

生活習慣病 予防のための ヘルシークッキング

モッツアレラの シンプルロール

火を使わないので、
子どもも楽しみながら
クルクルできます。

材料(2人分)

モzzarellaチーズ	30g
ロースハム	2枚
サニーレタス	1枚
ライスペーパー	2枚
粗びき黒コショウ	少量
スイートチリソース	適量



エネルギー97kcal / たんぱく質4.8g / 塩分0.6g

ヘルスメイト白石
長袋地区の皆さん



① モッツアレラチーズを棒状に切る。
② ライスペーパーを水で戻し、手で半分にちぎったサニーレタス、ロースハムを乗せ、モzzarellaチーズを芯にして巻く。お好みでトマトやキュウリ、セロリ、ニンジンなどを一緒に巻いても美味。
③ 1本を3等分に切り、器に盛り付ける。粗びき黒コショウを掛け、スイートチリソースを添える。お子さまには器に盛り、粗びき黒コショウを掛かず、スイートチリソースの変わりにトマトケチャップ、酢をそれぞれ大さじ1と、砂糖少量を合わせたドレッシングでどうぞ。

●4月末までに、市内全世帯へ各種検診の申込用紙をお送りします

～申込用紙が送られた世帯はすべて、期限までに必ずご提出ください～

本年度も、各種検診の申し込みを一括して行います。
4月末までに、申込用紙を各世帯にお送りしますので、「申し込む・申し込まない」にかかわらず、必要事項をご記入の上、**5月11日(火)までに返信用封筒で郵送するか、または直接健康推進課に提出してください。**
なお、本年度より、検診料の無料対象者が75歳以上となりますので、ご注意ください。

●献血へのご協力ありがとうございました

2月:白石消防署 4人、トーカドエナジー (株) 16人、(株)エコー設備工業 9人

●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	4月13日(火) 9:30~12:00 5月11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	4月21日(水) 13:00~15:00 5月26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)

※○印は精神科医による相談

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	4月9日(金) 13:00~15:00 5月14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ている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	相談員によるカウンセリングまたは、精神科医による相談(診察)	○ 4月22日(木) 13:00~15:00 4月23日(金) 13:00~15:00 5月28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
4月 4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	白石市歯科休日診療所(健康センター2階) ☎25-4744
			伊新薬局 ☎26-2593	
4月11日	梅津内科医院 ☎24-3571	公立刈田総合病院 ☎25-2145	フジ薬局 ☎24-3355	
4月18日	引地泌尿器科内科クリニック ☎26-2823	おおし整形外科 ☎22-2888	さんた薬局 ☎26-3376	
			高木薬局 ☎25-2320	
4月25日	塚本内科消化器科 ☎26-1026	大泉記念病院 ☎22-2111		
4月29日	やまぎクリニック ☎26-3888	加藤整形外科小児科医院 ☎26-2653	うさぎ薬局 ☎26-3557	
			サンコウ調剤薬局 ☎24-2523	
5月 2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	
			蔵王ヘルスマート薬局(蔵王町宮) ☎32-4550	
5月 3日	内方医院(蔵王町宮) ☎32-2101	堤医院 ☎25-1181	にしうら薬局(蔵王町宮) ☎32-3020	
5月 4日	柿崎小児科 ☎25-2210	橋本整形外科医院 ☎25-1616	フレンド薬局清水小路 ☎24-3393	
			あさひ薬局 ☎22-5040	
5月 5日	たかはし内科クリニック ☎22-2535	さたけ整形外科(蔵王町門田) ☎33-4855	みどり薬局城北店 ☎22-4966	

そこが知りたい 国保・後期高齢者医療

Q. この4月から、進学のため白石から転出することになりました。保険証はどうなりますか？

A. 進学のため、市外に住所を異動することになった方が、引き続き家族の国民健康保険に加入し、本人以外の方が保険料を納める場合は、特例として修学期間に限り「国民健康保険修学被保険者証」の交付を受けることができます。

- ①申請方法** 在学証明書(※1)と現在の被保険者証、印鑑を持参の上、健康推進課窓口で申請してください。
- ②有効期限** 現在の被保険者証の有効期限です。
- ③更新方法** 修学期間(※2)は資格を有しますが、10月の被保険者証更新前に在学証明書を添付の上、更新申請が必要になります。

詳しくは、健康推進課までお問い合わせください。

- ※1. 入学前であれば合格通知書でも可能ですが、後日、在学証明書を提出していただきます。
- ※2. 入学した4月1日から卒業する3月31日まで。

☎健康推進課 ☎22-1362

健康一口メモ

「老後に不安ありませんか？」



介護老人保健施設 リラの郷
伊東 正作

介護老人保健施設は、本来病状の安定した方を、医学的管理の下でいろいろお世話をし、一日でも早く家庭に復帰できるよう支援することを目的とした施設で、原則的には長くなる所ではないのです。

しかし、ほかに帰る所がなく、10年以上居られる方もいます。また、最近「できればここでいつまでも」と希望されるご家族も増えてきています。

この施設の一般病棟の記録を見ますと(平成21年10月)男性21名、女性36名。平均年齢は男性76歳で、最高齢は91歳の方が1名。女性の平均年齢は88歳で90歳以上の方が7名おられ、最高齢は100歳です。「女性性は強いです。」また既往

歴は脳こうそく関連が最も多く、全体の半数近くを占めますが、がんの方はいません。都市では、孤独死される方が増えていきます。安心して老後を過ごせるような国になってほしいです。

■健康一口メモ

- ①禁煙は、遅すぎることはありません。何度失敗しても良いです。火の用心にもなります。
- ②食事は、バランス良く(しよう油は控えめ)よくかんで、食後は歯磨き。
- ③自分でできることは自分で、「おいのお茶」なんて頼まない。
- ④腕を振って歩く、ポケットには手を入れない。
- ⑤嫌なことは早く忘れる。