

# かかりつけ医は



# 健康管理のパートナー

## 家庭医の選び方・付き合い方

①近所のお医者さんが理想的  
家の近くに親しいお医者さんがいれば心強いものです。  
特に、子どもやお年寄りがある場合、「通院のしやすさ」は、家庭医を選ぶ上で重要なポイントのひとつです。  
②内科や小児科の開業医が適任  
一般的に、家庭医は内科系のお医者さんが適任とされています。

また、総合病院などでは、特定のお医者さんと親しくなっても、いつもその人が常駐しているわけではないので、できれば開業医の方が安心です。  
③相性のいいお医者さんを見つける。  
④お医者さんを信頼する  
家庭医を決めたら、全幅の信頼を寄せましょう。  
それによって生じる相互信頼が病気を治す力を生み出します。  
⑤必ず健診結果の報告を

効果よく診察を受けるには  
①隠し事をしない  
②着脱しやすい服装で  
③素顔で受診を  
④不安や疑問は、納得いくまで尋ねる  
病状を正しく伝えるには、前もってメモをするなど、整理しておくことも大切です。  
⑤症状が重い時は、家族などから付き添ってもらって診察を  
⑥お医者さんの指示はしっかり守

## 手軽でヘルシー 今日の料理 コーナー

朝晩の冷え込みがきびしくなり、また年の瀬とともにあわただしさを感じる12月です。体力回復、風邪の予防にこんな献立はいかがでしょう。



## ラッキョウ入り酢豚

材料 (5人分)

ラッキョウ甘酢漬け	100g	コンソメ	1個
豚もも肉(脂身なし)	300g	水	1.5カップ
しょうゆ	小さじ2	トマトケチャップ	②…大さじ3
酒	④下味…小さじ2	しょうゆ	…大さじ2
生姜汁	少々	酢	…大さじ1
片栗粉	…大さじ4	砂糖	…大さじ2強
タマネギ	…小1個	片栗粉	…小さじ2
ピーマン	…3個	揚げ油	…適量
ゆでたけのこ	100g		
干しいたけ	2.5g		
人参	…小1本		
パイン(缶)	…50g		
油	…小さじ2		

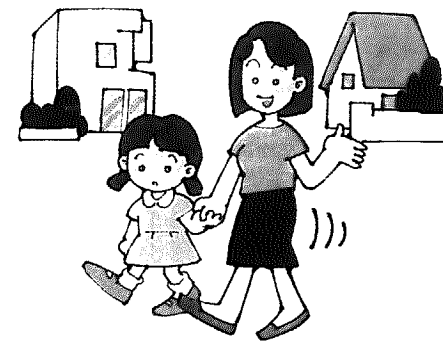
栄養価 (1人分)

エネルギー	253Kcal (ごはん約1杯半)				
カルシウム	36mg	たんぱく質	14.8g		
鉄分	1.7mg	塩分	1.7mg	脂質	8.2g

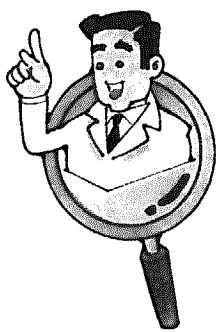
- 作り方
- 豚もも肉を④の調味料に漬けこみ、片栗粉をつけて揚げる。
  - タマネギはくし切り、ピーマン、タケノコは乱切り、干しいたけはもどして適当な大きさに切る。人参は乱切りにしてかるくゆでる。
  - 中華鍋に油を熱し、タマネギが透き通るまで炒め、人参、タケノコ、しいたけを炒めあわせる。
  - ③の鍋に②を入れ、煮立ったら肉・ラッキョウ・ピーマンを加え軽く煮る。
  - 全体を混ぜ合わせて水溶き片栗粉でとろみをつける。

### 〈ワンポイント〉

ヘルス教室「家庭でできる薬膳料理」でご紹介した献立です。ラッキョウの薬効はスタミナ不足、疲れ、病後の体力回復、風邪の予防、冷え性に効果があるとされています。また、血液をきれいにする働きもあるので、生活習慣病の予防なども期待できます。  
今回の酢豚のように、いろいろな材料を組み合わせて相乗効果をねらう方法は、中国では古くから行っていますが、これは「バランスよく食べる」という現在の考え方と共通したものがあられるようです。



