

# 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189kcal/たんぱく質11.2g/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)	
サバ (三枚下ろし)	2枚
ブロッコリー	200g
塩・コショウ	各適量
だし汁	1カップ
酢	大さじ4
しょうゆ	大さじ3
みりん	大さじ1
ショウガ (千切り)	20g
サラダ油	大さじ2



- ヘルスメイト白石 斎藤ひで子(斎川)
- ① サバは腹骨をすき取って、食べやすい大きさに切り分ける。それぞれ塩少々で下味を付け、小麦粉を薄くまぶす。
- ② ブロッコリーは小房に分けて塩ゆでし、ザルに上げて水気を切る。
- ③ パットにAを合わせておく。
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、①のサバの両面を中火で焼く。
- ⑤ 熱いうちに焼いたサバとショウガを③に入れ、3〜4分間浸す。
- ⑥ 器にサバを盛り、ブロッコリーを添える。

### 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

※各地区健康料理講習会日程・会場  
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  
10月17日(火) 健康センター  
10月23日(月) 犬卒都婆公会堂  
11月1日(水) 総合福祉センター  
11月7日(火) 大平公民館

### 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	10月3日(火) 9:30~12:00 11月7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	10月18日(水) 13:00~15:00 11月15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。

### 健康づくりに取り組みましょう

10月17日~10月23日は「薬と健康の週間」です。  
薬は、正しく使えば期待した効果が得られますが、使い方を誤ると思わぬ副作用が現れることがあります。薬は決められた服用方法や時間を守って服用しましょう。また、指示された使用量を守って使いましょう。薬を増減したいときは、まず医師や薬剤師に相談してください。

### 10月は「骨髄バンク推進月間」です (骨髄移植推進のため、登録にぜひご協力ください。)

2ccの採血で登録ができます。【登録条件】年齢が18歳から54歳の方で、体重が男性45kg、女性40kg以上の健康な方  
※登録は予約制になっていますので、事前にご連絡ください。◎宮城県仙南保健所 健康対策班 ☎0224-53-3121

### 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	10月6日(金) 13:00~15:00 ◎11月2日(木) 9:00~11:00
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、引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	10月13日(金) 13:00~15:00 ◎10月27日(金) 13:00~15:00 11月10日(金) 13:00~15:00 ◎11月17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
10月 1日	やまぎクリニック ☎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) ☎254744
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	
10月15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	
10月22日	水野内科クリニック ☎25-2736	宮城医院 ☎25-2062	エルム調剤薬局 ☎25-1680	
10月29日	梅津内科医院 ☎24-3571	加藤整形外科小児科医院 ☎26-2653	フジ薬局 ☎24-3355 サンコウ調剤薬局 ☎24-2523	
11月 3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	
11月 5日	塚本内科消化器科 ☎26-1026	公立刈田総合病院 ☎25-2145	二幸薬局 ☎25-5105	
11月12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	

### ●65歳からの運動教室(第2回目)受講生募集

65歳以上の方を対象に元気な身体づくりに取り組む教室を開催します。家庭でも無理なくできる運動です。体力にやや不安がでてきたかな、健康のために何か始めてみたいなどと思われる方、この教室にぜひ参加してみませんか。

●日時 11月8日・15日・22日・29日・12月6日の5日間 いずれも水曜日、10:00~12:00  
●場所 介護予防センター  
●内容 講話・ストレッチ・筋力トレーニング・バランストレーニングなど  
●対象者 65歳以上の市民の方で5回とも参加できる方(第1回目に受講された方も継続して参加が可能です。)  
●募集人員 25名(申込順) ●受講料 無料(保険料自己負担)  
●指導者 健康運動指導士、保健師など  
●申込受付期間・時間 10月4日(水)~20日(金) 8:30~17:15(土日、祝日を除く)※期間厳守  
●申し込み・問い合わせ先 健康推進課国民健康保険係 ☎22-1362

## 健康一口メモ

### 「けつまくえん(結膜炎)」

#### のお話

今回はけつまくえん(結膜炎)ではなく結膜炎のお話です。結膜炎の代表的な症状は目の充血、めやに(眼脂)、そしてかゆみです。細菌(細菌)が入って症状が出るものや、季節によって花粉症などの影響で症状が出るもの(アレルギー)、ウイルスが入って症状が出るもの(はやり目)など、一口に結膜炎といっても原因はいろいろです。細菌による結膜炎やアレルギーのものは他人にうつったりしませんし、目薬での治療が可能です。

今回はけつまくえん(結膜炎)のお話です。結膜炎の代表的な症状は目の充血、めやに(眼脂)、そしてかゆみです。細菌(細菌)が入って症状が出るものや、季節によって花粉症などの影響で症状が出るもの(アレルギー)、ウイルスが入って症状が出るもの(はやり目)など、一口に結膜炎といっても原因はいろいろです。細菌による結膜炎やアレルギーのものは他人にうつったりしませんし、目薬での治療が可能です。



大手町おおはし眼科  
大橋 利史