

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138kcal／たんぱく質3.9g／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 (10本分)	
納豆	2パック
ニラ	1束
ピザ用チーズ	大きじ3
春巻きの皮	10枚
水溶き小麦粉	適量
揚げ油	適量
しょうゆ	適量
たれ	酢 適量
	ラー油 適量
	レタス
	ミニトマト



納豆春巻き

ヘルシーで
手早くできる1品です。

- ① ニラは小口切りにする。
- ② ボールに納豆、チーズ、①を入れ、混ぜ合わせる。
- ③ 春巻きの皮で②を包み、水溶き小麦粉でのり付けする。
- ④ 170℃の油できつね色に揚げる。
- ⑤ 皿に盛りつけ、レタス、ミニトマトを添える。

〈作り方〉



ヘルスメイト白石
平間ちえ子さん(長袋)

●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・栄養士などのお話、調理実習を行います。

場所	時間	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

※各地区健康料理講習会日程・会場

- 5月22日(月) 越河集会所
- 5月31日(水) 小原公民館
- 6月 8日(木) 八宮生活センター
- 6月12日(月) 斎川原集会所
- 6月19日(月) 上森集会所
- 6月27日(火) 大鷹沢公民館

●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	5月 2日(火) 9:30~12:00 6月 6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	5月17日(水) 13:00~15:00 6月21日(水) 13:00~15:00

※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。

●健康プラン21(健康づくりに取り組みましょう)

5月31日は「世界禁煙デー」です。今年のテーマは「たばこ:どんな形や装いでも命取り」です。喫煙が健康に与える影響は大きい上、受動喫煙の危険性やニコチンの依存性をふまえると、喫煙習慣は個人の嗜好にとどまらない健康問題であり、生活習慣病を予防する上で重要な課題です。世界禁煙デーを機会に、たばこについて考えてみませんか? いろいろ健康プラン21では、次の2つのスローガンを掲げています。
○健康への影響を理解し、喫煙習慣を見直しましょう。
○他人への健康に配慮し、マナーある分煙をしましょう。

●山南保健福祉事務所からのお知らせ (場所:山南保健福祉事務所)

◎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	◎ 5月19日(金) 13:00~15:00 6月 2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	◎ 5月12日(金) 13:00~15:00 ◎ 5月26日(金) 13:00~15:00 ◎ 6月 9日(金) 13:00~15:00 ◎ 6月23日(金) 13:00~15:00

※相談を受けたい方は事前予約が必要です。ご利用の方は山南保健福祉事務所 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
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	白石市歯科休日診療所(健康センター2階) ☎254744
5月 4日	内方医院(蔵王町) ☎32-2101	宮城医院 ☎25-2062	にしろ薬局(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	
5月14日	亘理内科胃腸科医院 ☎25-8501	公立刈田総合病院 ☎25-2145	二幸薬局 ☎25-5105	
5月21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	菅野薬局 ☎26-2211	
5月28日	海上内科医院 ☎25-1501	堤医院 ☎25-1181	フレンド薬局白石 ☎24-2119 フレンド薬局清水小路 ☎24-3393 伊新薬局 ☎26-2593	
6月 4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	
6月11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	

●献血の日時

場所	日時	種類
ホワイトキューブ (こげしコンクール)	5月 3日(祝) 9:30~12:00 13:00~15:00	全血
ヨークベニマル	5月14日(日) 10:00~12:00 13:00~15:00	全血

現在、がんは死因のトップですが、中でも大腸がんは近年増加しており、特に女性ではがん死因のトップとなっています。大腸がんはポリプから発生することが多く、がんになっても進行が遅いのが特徴です。早期発見で救命しやすいがんといえます。大腸がんの症状は、便秘、下血、便が細くなるなどですが、症状が出たときにはほとんどの場合、進行がんとなっています。大腸がんの検診は、便の検査(便潜血反応)で行われています。毎年受ければ大腸がんによる死亡率を約3割減らせるといわれています。しかし見落としも多く、がんになる前のポリプはほとんど発見できません。

大腸がんは、定期的な検査さえ受けていけば、早期発見早期治療が可能な病気です。40歳を越えたら、ぜひ内視鏡検査を受けることをお勧めします。下剤を飲んだ後、内視鏡を肛門から入れ、大腸全体を直接カメラで観察します。苦しいイメージがあると思いますが、今では苦痛は非常に軽くなっています。もしポリプが見つければ、その場で切除することも可能です。大腸がんは、定期的な検査さえ受けていけば、早期発見早期治療が可能な病気です。40歳を越えたら、ぜひ内視鏡検査を受けることをお勧めします。

そこが知りたい 国保・老人保健

- 入院時の食事についての負担方法が変わります!
- 平成18年4月1日から入院時の食事の負担が、1日単位から、1食単位に変わります。

- ①一般の方
1食につき260円
- ②市民税非課税世帯に属する方
1食につき210円
1食につき160円
(入院日数が90日を超えた場合)
- ③上記②のうち、所得が一定基準に満たない70歳以上の方など
1食につき100円

※上記②および③に該当する方は加入する医療保険の保険者の発行する減額認定証の交付申請が必要となります。

※医療機関で提供される食事の内容が変わるものではありません。食事の負担額について、食数にかかわらず1日単位で計算していたものを1食単位の計算に変更するものです。詳しくは、国民健康保険係、老人保健係まで

☎健康推進課 ☎22-1362
国民健康保険係
老人保健係

健康一口メモ

「大腸がんについて」



たかはし内科クリニック

高橋 昌宏