

ヘルスメイト
白石直伝！

毎日とろう 骨骨 カルシウム！ 簡単レシピ 里芋のごまみそ煮

1人分当たり
135kcal
たんぱく質5.0g
塩分0.4g
カルシウム143mg



【作り方】

- ①里芋は皮を剥いて半分に切る。塩（分量外）でもみ洗いしてぬめりを取り、洗い流す。
- ②鍋に①とAを入れて火にかける。沸いてきたら弱めの中火で15～20分煮る。
- ③②にBを加え混ぜて火を止め、器に盛って出来上がり。

*牛乳が入っているので、薄味でもコクが出ます。

【材料】（4人分）

里芋	中6～7個
A 牛乳	300ml
酒	大さじ1
みそ	大さじ1/2
B すりごま	大さじ1.5
薄口醤油	小さじ1/4

白石地区の皆さん



●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	心の健康に関する不安のある方とその家族	精神科医による個別相談	9月6日、10月4日 いずれも水曜日13:30～16:30	健康推進課 ☎22-1362
健康なんでも相談	血圧や減塩、禁煙など健康に関する相談をしたい方	保健師・管理栄養士による個別相談	9月26日、10月24日 いずれも火曜日14:00～16:00	
アルコール相談	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	9月20日、10月18日 いずれも水曜日13:30～16:30	仙南保健福祉事務所 母子障害班 ☎0224-53-3132 ※青色は精神科医による相談
思春期・ひきこもり相談	思春期の心の問題、ひきこもりの状態を抱え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）	9月21日、25日、10月12日、26日 いずれも13:30～16:30	

「総合検診」を実施しています

9月8日(金)まで、総合検診（結核検診や特定健診など）を実施しています。昼間受診できない方は、9月1日(金)・7日(木)の夜間検診、平日受診できない方は9月2日(土)の週末検診をご利用ください。期間内に受診できなかった方でも、9月29日(金)の予備日に受診できますのでご利用ください。夜間・週末・予備日の検診会場は、いずれも中央公民館です。詳しい日程などは、送付している受診票または広報しろいし8月号33ページをご覧ください。健康推進課までお問い合わせください。

「歯周病検診」を実施します

9月1日(金)から平成30年2月28日(水)まで、「歯周病検診」を実施します。歯周病予防には毎日の歯みがきと定期健診が有効。対象者（平成30年4月1日現在、30歳・35歳・40歳・45歳・50歳・55歳・60歳・65歳・70歳の方）には、8月下旬に受診票を送付しましたので、白石市・蔵王町・七ヶ宿町内の歯科医院に直接予約の上、受診してください。

- 自己負担額 500円
- 内容 歯・歯周・義歯などのチェック、歯周ポケットの測定など

「大腸がん検診」を11月に実施します

平成28年度まで10月に実施していた「大腸がん検診」（2日間の検便検査）は、11月に胃がん検診と同じ会場で受付をします。受診票は10月末に郵送します。詳しくは、広報しろいし10月号をご覧ください。健康推進課まで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
9月 3日	加藤小児科内科医院 ☎0224-26-2653	公立刈田総合病院 ☎0224-25-2145	サンコウ調剤薬局 ☎0224-24-2523
9月10日	かんのリズムハートクリニック ☎0224-26-6330	公立刈田総合病院 ☎0224-25-2145	リズム調剤薬局白石蔵王店 ☎0224-26-6507
9月17日	たかはし内科クリニック ☎0224-22-2535	公立刈田総合病院 ☎0224-25-2145	みどり薬局城北店 ☎0224-22-4966
9月18日	海上内科医院 ☎0224-25-1501	おおはし整形外科医院 ☎0224-22-2888	フレンド薬局白石 ☎0224-24-2119
			伊新薬局 ☎0224-26-2593
			高木薬局 ☎0224-25-2320
9月23日	水野内科クリニック ☎0224-25-2736	公立刈田総合病院 ☎0224-25-2145	エルム調剤薬局 ☎0224-25-1680
9月24日	梅津内科医院 ☎0224-24-3571	大泉記念病院 ☎0224-22-2111	フジ薬局 ☎0224-24-3355
			宮調剤薬局 ☎0224-24-3113
10月 1日	引地泌尿器科内科クリニック ☎0224-26-2823	公立刈田総合病院 ☎0224-25-2145	さんた薬局 ☎0224-26-3376
10月 8日	塚本内科消化器科 ☎0224-26-1026	公立刈田総合病院 ☎0224-25-2145	うさぎ薬局 ☎0224-26-3557 けやき薬局白石店 ☎0224-26-1160
10月 9日	えんどうクリニック ☎0224-26-3888	こまつ外科・内科 クリニック ☎0224-22-2115	

※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。
※診療時間は9:00～17:00となります。

10月の献血実施予定(全血) (※9月は実施予定ありません)

- ヨークベニマル白石店
10月25日(水) 16:30～17:30
- 白石警察署
10月26日(木) 15:30～16:30

献血のご協力

ありがとうございました(7月)

- ・白石高等技術専門学校 29人
- ・白石高等学校 13人
- ・大泉記念病院 7人
- ・白石市役所 30人
- ・白石ポリテックス工業(株) 13人

献血へのご協力を
よしくお願いだワン！



健康一ロメモ

フレイルとは

はつきりした定義は決まっていますが、「フレイル」とは老年科で最近よく使われる言葉で、高齢になり身体機能が低下し、有害事象が発生しやすくなる状態を意味しています。このフレイルには、身体機能のほかに心理・精神的な部分、社会的な部分と三つの側面があり、この程度が強いほど病気の症状や経過をよくするための治療が有効ではなくなります。

速歩「3分間速く歩き、3分間ゆっくり歩く」これを一日5～10回繰り返し、週4日間行う、という方法の有効性が確認されました。食事については、高齢であっても魚・肉などのタンパク質をとることが筋肉の減少を抑えることもわかってきました。また心理・社会的な側面についての評価には地域差があり、一般的には都会地よりも地方の方が文化、家族構成、人間関係などの条件がいい、とされています。これは身体的機能を保つ面でも同じで、地域での生活の方がフレイル予防には有利ということになります。



公立刈田総合病院内科
医師 今村 彰