

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142kcal / たんぱく質3.3g / 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)

カボチャ (小さめ)	1/2個
ムキエビ	100g
枝豆	適量
ショウガ	少々
しょう油	少々
みりん	少々
くず粉 (水溶き)	少々
サラダ油	少々

カボチャとエビのあんかけ

冷やして食べても
おいしい
夏メニューの
一品です



- ヘルスメイト白石
高橋 ヨシ子さん (小原)
- ① カボチャは食べやすい大きさに薄く切り、油で素揚げする。
- ② ムキエビと枝豆はさつとゆでる。
- ③ ①と②を合わせてしょう油とみりんを調味してくず粉でとろみを付ける。
- ④ 最後にショウガの千切りを散らす。



ヘルスメイト白石
高橋 ヨシ子さん (小原)

●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	7月 3日 (火) 9:30~12:00 8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	7月18日 (水) 13:00~15:00 8月22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。

●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	◎ 7月 6日 (金) 13:00~15:00 8月 3日 (金) 13:00~15:00
思春期・ひきこもり 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	◎ 7月13日 (金) 13:00~15:00 7月27日 (金) 13:00~15:00 ◎ 8月10日 (金) 13:00~15:00 8月24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。

●65歳からの運動教室 (転倒予防教室) 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。体力がやや不安になってきたかな、健康のために何か始めてみたいなどと思われる方、教室に参加してみませんか。
- 対象者: 65歳以上の市民の方で5回とも参加できる方
 - 日 時: 平成19年8月8日・22日、9月5日・19日、10月3日の5日間 (隔週水曜日、10:00~12:00)
 - 内 容: 講話・ストレッチ・筋力トレーニングなど
 - 場 所: 介護予防センター
 - 募集人員: 20名 (申し込み順)
 - 受講料: 無料 (ただし、傷害保険料として、500円程度を自己負担いただきます。)
 - 指導者: 健康運動指導士
 - 申し込み受付期間・時間 (期間厳守): 7月2日 (月)~7月20日 (金)、8:30~17:15 (土・日・祝日を除く)
 - 申し込み・問い合わせ先: 健康推進課国民健康保険係 ☎22-1362

●休日当番医・調剤薬局

月日	内科	外科	調剤薬局	歯科
7月 1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	二幸薬局 ☎25-5105	白石市歯科休日診療所 (健康センター2階) ☎25-4744
7月 8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	
7月15日	水野内科クリニック ☎25-2736	公立刈田総合病院 ☎25-2145	エルム調剤薬局 ☎25-1680	
7月16日	梅津内科医院 ☎24-3571	さたけ整形外科 (蔵王町円田) ☎33-4855	フジ薬局 ☎24-3355	
7月22日	引地泌尿器科内科クリニック ☎26-2823	こまつ外科・内科クリニック ☎22-2115	さんた薬局 ☎26-3376 けやき薬局白石店 ☎26-1160	
7月29日	塚本内科消化器科 ☎26-1026	宮城医院 ☎25-2062	菅野薬局 ☎26-2211	
8月 5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	
8月12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	

●子宮がん検診実施のお知らせ

7月2日 (月)~9月29日 (土) にかけて子宮がん検診を実施します。
受診を申し込まれた方で、6月末日までに通知が届いていない方は健康推進課予
防係までご連絡をお願いします。

●献血の日時

場所	日時	種類
ホワイトキューブ (さわやかフェスティバル)	7月21日 (土) 9:30~15:00	全 血
ジャスト白石店	7月28日 (土) 10:00~16:00	全 血

※希望される方は、直接会場までお越しください。

健康一口メモ

「睡眠時 無呼吸症候群」

平成15年2月26日に起きた山陽新幹線の運転士による睡眠時無呼吸症候群 (SAS) の発生 (時速270kmで約8分間居眠り運転を続けた後、岡山駅の手前で自動運転制御装置によって停止) 以来、睡眠時無呼吸症候群 (SAS) が、昼間の強い眠気の原因になり、交通事故などの災害につながるという認識が広がりました。SASのほとんどは、閉塞型の無呼吸で、潜在患者は男性の4%、女性の2%と言われています。SASは交通事故を引き起こす原因となるばかりでなく、高血圧、動脈硬化を引き起こし、認知機能障害を生じる可能性があります。また、日中の眠気のため意欲低下と誤解されることも

あります。SASの代表的な症状は、激しいいびき、睡眠中の呼吸停止、昼間の眠気です。全身倦怠感、熟睡感の欠如、窒息を伴う覚醒、起床時の頭痛や口内乾燥、集中力の低下などもあります。

もし症状がありましたら、当院呼吸器科を受診してください。必要があれば入院 (1泊2日) していただき、検査を行います。治療は軽中等度では、生活習慣の改善、側臥位就寝、歯科装置 (マウスピース) のようなものなどを、中重症では、鼻にマスクをかけ、機械で持続的に空気を送り込むCPAPという装置を勧められています。



公立刈田総合病院 呼吸器科

新川 光俊

そこが知りたい 国保・老人保健

Q. 入院などで医療費の負担が高額になったのですが。

A. 医療機関の窓口で1か月にお支払いいただく金額には限度額があります。限度額を超えた場合は、「高額医療費」として限度額を超えた分が申請により払い戻されます。

なお、70歳以上の方については、入院したときの自己負担額が限度額を超えるときには、限度額までの支払いとなりますので、その医療費に係る高額医療費には、原則該当しません。

また、70歳未満の方には、「国民健康保険限度額適用認定書」の交付申請が必要となりますので、詳しくは健康推進課国民健康保険係または老人保健係までお問い合わせください。

※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。

◎健康推進課

国民健康保険係・老人保健係
☎22-1362