

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429kcal／たんぱく質1.7g／塩分0.03g

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)	
イチジク	400g
キュウリ	400g
酢	350cc
中ザラメ	350g



イチジクと
キュウリの
酢でさっぱり煮
・酢できな組み合わせ
紅茶の友に

〈作り方〉

- イチジクはへたを切り水洗いする。
- キュウリは皮をむいて3cmの輪切りにし、面取りする(畑で取り残しの固く太くなつた方がより良い)。
- 鍋にイチジク、キュウリを並べ、半分の量の酢を入れて煮る。
- 残りの酢を入れ、砂糖を2〜3回に分けて柔らかく餡色になるまで煮つめる。



ヘルスメイト白石
高橋ヨウ子さん(大平)

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

- 11月 1日(水) 総合福祉センター
- 11月 7日(火) 大平公民館
- 11月14日(火) 大鷹沢10区集会所
- 11月20日(月) 深谷公民館

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	11月 7日(火) 9:30~12:00 12月 5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	11月15日(水) 13:00~15:00 12月20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、上手にストレスを解消すること、気軽に相談をする心がけをすすめています。

現代社会では、多くの人が程度の差はあれストレスを抱えながら生活しています。疲れを感じる、体調が悪くなる、イライラが強くなる、仕事のミスが多くなるなどを感じたら、休養や睡眠・リフレッシュを心掛けましょう。強いストレスを受け続けることは、精神状態への悪影響ばかりでなく生活習慣病の一因にもなります。また、自分一人で抱え込まず、周囲の人や専門機関に相談するのも良い方法です。

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	◎11月 2日(木) 9:00~11:00 ◎12月 1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	11月10日(金) 13:00~15:00 ◎11月17日(金) 13:00~15:00 12月 8日(金) 13:00~15:00 ◎12月22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
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	白石市歯科休日診療所(健康センター2階) ☎25-4744
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	
11月19日	佐藤医院(蔵王町宮) ☎32-2002	公立刈田総合病院 ☎25-2145	四ツ目屋薬局(蔵王町宮) ☎32-3360	
11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	
11月26日	柿崎小児科医院 ☎25-2210	さたけ整形外科(蔵王町円田) ☎33-4855	菅野薬局 ☎26-2211	
12月 3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	
12月10日	亘理内科胃腸科医院 ☎25-8501	公立刈田総合病院 ☎25-2145	佐竹薬局 ☎25-1254	

胃がん検診日程のお知らせ

11月27日(月)から12月15日(金)まで、土・日を除き胃がん検診を実施します。申し込まれた方には、受診票を送付しますので、指定された日時に受診してください。

なお、指定の日時で都合の悪い方は、送付された受診票の裏面の日程で都合の良い日に受診してください。

健康推進課 ☎22-1362 予防係

そこが知りたい 国保・老人保健

Q. 9月に更新された国民健康保険証が届きましたが、老人保健の受給者証はいつ更新されるのですか?

A. 老人保健法「医療受給者証」には有効期限はありません。一部負担金の割合欄に変更がある場合だけ、新たに「医療受給者証」をお送りします。変更がない場合は、そのまま引き続きご使用していただくことになります。

なお、老人保健法「医療受給者証」が交付される対象者は、75歳以上の方(昭和7年9月30日以前生まれの方を含む)および一定の障害認定を受けている方で、医療費の1割負担(一定以上の所得のある方は3割)で保険診療を受けることができます。詳しくは下記までお問い合わせください。

このほかに、高額療養費の自己負担限度額なども改正されましたので、詳しくは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

「知覚過敏症」

について

冷たい水やアイスクリムを口にするとき歯がしみる。歯を磨くと歯がしみる。歯が当たると歯がしみる。こんな症状はありませんか? 虫歯はないのにこんな症状になる知覚過敏は、大人の5人に1人が悩んでいる症状です。歯肉に近い部分のエナメル質が薄く、歯ブラシで強く磨くと削れたり、強い噛み合わせの力が加わるとはがれたりして、象牙質がむき出しになります。また、歯周病が進行し歯肉が下がっても象牙質がむき出しになります。その状態で冷たい物を口にしたとき、歯磨きのときに歯ブラシが当たると、短く鋭い痛みを感じることがあります。これが知覚過敏です。たとえ我

慢ができる程度の痛みであるとしても、放っておくとしみるところを磨くのが苦痛になり、虫歯や歯周病の原因となる歯垢がたまりやすくなります。それによって、知覚過敏をさらに悪化させたり、虫歯や歯周病を誘発することになるので、早めに歯科医院で治療を受けましょう。特に痛みや気になるところがなくても定期的に検診を受け、お口の中を健康に保ちましょう。白石市歯科医師会では、9月から2月まで歯周病検診を行っています。白石市、七ヶ宿町、蔵王町の各歯科医院および健康センター内の休日歯科診療所でも受診できますので、受診券を受け取られた方はぜひ検診を受け



ひかり歯科医院
後藤 拓樹