

ヘルスマイト 白石が作る! 「乳和食」 簡単レシピ

ミルク茶わん蒸し

【作り方】

- ①大きめの計量カップに卵を入れてときほぐす。牛乳を少量ずつ混ぜながら注ぎ入れ、塩、しょうゆを加える。
- ②器にゆずの皮とミツバを入れて等分に注ぎ、1個ずつふたまたはラップをする。
- ③フライパン（または鍋）に中身と同じくらいの高さまで水を入れてふたをし、強火で5分、卵液の色が白っぽくなり表面が固まったら火を弱め、とろ火で7～8分蒸す。



小原地区の皆さん

【材料】（4人分）

- 卵 1個
- 牛乳 350ml
- 塩 小さじ1/2
- しょうゆ 小さじ1/2
- ゆずの皮 1/4個分
- ミツバ 8本

1人分当たり
84kcal
たんぱく質4.8g
塩分1.3g



65歳以上の方へ「肺炎球菌予防接種」の助成を行います

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。

- 対象者 市内在住の65歳以上（昭和31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年以上経過した方は、2回目の接種も助成します（3回目以降は全額自己負担）。
- 自己負担額 5,000円（接種料金8,370円のうち、3,370円を助成）
- 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。

妊娠を希望されている方・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～49歳の方とその配偶者
- 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接種する場合、半額の費用で接種（風しん3,140円、麻しん風しん5,235円）。
- ②全額自己負担で接種した場合、領収書、接種を証明できる書類（氏名、接種日、ワクチン名が記載されているもの）、印鑑、申請者の振込先通帳をお持ちの上、健康推進課で手続きをしてください。

医療用ウィッグ（かつら）購入費の一部を助成します

がん治療に伴う脱毛により、治療と就労などの両立に支障があり、ウィッグを購入した方に費用の一部を助成します。

- 対象者 市内にお住まいで、がんと診断され現在治療中または過去に治療を受けたことのある方（世帯所得など条件があります。詳細はお問い合わせください）
- 助成額 上限2万円

献血のご協力ありがとうございました
（2月）

- ・東北電力株式会社白石営業所 13人
- ・セコム工業株式会社 30人
- ・公立刈田総合病院 19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
4月 5日	柿崎小児科 ☎0224-25-2210	公立刈田総合病院 ☎0224-25-2145	にしうら薬局 ☎0224-32-3020	吉田歯科医院(村田町) ☎0224-83-2061 大久保歯科医院(角田市) ☎0224-62-4084
4月12日	内方医院 ☎0224-32-2101	公立刈田総合病院 ☎0224-25-2145	えんめい薬局 ☎0224-25-4411	よしだ歯科医院(柴田町) ☎0224-57-1918 かおる歯科医院(白石市) ☎0224-24-3777
4月19日	つつみ内科外科 こどもクリニック ☎0224-25-1181	公立刈田総合病院 ☎0224-25-2145	フレンド薬局清水小路 ☎0224-24-3393	和野歯科医院(柴田町) ☎0224-55-5126 かまた歯科医院(角田市) ☎0224-63-4181
4月26日	加藤小児科内科医院 ☎0224-26-2653	大泉記念病院 ☎0224-22-2111	サンコウ調剤薬局 ☎0224-24-2523 宮調剤薬局 ☎0224-24-3113	あいほら歯科医院(大河原町) ☎0224-53-8138 高橋歯科医院(白石市) ☎0224-26-3543
4月29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	小田部歯科医院(大河原町) ☎0224-53-2134 太田歯科医院(角田市) ☎0224-62-2453
5月 3日	引地クリニック ☎0224-26-2823	公立刈田総合病院 ☎0224-25-2145	さんた薬局 ☎0224-26-3376	乾歯科医院(柴田町) ☎0224-56-2766 富岡歯科医院(白石市) ☎0224-24-4362
5月 4日	塚本内科消化器科 ☎0224-26-1026	公立刈田総合病院 ☎0224-25-2145	えんめい薬局 ☎0224-25-4411	としみ歯科クリニック(大河原町) ☎0224-52-8143 吉田歯科医院(角田市) ☎0224-62-2130
5月 5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	飯淵歯科医院(柴田町) ☎0224-56-1026 千木良デンタルクリニック(白石市) ☎0224-26-1131
5月 6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	安藤歯科医院(大河原町) ☎0224-53-2348 大久保歯科医院(角田市) ☎0224-62-4084

健康一口メモ

大腸がんの予防と便潜血検査
～女性医師の立場から～

高齢化の後押しもあり、大腸がんが増えていく一方、増加しています。特に女性においては、がんで亡くなる方の中で、大腸がんが1位です。乳がんや子宮がんではありません。しかし医師の立場から考えると、大腸がんこそ予防や治療が確立された病気なのです。

大腸がんの大部分は、大腸にできたポリープが大腸がんになったもので、大腸がんの「種」であるポリープのうち切除すると、大腸がんになる可能性を70～90%も抑制できます。

大腸がんは、早期発見すれば治療が望めます。

「便潜血検査」をきちんと受けていますか？ 便に混じった血液を検出する検査で、陽性になれば大腸内視鏡検査をうける必要があります。「苦しい」「つらい」「恥ずかしい」というイメージがあるかもしれませんが、女性だけの診察日や検査など、女性に配慮している医療機関も増えていきます。「要検査」が出たら、ためらわず専門の医療機関を受診しましょう。

Stage I（進んでいない状態）ならば、発見されてから5年後に95・1%の患者さんがご存命です。5年後にご存命であれば「治癒」です。

「便潜血検査」をきちんと受けていますか？

仙南サナトリウム+
山岡 淑恵 医師