

生活習慣病 予防のための

ヘルシークッキング

豆腐の えびあんかけ

インフラボンたっぷりの
ヘルシー 豆腐料理

材料(4人分)

豆腐	2丁
むきえび	120g
冷凍グリーンピース	8g
だし汁	100cc
砂糖	小さじ2
みりん	小さじ1
しょうゆ	小さじ4
塩	少々
かたくり粉	大さじ1
水	大さじ1



エネルギー172kcal / たんぱく質18.6g / 塩分1.2g

作り方

- 1 かつお節でだし汁を作る。
- 2 だし汁に塩、しょうゆで味を付け、半分に切った豆腐を煮て、器に盛る。
- 3 えびは背わたを取り、豆腐を煮た汁に入れて砂糖とみりんを加える。グリーンピース、水溶きかたくり粉を加えて2にかける。



ヘルスマイト白石

白石地区の皆さん

●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	8月5日(火) 9:30~12:00 9月2日(火) 9:30~12:00
もの忘れ相談 (認知症相談)	物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	8月20日(水) 13:00~15:00 9月17日(水) 13:00~15:00

※相談を希望する方は、事前予約が必要です。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	相談員による個別相談	8月1日(金) 13:00~15:00 9月5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	◎ 8月8日(金) 13:00~15:00 8月29日(金) 13:00~15:00 ◎ 9月12日(金) 13:00~15:00 ◎ 9月26日(金) 13:00~15:00

※相談を希望する方は、事前予約が必要です。ご利用の方は宮城県仙南保健福祉事務所(☎0224-53-3132)にお問い合わせください。

●健康料理講習会

日時	場所	時間	対象	内容	持参する物
8月8日(金)	三住研修センター	9:30~13:30	どなたでも参加できます。	ヘルスマイト白石会員や保健師・栄養士などの、健康に関するお話と調理実習	エプロン、三角布、米半合、材料代300円
8月26日(火)	小原公民館				
8月29日(金)	八宮生活センター				

●生活習慣病予防教室～ウォーキング編～

最近ウエストが気になり始めた、健康診断の結果、保健指導を受けることを勧められたなど、生活の改善を始めてみようかと思っている方は、ぜひご参加ください。

- 対象となる方 おおむね40歳以上の方(市内にお住まいの方)
- 日時 8月20日、9月3日・24日、10月8日・29日 いずれも水曜日、9:00~12:00
- 内容 個別健康相談やウォーキング、ストレッチなど ●場所 介護予防センターほか ●募集人員 25名(申し込み順)
- 受講料 無料(傷害保険代500円自己負担) ●指導者 健康運動指導士や保健師など
- 申し込み受付期間・時間(期間厳守) 8月1日(金)~8日(金)、8:30~17:15(土・日曜日を除く)
- 申し込み・問い合わせ先 健康推進課 ☎22-1362

●休日当番医・調剤薬局

月日	内科	外科	調剤薬局	歯科
8月3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	菅野薬局 ☎26-2211	白石市歯科休日診療所 健康センター2階 ☎25-4744
8月10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	
8月17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	
8月24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	
8月31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	
9月7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	
9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	

●献血へのご協力ありがとうございました

6月：白石消防署 9名、セコム工業 27名、仙南信用金庫 9名、
白石高等技術専門学校 26名、八宮荘 9名

●総合検診を実施します

9月3日(水)~10月1日(水)に総合検診を実施しますが、受診を申し込まれた方で8月末日までに通知が届かない方は健康推進課までご連絡ください(総合検診の詳細については、4ページをご覧ください)。なお、検診はどの会場でも受診することができます。

●がん相談窓口開設について

患者さんや家族の方が抱えている、がんについてのさまざまな不安や疑問、悩みなどについて、医師による面談を通してご相談に応じます。

- ・相談は、完全予約制となっておりますので電話などでお申し込みください(受付時間:月曜日~金曜日、10:00~17:00)。
- ・予約の際、氏名、性別、年齢、連絡先、相談内容などを伺い、相談日を調整します。
- ・相談時間は一人30分までとし、料金は無料です。

※相談内容については個人情報保護規定に基づいて秘密を厳守します。

●お申し込み・問い合わせ先 (財)宮城県対がん協会(仙台市青葉区上杉5丁目7-30) ☎022-263-1525

●子宮がん検診のお知らせ

9月30日(火)まで、子宮がん検診を実施します。受診を申し込まれた方は、忘れずに受診くださいますようお願いいたします。

健康10xモ

「心臓の血管は正常と言われたのですが、やはり胸が苦しいんです」



大泉記念病院
小岩 喜郎

「朝、休んでいる時にこの胸の辺りがギュツとしめつけられるように痛くなりやす。いいえ身体を動かさずにはあまり関係がありません」。「一カ月前、夕食後に胸の真ん中辺りが苦しくなり5分ぐらい続きました。工場が忙しくなったところ、3日も夜同様の苦しさが出現し、不安でたまりません」。このように訴える方に対しては、外来ではやはり狭心症を念頭において検査を開始します。安静時に生じるこの狭心症は、運動と共には生じる労作性狭心症とは異なり、冠動脈の急激な収縮(冠れん縮)が主因とされ、ホルター心電図検査や運動負荷心電図などの外来の検査

「入院して十分な体制の下に冠れん縮の誘発試験を施行しないと確定できないのが現状です。冠れん縮は冠動脈造影で一見正常な血管にも生じるために見逃されることも多いのですが、放置すれば将来心筋こうそくを生じるものもあり、軽視できないものです。最近のご家庭の事情でなかなか入院できないという方が増えていますが、幸いなことに内服薬で冠れん縮を抑えることもできますので、皆さんの胸の苦しさが、いつ、どういうときに、どの程度強く、何分くらい続いたかなどを上手に話してみることで、まず第一歩です。」