

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161kcal / たんぱく質9.5g / 塩分0.4g

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) | | | |
|-----------|--------|------|------|
| 豚ももスライス | 20g×4枚 | レモン | 1/4個 |
| スライスチーズ | 40g | コショウ | 少々 |
| ニンジン | 20g | 卵 | 30g |
| サヤインゲン | 40g | 小麦粉 | 10g |
| 焼きのり | 1枚 | パン粉 | 10g |
| プロックリー | 120g | 揚げ油 | 20g |



③ 豚肉にのり、チーズの順に乗せ、ニンジン、インゲンを巻いてようじで止め、小麦粉、溶き卵、パン粉の順に衣をつけて油で揚げる。1個を2つに切り分けてレモン、プロックリーを添える。

① 豚肉は広げて塩、コショウをふる。
② ニンジンは拍子切りにする。インゲンはニンジンの長さに合わせて一緒にゆでる。プロックリーは食べやすい大きさに分けてゆでる。

ヘルスメイト白石
菅谷 恵子さん(白川)

●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 | 1月9日(火) 9:30~12:00 2月6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 | 1月17日(水) 13:00~15:00 2月7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、適正体重の維持・適塩生活・毎日朝食をとることをすすめています

平成18年度の基本健康診査の結果では、40歳以上の約3割が肥満と判定されています。
「身長(m)×身長(m)×22=理想的な適正体重(kg)」です。(例えば身長160cmの人の場合:1.6m×1.6m×22=56.32kg)
バランスのとれた食生活・3食食べることを心掛け、健康な体づくりに取り組みましょう。

●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 | ◎ 1月5日(金)13:00~15:00 ◎ 2月2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 | ◎ 1月12日(金)13:00~15:00 ◎ 1月26日(金)13:00~15:00 ◎ 2月9日(金)13:00~15:00 ◎ 2月23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 |
|-------|------------------------|-------------------------|---|-------------------------------|
| 1月1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 | 白石市歯科休日診療所(健康センター2階) ☎25-4744 |
| 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 | エルム調剤薬局 ☎25-1680 | |
| 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 | フジ薬局 ☎24-3355 けやき薬局白石店 ☎26-1160 | |
| 1月7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 | |
| 1月8日 | 塚本内科消化器科 ☎26-1026 | 堤医院 ☎25-1181 | フレンド薬局清水小路 ☎24-3393 | |
| 1月14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 | |
| 1月21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 | |
| 1月28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 | |
| 2月4日 | 柿崎小児科医院 ☎25-2210 | 公立刈田総合病院 ☎25-2145 | 二幸薬局 ☎25-5105 | |
| 2月11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 | |

●「はたちの献血キャンペーン」のお知らせ

1月1日から2月28日までの2カ月間、「はたちの献血キャンペーン」を実施しています。「献血は身近にできるボランティア」。成人として社会への第一歩を踏み出そうとしている若い皆さん、「はたち」の記念に献血にご協力ください。

※献血は、仙台市内にある下記2カ所の献血ルームと県内各地を巡回している愛の献血バス「いずみ号」で行っています。

- ・献血ルーム アエル20階 ☎022-711-2090
- ・藤崎献血ルーム ☎022-263-3838
- ◎宮城県赤十字血液センター ☎0120-48-9615(フリーダイヤル)

そこが知りたい 国保・老人保健

Q. 申請すると支給される給付にはどのようなものがありますか?

A. 国保に加入している方が申請すると支給される給付はいくつかありますが、医療費をいったん全額自己負担していても、保険給付分(7割~9割)が後から支給される主なものは次の通りです。
①急病などで、やむを得ず保険証を持たずに診療を受けたとき
②コルセットなどの補装具代
③はり、きゅう、マッサージなどを受けたとき
(②、③については、医師が必要と認めた場合に限りです。)

そのほかに、
①被保険者が出産したときに支給される「出産育児一時金」
②被保険者が亡くなったときに支給される「葬祭費」
③医療費が自己負担限度額を超えたときに支給される「高額療養費」があります。

◎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

「家庭での血圧測定」

血圧は一日のうち、何度大きく変動します。1分間に数十回の単位で変わることも珍しくありません。入浴するときなど、寒い脱衣所で裸になったり、熱い湯に長く入っていると下がり始めます。お酒を飲んだ直後は血圧が上がり、翌朝には上がります。タバコを吸っても血圧は上がります。そのほか、トイレや食事、会話など、ちょっとした刺激で血圧は上下に変動するのです。
また、「白衣性高血圧」といって、病院に来るだけで緊張して血圧が上がってしまう場合もあります。特に年をとって血管が硬くなると、わずかな刺激が、大きな血圧の変動となって表れます。このことから、高齢者の方ほど家庭で普段からなるべく同じ時間、同じ条件で測ることが大切なのです。大切なことは、血圧は常に変動するものと心得て、測定値に一喜一憂せず、継続的に記録することです。

後、あるいは夜の就寝前に測ると良いでしょう。入浴後や食事の直後は血圧の変動が激しいので避けてください。特に、朝起きてすぐの血圧測定は大切です。人によっては、夜間から明け方にかけて、急激に血圧が上昇するケースがあります。こうした人は、心臓病や脳血管障害を起しやすいことが分かっています。夜眠っている間の血圧は朝の血圧値に表れやすいため、朝の血圧測定が重要なのです。
血圧は初回の測定値が高くても2回、3回と回数を重ねると低くなり、ほぼ一定に落ち着きます。安心していただくため、低い値を出そうと何度も測る方がいますが、1回で充分です。家庭血圧測定は長期間測ることが原則であり、数多い値から平均値をとり得るところに本質があります。常に使いやすい場所に血圧計を置いて、家庭での血圧測定を、健康な暮らしを続けるための新しい習慣にしてみることをお勧めします。



みどり薬局刈田病院前店 薬剤師

伊藤 太一