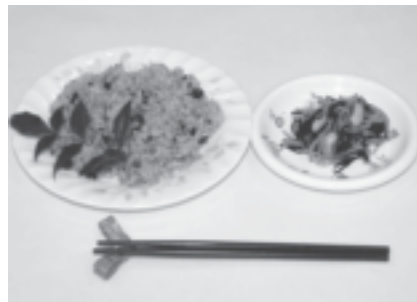


健康ひろば

※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526kcal／たんぱく質17.4g／塩分1.0g

生活習慣病 予防のための

ヘルシークッキング

材 料	
●黒豆と古代米のごはん (5～6人分)	●にんじんとひじきの 常備菜
米 4合	ニンジン 大1本
古代米 20g	長ヒジキ 20g
黒豆茶用豆(市販品) 50g	青ばた豆 適量
砂糖 小さじ1	めんつゆ 適量
酒 大さじ2	酒 適量
梅干し(種を取る) 20g	塩 少々



黒豆と古代米のごはん にんじんとひじきの常備菜

ごはんは黒豆と
梅干しの酸味により、
きれいな色が出ます。



ヘルスマイト白石
吉川 淑子さん(白石)

- 〈黒豆と古代米の
ごはん作り方〉
- 1 米をといで炊飯器に
米、黒豆、古代米、梅
干し、砂糖を入れる。
 - 2 酒と水を5合の目盛
りまで入れ、晩ひたす。
 - 3 炊飯し、器に盛り付
け出来上がり。
- 〈にんじんとひじきの
常備菜作り方〉
- 1 ニンジンは細い千切り
にし、熱湯をかけてし
ぼる。
 - 2 長ヒジキは水でふや
かし、さつとゆでる。
 - 3 青ばた豆は水でふや
かし、塩を入れ軟ら
かくゆでておく。
 - 4 ボールに①②③を入れ、
調味して出来上がり。

「保健栄養教室」参加者募集

～楽しく健康づくりをしてみませんか～

生活習慣病を予防するには毎日の生活が大切です。保健や栄養などの知識を身につけるこの教室に、
あなたも参加してみませんか。男女問わずのご参加をお待ちしております。
託児も行っておりますので、お子さん連れの方も参加できます。



- 期 間 平成18年5月～19年2月【全10回】
- 会 場 健康センターなど
- 募集人数 50名(先着順)
- 受講料 1回300円(実習材料費の一部として)
- 申し込み方法 健康推進課までお電話でお申し込みください。
- 申込締め切り日 4月20日(木)
- お問い合わせ・お申し込み先 健康推進課☎22-1362

●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	4月 4日(火) 9:30～12:00 5月 2日(火) 9:30～12:00
もの忘れ相談 (認知症相談)	もの忘れ、認知症の方およびその介護で悩む方々	精神科医による個別相談	4月19日(水) 13:00～15:00 5月17日(水) 13:00～15:00
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	4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	◎ 4月 7日(金) 13:00～15:00 5月19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	◎ 4月14日(金) 13:00～15:00 ◎ 4月28日(金) 13:00～15:00 ◎ 5月12日(金) 13:00～15:00 ◎ 5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

月日	内科	外科	調剤薬局	歯科
4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	白石市歯科休日診療所(健康センター2階) ☎254744
4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	
4月16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	
4月23日	引地泌尿器科内科クリニック ☎26-2823	堤医院 ☎25-1181	さんた薬局 ☎26-3376 フレンド薬局清水小路 ☎24-3393	
4月29日	塚本内科消化器科 ☎26-1026	橋本整形外科医院 ☎25-1616	あさひ薬局 ☎22-5040	
4月30日	やまきクリニック ☎26-3888	さたけ整形外科(蔵王町) ☎33-4855	うさぎ薬局 ☎26-3557	
5月 3日	佐藤医院(蔵王町) ☎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) ☎32-3360 けやき薬局白石店 ☎26-1160	
5月 4日	内方医院(蔵王町) ☎32-2101	宮城医院 ☎25-2062	にしうら薬局(蔵王町宮) ☎32-3020	
5月 5日	柿崎小児科医院 ☎25-2210	加藤整形外科小児科医院 ☎26-2653	サンコウ調剤薬局 ☎24-2523	
5月 7日	たかはし内科クリニック ☎22-2535	公立刈田総合病院 ☎25-2145	みどり薬局城北店 ☎22-4966	

●介護予防センターからのお知らせ (場所:介護予防センター)

教室名	4月	5月
体力づくり教室 修了者開放日	毎週月・木曜日 3・6・10・13・17・20・24・27	毎週月・木曜日 1・8・11・15・18・22・25・29

高齢化社会が進み、骨粗鬆症を基盤とした高齢者の骨折が増加しています。このうち、最も問題になるのは大腿骨頸部骨折です。これは太ももの付け根の骨折で、そのまま動けない状態が長く続く寝たきりになってしまいうので、手術をして痛みを取り早期離床を図る必要があります。手術は骨折のタイプによって金具で骨をつなぐ場合と、人工物に入れ替える場合とがあります。当院ではできるだけ早く手術、リハビリを行い、機能回復を図っていますが、どうしても歩行能力が低下する場合があります。また、この骨折をすると、骨折しない人より死亡率が高くなります。

数倍高くなるといわれています。これは骨折で体力が低下してしまい、内科的な病気が悪化する場合があります。この傾向は大腿骨頸部骨折だけでなく、脊椎圧迫骨折など高齢者の骨折すべてで見られます。現在は骨折治療だけでなく、骨折予防の研究もされており、転倒予防教室、高齢者の体力増加などの取り組みを行う施設があったり、骨粗鬆症の治療薬開発が行われています。しかし、最も大切なのは、骨折は命取りになると認識し、転倒しないように充分注意していただくことだと思われま

そこが知りたい 国保・老人保健

Q. 1割負担で医療を受けられるのはいつからですか?

A. 70歳になった翌月(1日生まれの方はその月)から医療費の1割負担(一定以上所得者は2割)で医療を受けることができます。誕生日の月に高齢受給者証を交付しますので、医療機関で受診する際は保険証と高齢受給者証を窓口に掲示し受診してください。

ただし、75歳になった翌月(1日生まれの方はその月)からは老人保健で1割負担(一定所得以上者は2割)で医療を受けることとなりますので、老人保健法医療受給者証と健康保険証で医療を受けることになります。

なお、老人保健で医療を受ける場合、現在加入している健康保険の資格には変更はありません。

また、保険料も従来通り支払っていただくことになります。詳しくは下記までお問い合わせください。

☎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

「高齢者の骨折」



公立刈田総合病院 整形外科

大橋 隆