

健康ひろば

※問い合わせ先
健康推進課 ☎22-1362
(健康センター内)



エネルギー268kcal / たんぱく質12.1g / 塩分2.8g

生活習慣病 予防のための

ヘルシークッキング

材 料 (4人分)			
ナス	4個(70g)	豚ロース	200g
合わせみそ			
みそ	大さじ2	青ジソ	4枚
砂糖	大さじ1	小麦粉	少々
みりん	小さじ1	溶き卵	少々
ネギ	大さじ2	パン粉	少々
ショウガ	小さじ1	揚げ油	適宜



おいしさ丸ごと ナスの変わりフライ

以外にサッパリした
主菜です

④ 中温の油に③を入
れ、3分ほどゆっく
りと揚げる。最後
に2つに切ってパ
セリを散らし、器に
盛り付ける。

③ ①の水気をふき取
り、切れ目に②を挟
む。次に豚肉を広げ
てナスの周りにく
るりと巻き、小麦
粉、溶き卵、パン粉
の順にフライ衣を
付ける。

② ショウガ、ネギ、青
ジソはみじん切り
にし、合わせみそ
の材料を混ぜ合わ
せる。

① ナスはへたを切り
落とし、縦に二等
分し、切り込みを入
れて10分ほど水に
浸ける。



ヘルスメイト白石
太田 さき子さん(越河)

こころの保健事業 (場所:健康センター)

事業名	対象者	内容	相談日時
こころの相談 (精神保健福祉相談)	心の健康問題を抱える人およびその家族	精神科医による個別相談	8月7日(火) 9:30~12:00 9月4日(火) 9:30~12:00
もの忘れ相談 (認知症相談)	もの忘れや認知症の方およびその介護で悩む方々	精神科医による個別相談	8月22日(水) 13:00~15:00 9月19日(水) 13:00~15:00

※相談を受ける方は、事前に予約が必要です。ご利用の方は健康推進課(☎22-1362)にお問い合わせください。

仙南保健福祉事務所からのお知らせ (場所:仙南保健福祉事務所)

◎印は、相談員によるカウンセリングのみ

事業名	対象者	内容	相談日時
アルコール専門相談	アルコールの問題を抱えている本人およびその家族	精神科医や相談員による個別相談	8月3日(金)13:00~15:00 ◎ 9月7日(金)13:00~15:00
思春期・ひきこもり 専門相談	思春期の心の問題を抱えた本人およびその家族や関係者、ひきこもりの状態の本人およびその家族や関係者	精神科医による相談や診察および相談員によるカウンセリング	◎ 8月10日(金)13:00~15:00 8月24日(金)13:00~15:00 ◎ 9月14日(金)13:00~15:00 9月28日(金)13:00~15:00

※相談を受けたい方は事前予約が必要です。ご利用の方は仙南保健福祉事務所・母子障害班(☎0224-53-3132)にお問い合わせください。

魚介類による腸炎ビブリオ食中毒にご注意ください

石巻市渡波地区の海水温を測定したところ(定点測定)、宮城県外洋の旬平均海水温が19℃を超えると予想されたため、宮城県では「魚介類による腸炎ビブリオ食中毒注意報」を6月13日付けで発令しました。食中毒が発生しないよう、魚介類の取り扱いについて、次のことに注意してください。

1. 一般の方へ
 - ① 魚介類は冷蔵・冷凍保存する。また、冷蔵庫の扉はできるだけ開閉を少なくし、庫内の冷気を逃がさないようにする。食品を入れるのは冷蔵庫の7割以下とし、冷気の循環を妨げないようにする。
 - ② 生の魚や切り身などを冷蔵庫で保存するときは、ラップなどを掛けるか、ふたのある容器に入れる。
 - ③ 魚介類を調理するときは水道水の流水で表面をよく洗い、また、内臓を取った後も十分洗う。
 - ④ 魚介類を調理したら、まな板などの調理器具は洗剤を使って十分洗い、熱湯などで消毒する。また、手も石けんを使ってよく洗う。
 - ⑤ 加熱調理する食品は、十分に熱を通す。
 - ⑥ 調理後はすぐに食べる。
 - ⑦ 冷凍された魚介類を調理する場合は、流水もしくは冷蔵庫内で解凍するか、電子レンジを使って解凍する。また、解凍後は、生の魚介類を調理する場合と同じように注意する。
2. 食品業者の方へ
 - ① 流通・販売時を通して品温を5℃以下に保持する。
 - ② 魚介類を調理する場合は水道水の流水で表面をよく洗い、内臓を取った後も十分洗う。
 - ③ まな板や包丁などは生食用と加熱食品用に区別するとともに、十分消毒する。
 - ④ 加熱調理する食品は十分に熱を通す。
 - ⑤ 調理後は速やかに提供する。
 - ⑥ 調理するときは、手指の消毒を励行する。

