生活習慣病予防のための ヘルシークッキング

「『いただきます』『ごちそうさまでした』のあいさつや、気持ちよく食事のできるマナーを身に付けましょう」

卵の花コロッケ

食物繊維たっぷりの
おからコロッケです。

材料（2人分）

おから	40g	だし汁	100cc
ゴボウ	20g	塩	少々
ニンジン	10g	しょう油	小さじ1/2
シイタケ	10g	小麦粉	適量
長ネギ	10g	卵	1/3個
桜エビ	6g	パン粉	適量
ゴマ油	小さじ1/2	油	適量

エネルギー119kcal／たんぱく質6.7g／塩分0.8g

〈作り方〉
❶ゴボウは笹がきにして水にさらし、水気を切る。ニンジンはせん切りにする。シイタケは石突きを除き、せん切りにする。
❷長ネギは小口切りにする。桜エビは鍋に入れて香ばしく乾煎りし、包丁で粗く刻む。
❸フライパンにゴマ油を熱し、①をしんなりするまでいため、おからを加えて油がなじむまでよくいためる。だし汁を加えてひと煮し、塩・しょう油で調味し、汁気がほとんどなくなるまで煮る。
❹火を止めて②を加えて混ぜ、バットに広げてあら熱を取る。
❺④を等分して俵型にまとめ、小麦粉、溶き卵、パン粉の順に衣を付ける。170℃の油に入れて、2～3分かけて、こんがりと色付くまで揚げれば出来上がり。

ヘルスメイト白石
福岡地区の皆さん

●乳がん検診を実施します

6月20日（月）から7月12日（火）まで、健康センターで乳がん検診を実施します（6月25日・7月2日の土曜日も実施）。なお、受診を申し込まれた方で、6月17日（金）までに通知書が届かない方は、健康推進課（☎22-1362）までお問い合わせください。検診は、指定した日時以外でも受診できますので、忘れずに受診くださいますようお願いします。

●健康料理講習会を開催します

開催日	場　所	時　間	対象者	時　間	持参するもの
6月21日（火）	越河8区会館	9:00～13:00 ※終了時刻は多少変動することがあります。	どなたでも参加できます。	保健師や栄養士による健康に関するお話と調理実習	エプロン、三角きん、米半合、材料代300円
6月23日（木）	八宮生活センター				
6月28日（火）	斎川公民館				
6月30日（木）	大平公民館				

●宮城県仙南保健所からお知らせします

①エイズとクラミジアの相談・抗体検査を、次の日程で受けられます（匿名での相談・検査可、感染の可能性がある方は無料）。
・HIV検査　毎月第2・第4火曜日、10:00～12:00　　・HIV相談　平日の8:30～17:15（随時実施）
②骨髄バンクドナー登録にご協力ください（登録対象：年齢が18歳以上54歳以下で、かつ体重が男性45*kg・女性40*kg以上の健康な方。）
・受付日時　毎月第2・第4火曜日、9:00～10:00　　※①②とも、事前予約が必要です。
㊐宮城県仙南保健所　疾病対策班　☎0224-53-3121

●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方およびその家族	精神科医による個別相談	6月 1日（水）13:00～15:00 7月 6日（水）13:00～15:00
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	6月22日（水）13:00～15:00 7月27日（水）13:00～15:00

※相談を受ける方は、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	6月10日（金）13:00～15:00 7月 1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	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）	6月 2日（木）13:00～15:00○ 6月 3日（金）13:00～15:00 6月24日（金）13:00～15:00 7月 8日（金）13:00～15:00 7月22日（金）13:00～15:00

