

ヘルスマイト  
白石が作る!

## 生活習慣病を予防する 簡単レシピ カブとシーフードのミルク煮



### 【作り方】

- ①カブは8等分してAと共に鍋に入れ、火にかける。
- ②沸騰したら、4cm長さに切った葉も加えて5分煮る。
- ③カブがやわらかくなったら、シーフードミックス、スキムミルクを加えて、ひと煮立ちさせる。
- ④コショウをふり、水溶きかたくり粉をまわし入れてとろみをつける。



白石地区の皆さん

### 【材料】(4人分)

- カブ(葉付き) 2個
- 中華スープのもと 小さじ1
- 水 2カップ
- シーフードミックス 100g
- スキムミルク 40g
- コショウ 少々
- かたくり粉 小さじ2
- 水 小さじ2

### 子宮頸がん検診【集団(バス)検診】を実施します

集団(バス)検診を申し込んだ方には11月下旬に受診票を郵送しています。医療機関検診を申し込んでいた方で受診できなかった方も、集団(バス)検診を受診できます(事前予約不要)。詳しくは送付された通知を確認いただくか健康推進課までお問い合わせください。

#### ●検診日・場所

- ・12月4日(水)～7日(土)健康センター
- ・12月19日(木)・20日(金)中央公民館

- 受付時間 午前の部 8:30～10:30  
午後の部 12:30～13:30

### 中学3年生・高齢者「インフルエンザ予防接種」費用を助成します

市では、中学3年生と65歳以上の高齢者のうち、12月31日までにインフルエンザの予防接種を受けた方を対象に、費用の一部を助成します。

- 自己負担額 1,000円(生活保護受給者は受給者証を提示すると無料になります)
- ※詳しくは、かかりつけ医または健康推進課までお問い合わせください。

### 1歳および小学校就学前のお子さんへ麻しん風しんの予防接種を受けましょう

感染力が強く、重症化や合併症が少ない麻しんの感染予防には、予防接種が非常に有効です。1歳から2歳になる前までのお子さんと小学校入学前(年長相当児)のお子さんは、麻しん風しんの定期予防接種の対象者です。なお、医療機関によっては予約が集中し、希望の時期に接種できない場合があります。早めに予約をし、計画的に接種スケジュールを進めてください。

#### ●麻しん風しん1期

生後12カ月～24カ月未満(1歳から2歳の誕生日の前日まで)

#### ●麻しん風しん2期

小学校就学前1年(平成25年4月2日～平成26年4月1日生まれの方が、令和2年3月31日までに接種)

#### ●接種費用 無料

※予診票と委託書がない方は、事前に健康推進課で交付を受けてください。

### 献血のご協力ありがとうございました(10月)

- ・白石警察署 5人
- ・セコム工業(株) 25人
- ・大泉記念病院 6人

### ●休日当番医・調剤薬局(市外局番:0224)

※診療時間は9:00～17:00となります。

月日	内科	外科	調剤薬局	歯科
12月1日	梅津内科医院 ☎24-3571	公立刈田総合病院 ☎25-2145	フジ薬局白石店 ☎24-3355	(白石市)富岡歯科医院 ☎24-4362 (柴田町)乾歯科医院 ☎56-2766
12月8日	たかはし内科クリニック ☎22-2535	公立刈田総合病院 ☎25-2145	みどり薬局城北店 ☎22-4966	(角田市)黒須歯科医院 ☎63-1163 (柴田町)おたべ歯科クリニック ☎56-1853
12月15日	海上内科医院 ☎25-1501	公立刈田総合病院 ☎25-2145	フレンド薬局白石 ☎24-2119 伊新薬局 ☎26-2593	(白石市)谷津歯科医院 ☎26-3254 (柴田町)川口歯科医院 ☎55-5493
12月22日	水野内科クリニック ☎25-2736	大泉記念病院 ☎22-2111	エルム調剤薬局白石店 ☎25-1680 宮調剤薬局 ☎24-3113	(角田市)かまた歯科医院 ☎63-4181 (柴田町)菊池歯科医院 ☎57-2950
12月29日	かんのリズムハートクリニック ☎26-6330	大泉記念病院 ☎22-2111	リズム調剤薬局白石蔵王店 ☎26-6507 宮調剤薬局 ☎24-3113	(蔵王町)村上歯科医院 ☎33-4125 (大河原町)小田部歯科医院 ☎53-2134
12月30日				(角田市)大久保歯科医院 ☎62-4084 (村田町)大沼歯科医院 ☎83-4395
12月31日	梅津内科医院 ☎24-3571	大泉記念病院 ☎22-2111	フジ薬局白石店 ☎24-3355 宮調剤薬局 ☎24-3113	(蔵王町)真壁歯科医院 ☎32-3122 (柴田町)大友歯科医院 ☎57-2120
1月1日	引地クリニック ☎26-2823	公立刈田総合病院 ☎25-2145	さんた薬局 ☎26-3376	(角田市)大久保歯科医院 ☎62-4084 (大河原町)えんどう歯科医院 ☎53-2555
1月2日	塚本内科消化器科 ☎26-1026	おおはし整形外科医院 ☎22-2888	高木薬局 ☎25-2320	(白石市)広瀬歯科医院 ☎26-1871 (柴田町)内田歯科医院 ☎57-1818
1月3日	えんどうクリニック ☎26-3888	こまつ外科内科クリニック ☎22-2115	うさぎ薬局 ☎26-3557 けやき薬局白石店 ☎26-1160	(丸森町)目黒歯科クリニック ☎79-2818 (大河原町)いのうえ歯科医院 ☎53-8020
1月5日	引地クリニック ☎26-2823	公立刈田総合病院 ☎25-2145	さんた薬局 ☎26-3376	(白石市)吉村歯科医院 ☎26-2118 (大河原町)大河原歯科医院 ☎52-2250

**健康一口メモ**  
風疹の抗体検査と予防接種を受けてください!

皆さんは先天性風疹症候群という病気をご存じですか? 風疹ウイルスの胎内感染(母体が妊娠中に感染すること)により児に白内障、先天性心疾患、難聴などの先天性異常を引き起こす病気で、先天異常の発生は妊娠週数と関係があり、妊娠12週(妊娠4カ月)までの妊娠初期の初感染に最も多く、20週(6カ月)を過ぎるとほとんどなくなります。また発疹などの自覚症状がなくても、風疹に罹っている人にうつしてしまうこともありま

す。わが国では2018年より風疹患者が増加しています。風疹は予防接種により容易に予防することができ、国の対策として2019年より昭和37年度から昭和53年度生まれの男性の皆さんに、お住まいの自治体から、原則無料で風疹の抗体検査と予防接種を受けていただけるクーポン券が配布されています。まずは医療機関で抗体検査を受けていただき、結果が陰性の場合に予防接種を受けましょう。これにより皆さんの健康と、皆さんの大切な方の健康が守られます。



公立刈田総合病院 産婦人科  
部長 佐藤 尚明