◎宮城県仙南保健所 食品薬事班 ☎0224-53-3117

休日当番医・調剤薬局

月日	内科	外科	調剤薬局	歯科
8月5日	やまきクリニック ☎26-3888	公立刈田総合病院 ☎25-2145	うさぎ薬局 ☎26-3557	白石市歯科休日診療所(健康センター1階) ☎25-4744
8月12日	佐藤医院(蔵王町宮) ☎32-2002	公立刈田総合病院 ☎25-2145	四ツ目屋薬局(蔵王町宮) ☎32-3360	
8月19日	柿崎小児科 ☎25-2210	公立刈田総合病院 ☎25-2145	佐竹薬局 ☎25-1254	
8月26日	内方医院(蔵王町宮) ☎32-2101	加藤整形外科小児科医院 ☎26-2653	にしうら薬局(蔵王町宮) ☎32-3020	
			サンコウ調剤薬局 ☎24-2523	
9月2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	
9月9日	亘理内科胃腸科医院 ☎25-8501	公立刈田総合病院 ☎25-2145	佐竹薬局 ☎25-1254	

骨粗しょう症検診予備日のお知らせ

検診を申し込まれた方で、7月21日(土)に受診できなかった方は、受診通知書を持参し、次の予備日に受診してください。

○予備日 8月10日(金)
○受付時間 10:00~11:00
○場所 健康センター

◎健康推進課 予防係

総合検診を実施します

9月5日(水)~10月3日(水)に総合検診を実施しますが、受診を申し込まれた方で、8月末日までに通知が届いていない方は健康推進課までご連絡ください(検診の詳細については7ページをご覧ください)。なお、検診はどの会場でも受診することができます。

子宮がん検診を実施しています

9月29日(土)まで子宮がん検診を実施しています。受診を申し込まれた方は、お忘れのないよう実施医療機関で受診してください。

そこが知りたい 国保・老人保健

Q. 前期高齢者の自己負担割合が、1割から2割に変わるのはいつからですか?

A. 国民健康保険に加入している70歳から74歳の前期高齢者の方については、認定老人の方(一定の障害のある方で、老人医療を受給している方)を除き、「国民健康保険高齢受給者証」を交付しています。

ただし、現在、自己負担割合が1割の方については、健康保険法等の一部を改正する法律の施行により、来年の4月から自己負担割合が2割負担になります(現役並み所得の方は、現在の3割負担のままで変更はありません)。なお、「国民健康保険高齢受給者証」の有効期限は、毎年7月31日となっていますので、該当する方に新しい「国民健康保険高齢受給者証」を7月末までに郵送しています。8月1日以降に医療機関などで受診する場合は、更新後の受給者証と保険証を窓口で提示してください。

詳しくは下記までお問い合わせください。

◎健康推進課
国民健康保険係・老人保健係
☎22-1362

健康一口メモ

「おたふくかぜ」

おたふくかぜとは、耳の下側にある、唾液を出す耳下腺がはれる病気で、ムンプスウイルス感染によるムンプス(流行性耳下腺炎)です。

医療関係者はムンプスと呼びますが、予防接種上は「おたふくかぜワクチン」と呼んで使用しています。類ははれていると、昔から言う「お多福」のようだというので、おたふくかぜという呼び名が現在も使われているめずらしい病気です。終生免疫で一度しか罹患しないはずですが、「何回もおたふくかぜにかかった」と訴える例もあります。

この反復する耳下腺腫脹の多くは、反復性耳下腺炎です。おたふくかぜは、必ずしも両側の耳下腺が腫脹



柿崎小児科
柿崎 六郎

するわけではありません。耳下腺の腫脹がなく顎下腺のみが腫脹することもあります。細菌性のは、耳下腺部の発赤や強い痛みがあります。おたふくかぜは、約一週間で腫脹がなくなり腫瘍であることがありますが、新生児や、生後4カ月から5カ月までの乳児であれば、おたふくかぜは考えにくく、先天性の異常か、化膿性リンパ節炎を考慮します。おたふくかぜ感染症は、耳下腺炎以外にも、無菌性髄膜炎や肺炎、高度の難聴などさまざまな合併症があります。おたふくかぜに対する治療薬はなく、任意接種ですが、ワクチン接種が重要です。