

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308kcal／たんぱく質14.0g／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 (4人分)

ツナ缶(油漬)	160g	油	適量
マカロニ	80g	しょうゆ	少々
玉ネギ	1/4個	塩	少々
青ジソ	10枚	コショウ	少々
卵	2個	レタス	5〜6枚
マヨネーズ	大さじ3	ミニトマト	8個

ツナのマカロニサラダ

身近な材料で
簡単にできる一品です。

〈作り方〉

- ①マカロニは塩を入れた熱湯で少し固めにゆで、水気を切る。
- ②玉ネギはみじん切りにして水にさらし、水気をしぼる。青ジソは細切りにし、卵はいり卵にする。
- ③ツナ缶は汁を切ってボールに入れ、粗めにほぐす。
- ④③に①、②を加え、しよゆを混ぜたマヨネーズであえ、塩・コショウで調味する。
- ⑤器にレタスを敷き、④を盛り付けミニトマトを添える。



ヘルスメイト白石
長島 英子さん(小原)

●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

●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	7月 4日(火) 9:30〜12:00 8月 1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	7月19日(水) 13:00〜15:00 8月 9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。

●脳のイキイキ度をチェックしてみませんか?(27ページに関連記事)

自分の脳のイキイキ度(もの忘れの度合い)をチェックしたい方を対象に、7月22日(土)にホワイトキューブで開催される「さわやかフェスティバル」において、『脳のイキイキ度チェック』を行います。7月5日(水)より電話で受け付けを開始しますので、ぜひお申し込みください。

●健康プラン21 しろいし健康プラン21では、がん死亡の減少を目指しています。

がんは、市内の死亡原因の第1位です。がん予防のための12カ条として、①バランスのとれた食生活、②変化のある食生活、③食べ過ぎの防止、④節酒、⑤禁煙、⑥食べ物から適量のビタミン・繊維質を取る、⑦塩辛いものを控えめに、⑧熱いものは冷ましてから、⑨焦げたものは避ける、⑩カビの生えたものに注意、⑪日光に当たりすぎない、⑫適度な運動、⑬体を清潔にする、といったことが大切です。また、定期的ながん検診を受診しましょう。

●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	◎ 7月 7日(金) 13:00〜15:00 8月 4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	◎ 7月14日(金) 13:00〜15:00 ◎ 7月28日(金) 13:00〜15:00 ◎ 8月11日(金) 13:00〜15:00 ◎ 8月25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
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	白石市歯科休日診療所(健康センター2階) ☎25-4744
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	
7月17日	柿崎小児科医院 ☎25-2210	さたけ整形外科(蔵王町) ☎33-4855	佐竹薬局 ☎25-1254	
7月23日	たかはし内科クリニック ☎22-2535	こまつ外科・内科クリニック ☎22-2115	みどり薬局城北店 ☎22-4966	
			けやき薬局白石店 ☎26-1160	
7月30日	亘理内科胃腸科医院 ☎25-8501	宮城医院 ☎25-2062	高木薬局 ☎25-2320	
8月 6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	二幸薬局 ☎25-5105	
8月13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	

●乳がん検診のお知らせ

6月28日(水)〜7月20日(木)まで乳がん検診を実施しています。指定日で都合の悪い方は、指定日以外でも受診できますので健康推進課予防係(☎22-1362)までお知らせください。

●献血の日時

場所	日時	種類
市役所庁舎前駐車場	7月27日(木) 9:30〜12:00 13:00〜16:00	成分

※ご希望の方は、健康推進課予防係(☎22-1362)まで予約をお願いします。

爪白癬とは最近テレビなどで紹介されている爪水虫のことです。白癬とはカビの一種で、通常は手足の指の間に出る非常に痒くジュクジュクしたものが知られています。爪にも水虫があるのです。年配の方などで足の親指の爪が白く濁り、非常に厚くなっていたら、爪水虫の恐れがあります。もちろん若い方でも見られます。爪の表面はつるつるして何ともないのですが、爪の中の方がぼろぼろになっており、爪切りで削ると粉が出てきます。進行すると爪が肉に食い込んで巻き爪(陥入爪)といま(かんにめりま)す)を形成し、非常に痛く

なることもあります。爪水虫の診断は見ればすぐ分かりますが、より正確にするには爪の粉を顕微鏡で観察して白癬菌を確認して行います。治療は爪の上から軟膏を塗っても水虫まで薬が届かないので治りません。口からお薬を飲まなければなりません。毎日少しずつ半年間飲む方法と、多量に短期間飲む二つの方法があります。どちらにしても肝臓などに影響があるので、検査しながら行う必要があります。飲み合わせの悪い薬などもありますので一度ご相談ください。

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.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。該当される方が減額されるには「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(健康センター1階)窓口で手続きをお願いします。

なお、認定証は7月31日が有効期限となっています。期限終了後も引き続き必要な場合には、再度申請手続きが必要となりますので、8月中に申請の手続きを済ませますようお願いいたします。

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。

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

「爪白癬のこと」



こまつ外科内科クリニック 院長

小松 和久