※相談を受ける方は、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
6月 5日	内方医院（蔵王町宮） ☎32-2101	公立刈田綜合病院 ☎25-2145	にしうら薬局（蔵王町宮） ☎32-3020	白石市歯科休日診療所（健康センター2階）☎25-4744
6月12日	柿崎小児科 ☎25-2210	公立刈田綜合病院 ☎25-2145		
6月19日	たかはし内科クリニック ☎22-2535	加藤整形外科小児科医院 ☎26-2653	みどり薬局城北店 ☎22-4966 サンコウ調剤薬局 ☎24-2523	
6月26日	亘理内科胃腸科医院 ☎25-8501	大泉記念病院 ☎22-2111	宮調剤薬局 ☎24-3113	
7月 3日	三浦内科胃腸科クリニック ☎25-6854	公立刈田綜合病院 ☎25-2145		
7月10日	海上内科医院 ☎25-1501	公立刈田綜合病院 ☎25-2145	フレンド薬局白石 ☎24-2119 伊新薬局 ☎26-2593	

●6月の献血実施予定

場　所	日　時	種　類
ホワイトキューブ	6月6日(月)　12:00～14:30	全　血

●「みがこうよ　未来へつなげる　じょうぶな歯」　6月4日～10日は、歯の衛生週間です

日本では、20代後半で約8割の方が歯周病にかかっていると言われています。歯磨きをすると出血したり、歯ぐきが赤くはれたりするという方は、歯周病の可能性があります。歯周病を放っておくと、口臭がしたり、歯が抜けたりしてしまいます。
一生自分の歯で食べるためにも、毎日の歯周病予防が大切です。食後3分以内の歯磨きはもちろんですが、糸ようじや歯間ブラシも使いながら、磨きにくい所を注意して磨くようにしましょう。また、定期的に歯科健診を受け、虫歯の治療や歯石の除去・ブラッシング指導を受けることもお勧めです。

健康一口メモ

「震災時の歯科医療」

石川歯科医院
石川（いしかわ）　和史（かずふみ）

今回の地震において、被災された皆さまに心よりお見舞い申し上げます。
「震災時、歯科医師として何ができるか？」
阪神淡路大震災を参考にして、少し考えを述べさせていただきます。
震災直後は、救命救急医療が優先され、数日後には歯科医療要求が出始めます。人間は、大きな災害の後、ショック状態から落ち着きを取り戻すと、食べることの大切さに気付きます。
被災地での歯科需要は、第一は義歯を失った人々によるもの。第二は、長引く避難所生活で体調を崩した人々のむし歯や歯周病の治療ですが、歯科は特殊な薬品や切削器具が必要なことから、被災地や避難所で通常の治療は困難です。
しかし、阪神淡路大震災でも今回の地震でも、ボランティアの歯科医師が活躍しました。一例として、避難された時、つえをつかないと歩けなかった方が、入れ歯が入ったとたんにつえなしで歩けるようになり、表情も豊かでハリが出て、涙を流して喜んでくれたそうです。
ここに歯科治療の原点を感じずにはいられません。しかし、一番の問題は、歯科が災害医療に加わっていないことです。
困った人を助けるのに、即座に行動できる医療体系の確立を切に望みます。

そこが知りたい国保・長寿医療制度

Q. 後期高齢者医療制度の被保険者証（保険証）には、有効期限がありますか？

A. 後期高齢者医療制度の保険証は、原則として毎年7月31日が有効期限になっています。8月以降にお使いいただく保険証は、7月末日までに郵便でお送りしますので、更新手続きは不要です。
なお、保険証は簡易書留郵便でお送りしますので、郵便物を受け取る際には印鑑などが必要になります。入院や施設入所などによる長期不在世帯や、郵便物受け取りの判断ができない単身高齢者世帯の方など、7月中に新しい保険証を受け取れない方は、事前に健康推進課にご相談の上、必要に応じて送付先変更などの手続きを行ってください。
詳しくは、健康推進課までお問い合わせください。

●7月末日までに郵送する物
①被保険者証（保険証）
②限度額適用・標準負担額減額認定証（※）
※②は一部の方のみ送付。

㊐健康推進課　☎22-1362