

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81kcal／たんぱく質10.5g／塩分1.7g

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)

イカ	1杯	サラダ油	適量
ピーマン、パプリカ(赤、黄)	各1個	●合わせ調味料	
生シイタケ	5個		
ネギ(みじん切り)	大さじ1	しょうゆ	大さじ1/2
ショウガ(みじん切り)	大さじ1	塩	小さじ2/3
ニンニク(みじん切り)	大さじ1	酒	大さじ2/3
		水	1カップ
		かたくり粉	適量

イカと野菜のいため物

季節の食材を使った
食欲の出る一品です。

作り方

- ①イカは皮をむき、裏側に格子状の細かい切り込みを斜めに入れ、口大に切る。しょうゆ、塩、酒、水で合わせ調味料を作っておく。
- ②ピーマン類は縦半分に切り、種を取って口大の乱切りにし、サラダ油少々を熱してサッといため、塩で味付けしておく。
- ③シイタケは、柄を取り、口大のそぎ切りにして、味が付きやすくなるように度軽くいためおく。
- ④サラダ油を熱し、ネギ、ショウガ、ニンニクを焦がさないようにいためる。油に香りが移ったら強火にし、イカを入れて切り込みが開くまでいためる。
- ⑤合わせ調味料を回し入れ、一度いためたピーマン類、シイタケを中華鍋に戻してサッといため合わせる。かたくり粉を水大さじ1で溶いて少しづつ加え、とろみをつけて出来上がり。

ヘルスメイト白石
佐藤 雪枝さん(白石)

●健康料理講習会

自分の健康は自分でつくみましょう。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

※各地区健康料理講習会日程・会場
9月 6日(水) 三住研修センター
9月13日(水) 八宮生活センター
9月21日(木) 小原公民館
9月25日(月) 越河平集会所
10月 4日(水) 長袋自治振興会館
10月11日(水) 中斎川転作センター

●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 5日(火) 9:30～12:00 10月 3日(火) 9:30～12:00
もの忘れ相談 (認知症相談)	もの忘れや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20日(水) 13:00～15:00 10月18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 しろいし健康プラン21では、運動を習慣化することやなるべく体を動かすことをすすめています

日ごろから体を動かしている人や定期的に運動している人は、肥満や糖尿病、心臓病、高血圧、骨粗しょう症、がんなどの病気にかかりにくいということが分かっています。また、高齢者の運動は、寝たきりの防止にもつながります。そのほかにもストレスの解消になるなど、運動が健康にもたらす効果は肉体的・精神的に大きなものがあります。

●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	精神科医や相談員による個別相談	◎ 9月 1日(金) 13:00～15:00 10月 6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や関係者、ひきこもりの状態の本人およびその家族や関係者	精神科医による相談や診察および相談員によるカウンセリング	9月 8日(金) 13:00～15:00 ◎ 9月22日(金) 13:00～15:00 10月13日(金) 13:00～15:00 ◎10月27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
9月 3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	白石市歯科休日診療所(健康センター2階) ☎254744
9月10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	
9月17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	
9月18日	佐藤医院(蔵王町宮) ☎32-2002	堤医院 ☎25-1181	四ツ目屋薬局(蔵王町宮) ☎32-3360	
			フレンド薬局清水小路 ☎24-3393	
9月23日	内方医院(蔵王町宮) ☎32-2101	橋本整形外科医院 ☎25-1616	にしうら薬局(蔵王町宮) ☎32-3020	
			あさひ薬局 ☎22-5040	
9月24日	柿崎小児科医院 ☎25-2210	さたけ整形外科(蔵王町円田) ☎33-4855	佐竹薬局 ☎25-1254	
10月 1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	
10月 8日	亘理内科胃腸科医院 ☎25-8501	公立刈田総合病院 ☎25-2145	高木薬局 ☎25-2320	
10月 9日	三浦内科胃腸科クリニック ☎25-6854	こまつ外科・内科クリニック ☎22-2115	けやき薬局白石店 ☎26-1160	

●子宮がん検診を実施しています

9月末まで子宮がん検診を実施していますので、まだ受診されていない方は、実施医療機関にて受診くださいますようお願いいたします。

●総合検診の受診はお早めに

現在、総合検診を9月12日まで実施しています。今年度から追加検診は実施しませんので、まだ受診されていない方は、お早めに受診くださいますようお願いいたします。なお、検診はどの会場でも受診することができます。

ストレスという言葉は耳にしない日はありません。そもそもストレスとは何なののでしょうか？
外からの刺激(ストレスサーと呼びます)を受けたことによつて起こる生体反応(防御反応)をストレスといいます。心理的な要因を指すイメージが強いのですが、身体的な病気や痛み、体の疲れ、発熱などの身体的な問題はもちろん、天候や気温、湿度、騒音、悪臭などの物理的・化学的刺激もストレスサーになります。
というわけで、我々の生活は常にストレスにさいなまれているわけで、生きている限り逃れることはできません。それでは、どうすれば良いのでしょうか？ ストレスは悪いストレスばかりではありません。ストレスはある意味「刺激」です。ストレスという言葉を耳にしない日はありません。そもそもストレスとは何なののでしょうか？

「ストレスって何？」
仙南サナトリウム
西條 香織
「ストレス」という言葉は耳にしない日はありません。そもそもストレスとは何なののでしょうか？
外からの刺激(ストレスサーと呼びます)を受けたことによつて起こる生体反応(防御反応)をストレスといいます。心理的な要因を指すイメージが強いのですが、身体的な病気や痛み、体の疲れ、発熱などの身体的な問題はもちろん、天候や気温、湿度、騒音、悪臭などの物理的・化学的刺激もストレスサーになります。
というわけで、我々の生活は常にストレスにさいなまれているわけで、生きている限り逃れることはできません。それでは、どうすれば良いのでしょうか？ ストレスは悪いストレスばかりではありません。ストレスはある意味「刺激」です。ストレスという言葉を耳にしない日はありません。そもそもストレスとは何なののでしょうか？

そこが知りたい 国保・老人保健

Q.「自己負担限度額」ってどういう意味ですか？

A.皆様が医療保険をお使いになる場合、医療機関の窓口で医療費の1割から3割を負担いただいています。1カ月の医療費一部負担金には限度額(上限)が設けられており、これを「自己負担限度額」といいます。1カ月の負担額が限度額を超えた場合、その超過分が「高額医療費」として申請により払い戻されます。

なお、70歳以上の方が1カ月、1医療機関に入院した場合の自己負担額は、限度額までの支払いとなりますので、原則として高額医療費が発生することはありません。

また、入院時の食事代や保険のきかない差額ベッド代などは高額医療費の対象にはなりませんのでご注意ください。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

「ストレスって何？」

仙南サナトリウム

西條 香織