

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501kcal／たんぱく質15.8g／塩分2.6g

生活習慣病
予防のための

ヘルシークッキング

材 料 (4人分)			
玉うどん	250g×4個	長ネギ	1本
パプリカ赤	1個	ニンジン	50g
パプリカ黄	1個	キュウリ	1本
ピーマン	4個	油	適量
玉ネギ	大1個	塩・コショウ	少々
鶏ひき肉	250g	めんつゆ	40ml
ブナシメジ	1袋	和風ドレッシング	適量



サラダ風冷やしうどん

色彩も良く、
食欲がないときでも
さっぱりいただけます。

- ヘルスメイト白石
日下 久子さん(八宮)
- 〈作り方〉
- 1 玉うどんはさつとゆで、水洗いして水気を切る。
 - 2 パプリカ、ピーマン、玉ネギ、ニンジンは千切りにする。ブナシメジは石づきを取り、小房に分けておく。
 - 3 フライパンに油を熱し、ひき肉をいため、火が通ったら②を加え、塩コショウを振り掛ける。
 - 4 ①を皿に盛り、②が冷めてからうどんの上に乗せ、さらに白髪切りにした長ネギを飾る。
 - 5 2倍に薄めためんつゆとドレッシングを④にかける。
 - 6 キュウリを斜め切りにして手前に飾り、出来上がり。

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

- 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) 上森合集会所
- 6月27日(火) 大鷹沢公民館
- 7月 5日(水) 内親生活センター(白川)

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	6月 6日(火) 9:30~12:00 7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	6月21日(水) 13:00~15:00 7月19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)

平成18年6月4日~10日は「歯の衛生週間」です。自分の歯を有するということは、食べ物をかむという行為のほか、食や会話を楽しむといった生活の質を保っていくための基本となるものです。正しい歯磨き・定期的な歯科受診を生活の中に取り入れ、歯の健康を守りましょう。

○しろい健康プラン21では、60歳以上で24本以上、80歳で20本以上の自分の歯を有する人を増やすことを目指しています。

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	◎ 6月 2日(金) 13:00~15:00 7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	◎ 6月 9日(金) 13:00~15:00 ◎ 6月23日(金) 13:00~15:00 ◎ 7月14日(金) 13:00~15:00 ◎ 7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

月日	内科	外科	調剤薬局	歯科
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	白石市歯科休日診療所(健康センター1階) ☎25-4744
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	
6月18日	引地泌尿器科内科クリニック ☎26-2823	公立刈田総合病院 ☎25-2145	さんた薬局 ☎26-3376	
6月25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	
7月 2日	やまきクリニック ☎26-3888	公立刈田総合病院 ☎25-2145	うさぎ薬局 ☎26-3557	
7月 9日	佐藤医院(蔵王町) ☎32-2002	公立刈田総合病院 ☎25-2145	四ツ目屋薬局(蔵王町宮) ☎32-3360	
7月16日	内方医院(蔵王町) ☎32-2101	公立刈田総合病院 ☎25-2145	にしうら薬局(蔵王町宮) ☎32-3020	

国内ハンセン病療養所入所者などに対する保証金制度について(お知らせ)

間もなく請求期限となりますので、対象者でまだ請求されていない方はお早めに手続きくださいようお願いいたします。

●支給対象者：平成8年3月31日までに国内ハンセン病療養所に入所されており、補償法施行日において生存されている方

●請求期限：6月21日(水)

※そのほか、次の方につきましては、補償金を請求できません。

- ①すでに補償金を受けられている方
- ②ハンセン病に関する裁判上の和解が成立されている方

◎宮城県保健福祉部健康対策課 結核感染症班 ☎022-211-2632

そこが知りたい 国保・老人保健

Q.住民税非課税世帯の場合、国保の高額療養費の計算はどうなりますか?

A.高額療養費とは、医療費の自己負担額が高額になったとき、申請すれば、限度額を超えた分が払い戻される制度です。

住民税非課税世帯の場合、自己負担限度額(月額)は35,400円です。限度額の考え方は大きく2通りあります。1つ目は、1人の人が、月内に、1つの医療機関に支払った自己負担額が限度額を超えた場合です。2つ目は、1世帯で、月内に各医療機関に支払った自己負担額が21,000円以上の場合が複数あったとき、合計して限度額を超えた場合です。

申請には、保険証、世帯主義の通帳(郵便局以外)、印鑑(認め印で可)のほかに医療機関発行の領収書も必要になります。

なお、12カ月間に高額療養費の支給を4回以上受ける世帯は、4回目からは限度額が引き下げられますし、住民税課税世帯や70歳以上の方は、限度額や計算方法が異なります。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

「白石市歯科休日診療所」

休みの日に急に歯が痛くなったり、入れ歯が壊れたりして困ったことはありませんか。かかりつけの歯科医院があっても、休日では診てもらえないかもしれせん。

白石刈田地区では白石市をはじめとする行政の協力をいただき、平成14年3月より白石市健康センター内2階に休日歯科診療所を開設して、皆様の要望にこたえてきました。センター方式の歯科休日診療所は県内では仙台市、石巻市に続くもので、場所も市中心部にあり、従来の在宅当番医制より利用しやすくなっています。

白石市歯科休日診療所は年間70日、日曜・祝日、年



真壁歯科医院 院長

真壁 秀幸

末年始に開院し、時間は午前9時から午後5時まで、昼休み時間は特に設けず、できるだけお待たせしないようにしています。担当医は白石市歯科医師会の会員が交替で担当し、また、室内は段差をなくしエレベーター使用により車いすでの通院も可能です。

なお、あくまでも応急処置を行う診療所であり、その後の治療については当日の担当医に聞わず、かかりつけの歯科医院へ診療情報を伝達するようにしています。どうぞ痛みなどは我慢せず来院してください。

また、市の成人歯科健診も受診できますので、該当される方はご利用ください。