

生活習慣病
予防のための

ヘルシークッキング

健康診断や歯科検診を定期的に受診し、身体と歯の健康を維持しましょう

カジキの
中華ソテー

暑い夏にぴったりの
さっぱりメニューです。

材料(2人分)

カジキ切り身 2切れ サラダ油 ……12g
塩 ……少々 しょう油 ……小さじ1
長ネギ ……30g ミリン ……大さじ1
万能ネギ ……20g 酒 ……大さじ1
赤ピーマン ……20g 酢 ……大さじ1
香葉(シャンツァイ) 10g オイスターソース 小さじ1/2
小麦粉 ……12g コショウ ……少々



エネルギー204kcal／たんぱく質20.7g／塩分0.8g

〈作り方〉

- ①長ネギは白髪ネギにし、万能ネギは斜め薄切りにする。赤ピーマンは千切り、香葉はざく切りにし、すべて合わせて水にさらし、ざるに上げる。
- ②カジキは軽く塩を振り、小麦粉をまんべんなく薄くまぶす。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、②を入れて両面をこんがりと焼く。
- ④器に③を盛り、①を乗せる。フライパンに④を合わせて温め、③に掛ければ出来上がり。

ヘルスメイト白石
越河地区の皆さん



●総合検診を実施します

8月25日(木)から9月15(木)まで、総合検診(結核検診や特定健診など)を実施します。受診を申し込まれた方で、8月19日(金)までに通知が届かない方は、健康推進課(☎22-1362)までご連絡ください。総合検診の詳細は13ページに掲載しています。なお、検診は、どの会場でも受診することができます。

●子宮がん検診を受けましょう！

10月31日(月)まで、指定医療機関で子宮がん検診を実施しています。受診を申し込まれた方で、「受診票がまだ届かない」という方は、健康推進課(☎22-1362)までお問い合わせください。なお、検診は、医療機関ごとに受診日が異なりますので、受診票を確認の上、期間内に忘れずに受診いただきますようお願いします。

●献血のご協力ありがとうございました

東北電力(株) 白石営業所 10人、ホワイトキューブおよびスーパーヤマザワ 16人、仙南信用金庫本店 11人、青木製作所(株) 宮城工場 13人、公立刈田綜合病院 17人、大泉記念病院 8人

●食中毒を予防しましょう

1. 食品購入時には新鮮なものを選ぶとともに、品質や期限表示を確認し、生鮮食品や冷蔵・冷凍食品類は早く持ち帰りましょう。
2. 家庭で保存する場合は冷蔵庫や冷凍庫の詰め込みすぎに注意し、早めに使い切りましょう。
3. 野菜はよく洗い解凍は冷蔵庫や電子レンジ、流水を使用し、まな板や他の調理器具、台所周りを清潔にしましょう。また、井戸水は定期的に水質をチェックしましょう。
4. 調理する際は十分に加熱し、作りすぎないようにしましょう。また、料理は清潔な食器に盛り、早めに食べましょう。
5. 食事をする時は手をよく洗いましょう。
6. 残った食品は小分けして冷蔵・冷凍保存し、食べる時には十分加熱しましょう。また、時間がたちすぎた食品は口にしないようにしましょう。

●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	8月 3日(水) 13:00～15:00 9月 7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	8月24日(水) 13:00～15:00 9月28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	8月 5日(金) 13:00～15:00 9月 2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)	8月19日(金) 13:00～15:00 8月25日(木) 13:00～15:00○ 9月 9日(金) 13:00～15:00 9月30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
8月 7日	やまきクリニック ☎26-3888	公立刈田綜合病院 ☎25-2145	うさぎ薬局 ☎26-3557	白石市歯科休日診療所(健康センター12階) ☎2514744
8月14日	佐藤医院(蔵王町宮) ☎32-2002	公立刈田綜合病院 ☎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	
8月21日	内方医院(蔵王町宮) ☎32-2101	こまつ外科・内科クリニック ☎22-2115	にしうら薬局(蔵王町宮) ☎32-3020	
			けやき薬局白石店 ☎26-1160	
8月28日	柿崎小児科 ☎25-2210	大泉記念病院 ☎22-2111	宮調剤薬局 ☎24-3113	
9月 4日	たかはし内科クリニック ☎22-2535	公立刈田綜合病院 ☎25-2145	みどり薬局城北店 ☎22-4966	
9月11日	亘理内科胃腸科医院 ☎25-8501	公立刈田綜合病院 ☎25-2145		

●注意報発令中！ 魚介類による「腸炎ビブリオ食中毒」

・各ご家庭で注意していただきたいこと

1. 魚介類は冷蔵・冷凍保存し、冷蔵庫の扉の開閉を少なくしましょう。また、冷蔵庫に食品を詰め込み過ぎないようにしましょう。
2. 生の魚や切り身を冷蔵庫で保存するときは、ラップなどを掛けて二次汚染を防ぎましょう。
3. 調理する際は、魚介類を水道水でよく洗いましょう。
4. 魚介類を調理した後は、調理器具を洗剤でよく洗い、熱湯で消毒しましょう。また、手も石けんを使って十分洗いましょう。
5. 加熱する際は、十分に熱を通し、調理後はすぐに食べましょう。
6. 解凍する際は、流水や冷蔵庫内、電子レンジで解凍するようにしましょう。

☎宮城県仙南保健所 食品衛生班 ☎0224-53-3117

健康一〇メモ

「生活習慣病に
おける骨折」



公立刈田綜合病院
リハビリテーション科
わたなべ しげる
渡辺 茂

最近、耳にすることが多い「生活習慣病」とは、遺伝的素因を背景として不適切な食事、運動不足、飲酒、喫煙などの生活習慣により発症する疾患の総称です。その中でも、骨粗鬆症が原因で発症する骨折を脆弱性骨折といい、軽微な外力で発生した骨折のことを指しています。高齢者に好発する脆弱性骨折の中で最も頻度が高いのは、胸椎と腰椎の椎体圧迫骨折であり、四肢の骨折では、大腿骨頸部骨折、手関節部の橈骨遠位端骨折、上腕骨近位端骨折の順に発生数が多いことが分かっています。これらの骨折は、ほとんどが転倒して受傷されています。その発生率も経年的

に上昇傾向にあり、「骨粗鬆症の的確な診断と治療をすることが、これらの発生率の低下をもたらす」と報告されています。転倒しやすくなるなど、加齢に伴う身体機能低下を改善するためには、運動療法が勧められています。運動療法は筋力増強運動とバランス訓練が大切です。最初から無理をせず、徐々に回数(負荷)を増やし、少しずつで良いので、毎日継続してやるのが重要なポイントになります。骨折のリスクが高いと言われる生活習慣病患者さんの転倒や骨折の予防のためにも、毎日無理なく適度な運動をするよう心がけましょう。