

ヘルスメイト  
白石直伝!

伝えたい郷土料理 “白石温麺” レシピ  
彩り温麺

1人分当たり  
647kcal  
たんぱく質23.4g  
塩分2.4g



\*緑、赤、黄色とカラフルで、ホームパーティーなどにもぴったりの温麺です。

【作り方】

- ① トマトとハムは一口サイズに切る。バジルは食べやすい大きさに手でちぎる。
- ② 卵を割りほぐし、牛乳、塩、こしょうを入れて混ぜる。
- ③ フライパンを温め、油を入れる。とろけるチーズと卵を注ぎ入れて中火でスクランブルエッグを作る。
- ④ 温麺をゆでて、冷水で冷やす。
- ⑤ 皿に温麺を盛り付け、めんつゆをかける。
- ⑥ トマト、バジル、ハムを盛り付け、ごまをふって出来上がり。



小原地区の皆さん

【材料】(2人分)

- 白石温麺 2把
- 卵 2個
- 牛乳 大さじ1
- 塩 少々
- こしょう 少々
- とろけるチーズ 1枚
- トマト 1個
- ハム 1枚
- バジル 5枚
- サラダ油 大さじ1
- ごま 少々
- めんつゆ 適量

●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	4月4日、5月2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	5月21日(月) 14:00~16:00 ※4月はお休みします	
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	4月18日(水) 13:30~16:30	仙南保健福祉事務所 母子障害班 ☎0224-53-3132
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)	4月26日(木) 13:30~16:30	※5月の日程についてはお問い合わせください。

65歳以上の方へ  
「肺炎球菌予防接種」はお済みですか？

- 市では、肺炎球菌による肺炎感染・重症化を予防するため、予防接種費用の一部を助成します。
- 対象 市内在住の65歳以上(昭和29年4月1日以前生まれ)の方でまだ接種していない方
  - ※前回接種後5年以上経過した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
  - ※実施医療機関以外で接種を希望する場合は、事前に健康推進課にお問い合わせください。

40歳~74歳の白石市国保加入者の方へ  
国保税に未納がない方は人間ドックの助成が受けられます

- 通常は38,880円かかる人間ドック費用が、平成30年度中に40・45・50・55・60歳になる方は自己負担金5,000円、それ以外の方も自己負担金10,000円で受けることができます(実施医療機関は公立刈田総合病院)。事前申込が必要ですので、①健康保険証、②印鑑、③おおよその受診希望日、④胃がん検診(バリウムまたは胃カメラの選択)を準備の上、健康推進課にお越しください。
- 受付開始日 4月24日(火)
  - 受診期間 6月1日(金)~(電話申込不可)
  - 注意点 ①人間ドックを受診する方は、結核(肺がん)・胃がん・大腸がん・肝炎ウイルス検診が検査項目に含まれているため、これらの検診項目については「申込しない」に○を付けて提出してください。②胃カメラを希望する方は3,240円が追加料金としてかかります。③人間ドックと特定健診の重複受診はできません。

●休日当番医・調剤薬局

月日	内科	外科	調剤薬局
4月1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
4月8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
4月15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
4月22日	海上内科医院 ☎0224-25-1501	大泉記念病院 ☎0224-22-2111	フレンド薬局白石 ☎0224-24-2119 伊新薬局 ☎0224-26-2593 宮調剤薬局 ☎0224-24-3113
4月29日	水野内科クリニック ☎0224-25-2736	大泉記念病院 ☎0224-22-2111	エルム調剤薬局 ☎0224-25-1680 宮調剤薬局 ☎0224-24-3113
4月30日	梅津内科医院 ☎0224-24-3571	公立刈田総合病院 ☎0224-25-2145	フジ薬局 ☎0224-24-3355
5月3日	塚本内科消化器科 ☎0224-26-1026	公立刈田総合病院 ☎0224-25-2145	
5月4日	えんどうクリニック ☎0224-26-3888	大泉記念病院 ☎0224-22-2111	うさぎ薬局 ☎0224-26-3557 宮調剤薬局 ☎0224-24-3113
5月5日	佐藤医院 ☎0224-32-2002	公立刈田総合病院 ☎0224-25-2145	ヨツメヤ薬局鳥井先店 ☎0224-32-3360 蔵王ヘルスマート薬局 ☎0224-32-4550
5月6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
5月13日	塚本内科消化器科 ☎0224-26-1026	公立刈田総合病院 ☎0224-25-2145	

※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。

献血のご協力  
ありがとうございました(2月)

- ・東北電力(株)白石営業所 15人
- ・セコム工業(株) 26人
- ・大泉記念病院 6人

献血にご協力ください

献血とは、病気の治療や手術などで輸血を必要としている患者さんのために、健康な人が自らの血液を無償で提供するボランティアです。

血液はまだ人工的に造ることができず、また、長い期間にわたって保存することもできません。血液を安定的に確保するため、ご協力をお願いします。なお、宮城県赤十字血液センターでは、400ml献血のご協力をお願いしています。

- 献血ができる方 16~69歳の方(65歳以上の方は60~64歳に献血の経験のある方)
- 体重 男女とも45kg以上

※400ml献血は、体重は男女ともに50kg以上、年齢は男性17~69歳、女性18歳~69歳の方が対象です。

健康一口メモ

腹部大動脈瘤とは

腹部大動脈瘤とは、文字通り、おなかの大動脈がコブになった病気です。ほとんどが、動脈硬化が原因とされています。破裂すると大出血となり命とりになります。作家の司馬遼太郎先生や、俳優の藤田まことさんは、腹部大動脈瘤の破裂で亡くなっています。

おなかにもうひとつ心臓ができた、と自覚して受診する方も少数いますが、ほとんどの方は、エコーやCTなどの画像検査で偶然見つかった受診されることが多いです。細身の方は触ってわかりますが、肥満の方などは7、8cmと大きくなって外から触って

てわからないこともありま。破裂するまで、症状がないことが多いです。

腹部大動脈は、ふつう2cm、おおよそ親指くらいの太さです。3cm以上が腹部大動脈瘤と言われます。治療は、お薬では治りません。手術となります。5cm以上を手術の対象とするようになります。開腹、人工血管置換術が定番でしたが、最近はステントグラフト内装術が、患者さんへの手術の負担が小さく、普及してきています。どちらの治療にもメリット、デメリットがありますので、その方にあった治療を選択することになります。



公立刈田総合病院救急診療部  
診療部長 高田 秀司