは気になるかもしれませんが、優れた医師を育てることは、病院の、ひいては地域の医療水準を引き上げることに繋がります。自分たちの病気を治療を安心して任せられる医師を自分たちが育てるのだ、というお気持ちで見えていただければ幸いです。



公立刈田総合病院 内科医師

杉山 克郎