

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)



①エネルギー339kcal／たんぱく質25.3g／塩分2.4g
②エネルギー 22kcal／たんぱく質 1.1g／塩分0.1g

生活習慣病 予防のための ヘルシークッキング

① イカと サツマイモの 煮物

お酒のおつまみにも どうぞ!

② キャベツと キュウリと サラダ大根の 酢漬け

②材 料 (4人分)

キャベツ	1/4個
キュウリ	1本
サラダ大根	少々
らっきょう酢(食酢)	適量

③ なべにサラダ油と赤唐辛子を熱し、①を入れてい

④ サツマイモが軟らかくな

⑤ ③と④を器に盛り、枝豆

⑥ ③と④を器に盛り、枝豆

⑦ ③と④を器に盛り、枝豆

⑧ ③と④を器に盛り、枝豆

⑨ ③と④を器に盛り、枝豆

⑩ ③と④を器に盛り、枝豆

⑪ ③と④を器に盛り、枝豆

⑫ ③と④を器に盛り、枝豆

⑬ ③と④を器に盛り、枝豆

⑭ ③と④を器に盛り、枝豆

⑮ ③と④を器に盛り、枝豆

⑯ ③と④を器に盛り、枝豆

⑰ ③と④を器に盛り、枝豆

⑱ ③と④を器に盛り、枝豆

⑲ ③と④を器に盛り、枝豆

⑳ ③と④を器に盛り、枝豆

㉑ ③と④を器に盛り、枝豆

㉒ ③と④を器に盛り、枝豆

㉓ ③と④を器に盛り、枝豆

㉔ ③と④を器に盛り、枝豆

㉕ ③と④を器に盛り、枝豆

㉖ ③と④を器に盛り、枝豆

㉗ ③と④を器に盛り、枝豆

㉘ ③と④を器に盛り、枝豆

㉙ ③と④を器に盛り、枝豆

㉚ ③と④を器に盛り、枝豆

㉛ ③と④を器に盛り、枝豆

㉜ ③と④を器に盛り、枝豆

㉝ ③と④を器に盛り、枝豆

㉞ ③と④を器に盛り、枝豆

㉟ ③と④を器に盛り、枝豆

㊱ ③と④を器に盛り、枝豆

㊲ ③と④を器に盛り、枝豆

㊳ ③と④を器に盛り、枝豆

㊴ ③と④を器に盛り、枝豆

㊵ ③と④を器に盛り、枝豆

㊶ ③と④を器に盛り、枝豆

●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	12月 5日(火) 9:30~12:00 1月 9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	12月20日(水) 13:00~15:00 1月17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、適正な飲酒を心がけることをすすめています。

アルコールは適量ならば血行を良くし、ストレスを解消して心身の疲労回復に役立ちます。しかし一方で、飲み過ぎると肉体・精神的に、悪影響を及ぼすことがあります。飲むなら適量飲酒を守り、また未成年者に飲酒は勧めないようにしましょう。節度ある適度の飲酒は、日本酒の場合1日1合です。

●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	◎12月 1日(金) 13:00~15:00 ◎ 1月 5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	12月 8日(金) 13:00~15:00 ◎12月22日(金) 13:00~15:00 1月12日(金) 13:00~15:00 ◎ 1月26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
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	白石市歯科休日診療所(健康センター2階) ☎25-4744
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	
12月17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	高木薬局 ☎25-2320	
12月23日	海上内科医院 ☎25-1501	こまつ外科・内科クリニック ☎22-2115	フレンド薬局白石 ☎24-2119	
12月24日	水野内科クリニック ☎25-2736	宮城医院 ☎25-2062	伊新薬局 ☎26-2593	
12月31日	梅津内科医院 ☎24-3571	加藤整形外科小児科医院 ☎26-2653	けやき薬局白石店 ☎26-1160	
1月 1日	海上内科医院 ☎25-1501	公立刈田総合病院 ☎25-2145	エルム調剤薬局 ☎25-1680	
1月 2日	水野内科クリニック ☎25-2736	さたけ整形外科(蔵王町円田) ☎33-4855	フジ薬局 ☎24-3355	
1月 3日	梅津内科医院 ☎24-3571	こまつ外科・内科クリニック ☎22-2115	サンコウ調剤薬局 ☎24-2523	
			フレンド薬局白石 ☎24-2119	

●65歳からの運動教室(第3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。体力にやや不安が出てきた、健康のために何か始めてみたいと思われる方、ぜひ、この教室に参加してみませんか。

●日 時 1月17日・24日・31日、2月7日・14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(以前受講した方も継続可能です)

●募集定員 25名(申込順)

●受講料 無料(保険料自己負担)

●指導者 健康運動指導士や保健師など

●申込受付期間・時間 12月7日(木)~22日(金)8:30~17:15(土・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

最近何か「手に汗握る」ようなことがありますか？ 映画、スポーツ、仕事...？ 仕事ではちよつと困りますね。

さて、手掌多汗症という病気があります。これは、普通に生活していても手のひらに汗をいっぱいかき、緊張するとしたたり落ちるぐらいの汗が手のひらに出て困る病気です。学生の方はテストの答案用紙がぬれてしまふ、運転手の方はハンドルの汗で滑る、若い女性は恋人と手をつなげない...。手のひらの汗が多いと日常生活に困ることが実は結構あるものです。

手掌多汗症の原因はまだはっきりとは解明されていませんが、手のひらにいく

交感神経の働きが活発で、手から多量の汗が分泌されてしまします。この手掌多汗症の治療に、胸腔鏡下胸部交感神経遮断術という手術があります。わきの下近くに3mm程度の傷を2カ所つけ、細長い内視鏡と手術器具を胸の中に入れ、手のひらに行く交感神経を電気メスで切ります。普通両側の手術を一度に行いますから、傷は3mmの小さな傷が計4カ所、手術時間は約1時間の比較的簡単な手術です。傷は1カ月もすればほとんど目立たなくなり、入院期間も数日で済みますので、手のひらの汗が多くて悩んでいる方は、一度病院に相談に来てみませんか？

そこが知りたい 国保・老人保健

Q. 退職者医療制度には加入しなけければならないのですか？

A. 退職者医療制度は、国保加入者で厚生年金などの加入期間が20年以上の方やその扶養家族の方など、一定の条件を満たしている方が加入する制度です。

一般の国保の方との最も大きな違いは、退職者医療制度の対象となる方の医療費の給付(自己負担分以外の保険者が支払う医療費)が社会保険などからの拠出金で賄われる点です。

つまり、退職者医療制度に加入できる方が加入しない場合、かかった医療費はすべて国保(市)の負担となるため、ひいては保険料の増大につながることにのみならず、このようにことから、安定した国保運営のため、退職者医療制度の対象となる方の加入届け出をお願いします。

退職者医療制度に該当する条件については、『ヘルスしろいし』(広報しろいし9月号と一緒に配布)にも掲載しています。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

健康推進課 国民健康保険係・老人保健係 ☎22-1362

健康一口メモ

「手に汗にぎる...?」



公立刈田総合病院 外科

貝羽 義浩