

ヘルスメイト白石直伝!

生活習慣病予防のためのヘルシークッキング

「キノコのとろろ和え」



47kcal  
たんぱく質 1.7g  
塩分 0.9g

ナガイモには、アミラーゼという酵素が含まれており、消化を助けてくれる働きがあります。

【作り方】

- ① エノキタケは半分に切ってほぐす。シメジはいしづきをとってほぐす。ナガイモはすりおろす。
- ② 鍋に油を熱し、エノキタケ、シメジを炒め、調味料Aを加えて煮る。
- ③ ②とナガイモを和え、冷蔵庫で冷やし、器に盛って青のりをふったら出来上がり。



白川地区の皆さん

【材料】(4人分)

- |       |        |
|-------|--------|
| エノキタケ | 1/2パック |
| シメジ   | 1/2パック |
| ナガイモ  | 120g   |
| 油     | 小さじ1   |
| 酒     | 小さじ2   |
| みりん   | 小さじ2   |
| 塩     | 少々     |
| しょうゆ  | 小さじ2   |
| 青のり   | 適宜     |

●各種健康相談のお知らせ ※相談を受ける方は事前予約が必要です。

相談名	対象者	内容	相談日時	問い合わせ先
こころの相談 もの忘れ相談	心の健康問題を抱える方や、もの忘れ・認知症の疑いのある方とその家族	精神科医による個別相談	11月 5日(水)13:00～15:00 12月 3日(水)13:00～15:00	健康推進課 ☎22-1362
アルコール 専門相談	アルコールの問題を抱えている方とその家族	相談員による個別相談	11月19日(水)13:00～15:00 12月17日(水)13:00～15:00	仙南保健福祉事務所 母子障害班 ☎0224-53-3132 ※○印は精神科医による相談
思春期 ひきこもり 専門相談	思春期の心の問題を抱える方や、ひきこもりの状態にある方とその家族や関係者	相談員または精神科医による相談(診察)	11月 6日(木)13:00～15:00 12月 4日(木)13:00～15:00 ○ 12月11日(木)13:00～15:00	※○印は精神科医による相談

65歳以上の方へ

「肺炎球菌予防接種」はお済みですか?

肺炎球菌による肺炎は、成人の肺炎の25～40%を占め、特に高齢者の重症化が問題になっています。肺炎は日本人の死亡率の上位にあり、肺炎により亡くなる方の多くは65歳以上です。

高齢者の肺炎球菌による肺炎感染・重症化の予防を目的に、予防接種費用の一部を助成します。市内在住で65歳以上(昭和25年4月1日生まれまで)の方でまだ接種していない方は、予防接種を受けましょう。前回接種後5年以上経過し、接種時に65歳以上の方は2回目以降の接種も助成します。

- 自己負担額 5,000円 ※接種料金8,220円のうち、3,220円を市が助成します。
- 実施医療機関 白石市、蔵王町、七ヶ宿町の実施医療機関

「胃がん検診」を実施します

11月17日(月)から12月5日(金)まで、「胃がん検診」を実施します。受診票は11月7日(金)ごろまでに郵送します。検診開始日までに受診票が届かない方は、健康推進課までご連絡ください。検診は、指定の日時以外でも期間内であれば受診できますので、忘れずに受診されますようお願いいたします。4月の一括申し込みの際に申し込みなかった方で受診を希望する方は、お問い合わせください。

高齢者の「インフルエンザ予防接種」費用を助成します

インフルエンザは、毎年1月上旬から翌年の3月を中心に流行しますので、12月中旬までに予防接種を行うと効果的です。感染すると重症化しやすい高齢者を対象に、インフルエンザ予防接種費用の一部を助成します。

接種を希望する方は、実施医療機関またはかかりつけ医とご相談ください。

●助成対象者

- ①65歳以上の方(接種時65歳になった方)
- ②60歳以上65歳未満の方で、心臓、腎臓、呼吸器の機能、ヒト免疫不全ウイルスに対する免疫の機能に、日常生活が極度に制限される程度の障がいがある方

●実施期間 11月1日(土)～平成27年1月31日(土)

●自己負担額 1,000円(生活保護受給者は、生活保護受給者証の提示で無料)

●実施医療機関 白石市、蔵王町、七ヶ宿町の実施医療機関

※その他の医療機関で接種を希望する場合は、事前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
11月2日	加藤小児科内科医院 ☎26-2653	公立刈田総合病院 ☎25-2145	サンコウ調剤薬局 ☎24-2523
11月3日	たかはし内科クリニック ☎22-2535	さたけ整形外科 ☎33-4855	みどり薬局城北店 ☎22-4966
11月9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	
11月16日	海上内科医院 ☎25-1501	こまつ外科・内科 クリニック ☎22-2115	フレンド薬局白石 ☎24-2119
			伊新薬局 ☎26-2593
			けやき薬局白石店 ☎26-1160
11月23日	水野内科クリニック ☎25-2736	大泉記念病院 ☎22-2111	エルム調剤薬局 ☎25-1680 宮調剤薬局 ☎24-3113
11月24日	梅津内科医院 ☎24-3571	おおはし整形外科 ☎22-2888	フジ薬局 ☎24-3355
			高木薬局 ☎25-2320
11月30日	引地泌尿器科内科クリニック ☎26-2823	公立刈田総合病院 ☎25-2145	さんた薬局 ☎26-3376
12月7日	塚本内科消化器科 ☎26-1026	公立刈田総合病院 ☎25-2145	
12月14日	えんどうクリニック ☎26-3888	公立刈田総合病院 ☎25-2145	うさぎ薬局 ☎26-3557

※歯科は毎回、白石市歯科休日診療所(健康センター2階、☎25-4744)になります。

インフルエンザの予防接種は12月中旬まで受けると効果的だワン!



11月の献血実施予定(すべて全血)

- ホワイトキューブ(健康福祉まつり会場内)  
11月2日(日)10:00～11:45  
13:00～15:00

献血のご協力ありがとうございました(9月)

- ・ジャスト白石店(セラビ白石内) 22人
- ・白石消防署 8人
- ・ソニーセミコンダクタ(株)白石蔵王テクノロジーセンター 16人

健康一口メモ

「歯ぎしり」「噛みしめ」について

「歯ぎしり」「噛みしめ」をしてしまうことは、決して特別なことではありません。ストレスなどが原因にあげられますが、誰でもしている一種のクセと考えて良いと思います。眠っている時や、何かに夢中になっている時などに起こるので気付かないものが多いです。特に問題が起きない限り、放置しても構わないのですが、時には次のような症状を起こします。

- ① 歯への障害  
歯の摩耗、しみる、噛むと痛い
- ② 歯周組織への障害  
歯肉炎、歯周疾患
- ③ 顎関節への障害  
顎関節痛、開口障害、カックン音
- ④ 全身への障害  
頭痛、肩こり、腕のしびれなど
- ⑤ その他  
舌痛症、倦怠感など

治すためにマウスピースを入れる方法がありますが、大切なのは「日中の気づき」です。唇を閉じて何もしていない時、皆さんの上下の歯はさわっていますか? それとも離れていますか? 実は食事の時以外、私たちの歯は離れているのが本来なのです。

日中は何かとできることとして、問題は夜眠っている時のことです。寝ている時などはコントロールできないと思っている人が多いと思います。しかし、「明日の朝早起きしなければ」と思って寝ると不思議とその時間に目が覚めるといふ経験はありませんか? つまり、普段から上下の歯を合わせているのは良くないと意識することで解消されるかもしれません。

お口の健康のジヤマをするよ  
くあるクセにご用心!



けんじ歯科クリニック  
院長 清原 憲治