

ヘルスメイト
白石が作る!

生活習慣病を予防する 簡単レシピ

和風ポトフ

【作り方】

- ①ダイコンとニンジンに乱切りに、レンコンは2cm厚さの半月切り、小松菜はざく切りにする。
- ②鍋にコンブを敷き、小松菜以外の野菜を入れ、かぶるくらいの水を加え、ふたをして煮る。
- ③野菜がやわらかくなったら、小松菜を加えてさっと煮て、Aで味を整える。
- ④コンブは取り出し、野菜と汁を器に盛る。好みで七味唐辛子をふる。



白石地区の皆さん

【材料】(4人分)

- ダイコン 100g
- ニンジン 60g
- レンコン 80g
- 小松菜 40g
- コンブ(10cm角) 2枚
- 塩 小さじ1/4
- しょうゆ 小さじ1
- みりん 小さじ2
- 七味唐辛子 適宜



1人当たり
37cal
たんぱく質1.1g
塩分0.9g

1月1日～2月29日は「はたちの献血」キャンペーン
10代、20代の献血協力者が減っています。ご協力をお願いします

現在、医療に必要な血液は、「人工的に造ることができない」ため、血液を必要とする患者さんを救うには、一人一人の善意による献血が必要です。血液は長期間保存できないため、定期的な献血をお願いします。

- 献血ができる方 16～69歳の方(65歳以上の方は60歳から64歳までに献血の経験のある方)
 - 体重 献血する方の健康を考慮し、宮城県では男女とも45kg以上
- ※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。400ml献血は、男女ともに50kg以上で、男性は17～69歳、女性は18～69歳の方が対象です。

妊娠を希望されている方および
配偶者の方へ
風しん予防接種の助成を行います

妊婦への風しん感染を予防するため、風しんワクチンまたは麻しん風しん混合ワクチンの接種料金の半額を助成します。

- 対象者 ①妊娠を希望されている19歳以上49歳以下の方とその配偶者、②妊娠している女性の配偶者と同居家族
- 助成方法 ①白石市、蔵王町、七ヶ宿町の実施医療機関では、接種費用の半額(風しん3,140円、麻しん風しん5,235円)で接種できます。②全額自己負担で接種した場合は、必要書類をお持ちの上、健康推進課で手続きをしてください。詳細は健康推進課にお問い合わせください。

2月29日(土)まで
「歯周病検診」を実施中です

検診の対象者には、昨年8月に受診券を送付しています。白石市・蔵王町・七ヶ宿町内の歯科医院に直接予約してください。

- 対象者 30・35・40・45・50・55・60・65・70歳の方(令和2年4月1日現在)
- 自己負担額 500円

献血のご協力ありがとうございました
(11月)

- ・トーカドエナジー(株) 22人
- ・(株)エコー設備工業 16人
- ・NECプラットフォームズ(株) 63人
- ・(株)トーキン白石事業所 33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	村上歯科医院(蔵王町) ☎33-4125 小田部歯科医院(大河原町) ☎53-2134 大久保歯科医院(角田市) ☎62-4084 大沼歯科医院(村田町) ☎83-4395
12月30日				真壁歯科医院(蔵王町) ☎32-3122 大友歯科医院(柴田町) ☎57-2120 大久保歯科医院(角田市) ☎62-4084 えんどう歯科医院(大河原町) ☎53-2555
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	真壁歯科医院(蔵王町) ☎32-3122 大友歯科医院(柴田町) ☎57-2120 大久保歯科医院(角田市) ☎62-4084 えんどう歯科医院(大河原町) ☎53-2555
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	大久保歯科医院(角田市) ☎62-4084 えんどう歯科医院(大河原町) ☎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	広瀬歯科医院(白石市) ☎26-1871 内田歯科医院(柴田町) ☎57-1818 目黒歯科クリニック(丸森町) ☎79-2818
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	いのうえ歯科医院(大河原町) ☎53-8020 吉村歯科医院(白石市) ☎26-2118 大河原歯科医院(大河原町) ☎52-2250
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	太田歯科医院(角田市) ☎62-2453 後藤歯科医院(大河原町) ☎52-2533
1月12日	塚本内科消化器科 ☎26-1026	公立刈田総合病院 ☎25-2145	サンコウ調剤薬局 ☎24-2523	かおる歯科医院(白石市) ☎24-3777 こや歯科医院(柴田町) ☎54-5005 大久保歯科医院(角田市) ☎62-4084
1月13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	榊原歯科医院(村田町) ☎83-2419 巨理歯科医院(白石市) ☎26-2563 さとう歯科医院(柴田町) ☎56-5112
1月19日	佐藤医院 ☎32-2002	公立刈田総合病院 ☎25-2145	ヨツメヤ薬局鳥井先店 ☎32-3360 蔵王ヘルスマート薬局 ☎32-4550 にしろ薬局 ☎32-3020 宮調剤薬局 ☎24-3113	目黒歯科クリニック(丸森町) ☎79-2818 船岡中央歯科医院(柴田町) ☎55-0970
1月26日	内方医院 ☎32-2101	大泉記念病院 ☎22-2111		
2月2日	柿崎小児科 ☎25-2210	公立刈田総合病院 ☎25-2145	うさぎ薬局 ☎26-3557	

健康一口メモ

災害時のお薬の備え

近年、日本では毎年のように大規模な自然災害が起こり、個人個人が自分の身を守るための対策を考えておくことが重要になっていきます。

大規模な災害が起こると、初期に救命救急があり3日ほどは通常診療が難しくなると予想されます。対策として7日分程のお薬を予備として確保できるよう医師に相談してみるのが良いでしょう。新しいお薬をもたらしたら予備分から使い、予備を常に新しい状態に保つようしてください。

また、避難時の持ち出しを考え、お薬は1カ所に置き、家族に位置を伝えておくことも重要です。かかりつけの病院や薬局も被災した場合、誰が何をどのように飲んでいくかという情報も失われる可能性がありますので、お薬手帳などの最新のお薬の情報も必ず持ち出した方がいいものになります。M M W I N(みんなのみやぎネット)もお薬の情報を保存するツールですのでご加入(詳しくは取扱病院、薬局で)をお勧めします。

災害が来たら慌てないように、避難時必要なものにこれらを加えリストを作成しておきましょう。平時の備えが自分のみならず大切な人を守ることに繋がります。



宮調剤薬局
薬剤師 新貝 拓巳