「医療費削減」につながる受診方法とは  
①重複受診はやめましょう  
②急病以外は、診療時間内に受けましょう  
③薬や「注射」を求めすぎない。



家族全員の健康状態を把握して、安心して生活することができ、普段の健康管理の面でも、頼もしいアドバイザーとなるでしょう。  
また、「健康生活」は、「医療費」の上昇を抑えることにもつながります。  
今一度「家庭医」のちかちかについて、考えてみてはいかがでしょうか。

## やひこ学園・やひこの里より 【在宅福祉サービスのお知らせ】

日頃、やひこ学園、やひこの里の運営にご理解いただき厚くお礼申し上げます。

当施設ではこの度、ご家庭や地域で生活しておられる知的障害をお持ちの方に少しでもお役に立ちたいと考え、次のようなサービスを計画・提供し、地域生活を支援したいと考えております。

### ~~~~~ 事業内容 ~~~~~

- 施設日帰り利用  
やひこ学園・やひこの里の日課に参加し、金具の組み立て・野菜づくり・はがきづくりなどの作業をしたり、一緒にごはんを食べたり、スポーツ、レクリエーションなどをして仲間づくりをします。

保護者の方の病気や冠婚葬祭などで介護できない場合、また息抜き(レスパイト)など理由を問わずご利用下さい。

利用時間 月曜日～金曜日 9:30～16:30  
宿泊についてもご相談に応じます。

利用料 1回 療育手帳A 1,530円  
療育手帳B 2,160円

送迎 利用者の方でお願いします。

- 外来療育相談・訪問療育相談  
生活・進路・就労に関わる相談について家庭を訪問したり、また、当施設に来院していただき、サービスの提供・援助調整を行います。

●行事へのお願い  
当施設での行事(運動会、サンキューカーニバル、クリスマス会)等に参加していただき、仲間づくりを支援していきます。

●その他、利用日・時間などご相談に応じます。

●お問い合わせ先 やひこ学園・やひこの里 ☎0256-94-2362

## 【『ねむの木工房』お知らせ】

西蒲原福祉事務組合では、通所による精神薄弱者更生施設として「ねむの木工房」を平成11年4月から開設することとしています。

通所を希望される方は、下記によりお申し込み下さい。

- 開設年月日 平成11年4月1日
- 入所定員 通所19名
- 設置主体 西蒲原福祉事務組合
- 施設所在地 西蒲原部分水町大字国上4146-1
- 通所対象者 平成11年3月31日現在で15歳以上の精神薄弱児・者(既に他施設に入所、通所している児・者も含まれます)

■通所後の費用 本人の収入、家族の方の課税状況により決定されます。

■申込締切り 平成10年12月21日(月)

■申込先 役場住民福祉課(☎82-5712)  
■相談窓口 上記申込の他、巻地域福祉センター福祉課でもご相談に応じています。

## 老人ホームの入所をご希望される場合は

さまざまな事情により、ご家庭での介護が受けられなくなったお年寄りに、生活の場を提供しお世話をします。

「老人ホーム」には、お年寄りの身体状況などの違いにより次の2種類の施設があります。

- ①養護老人ホーム  
おおむね65歳以上で、家庭事情などの理由で、ご家庭で生活のできない方。

- ②特別養護老人ホーム  
おおむね65歳以上で、身体上、精神上の障害により常に介護を必要とし、かつ、ご家庭での介護が困難な方。

※医師の診断書などが必要です。

利用料金 入所者本人の年金額、扶養義務者の税額によって算定されます。

入所のご相談は 岩室村役場住民福祉課(☎82-5712)又は、岩室村在宅介護支援センター(☎82-5490)へ。

# Q1

学生は所得がないのに、国民年金保険料を納付させる対象として、強制加入とした基本的考え方をお聞きしたいのですが?

A 昭和61年4月に基礎年金制度は創設されましたが、学生は引き続き任意加入となっていました。基礎年金制度では、20歳から60歳まで40年間を納付して満額の老齢基礎年金を受けられるようになっていますが、学生については、任意加入の扱いとされていたため、卒業後60歳まで年金加入して



も満額の老齢基礎年金が受けられないということがあり、さらに、任意加入しなかった時期に不慮の事故等で障害者になったときに、障害基礎年金が受けられないという制度の谷間になっていました。このような点を考慮し、平成元年の法律改正において、平成3年4月から強制加入としたものです。日本に住んでいる20歳以上60歳未満の人は、必ず、国民年金に加入することになっています。

## 国民年金からの住民福祉課 お知らせ ☎82-5713