

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221kcal / たんぱく質14.4g / 塩分1.7g

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)	
卵	6個
ミックスベジタブル	80g
玉ネギ	1/2個
牛乳	40g
塩	少々
コショウ	少々
ハム	40g
じゃがいも	中1個
油	適量
トマトケチャップ	適量



⑤ ④を切り分け、皿に盛りつけケチャップを掛けて出来上がり。

① 玉ネギはみじん切りにしてフライパンに油を熱し、いためておく。
② じゃがいもはさいの目切りにしてゆでる。ミックスベジタブルもゆでておく。ハムは1cm位に細かく切る。



ヘルシーサイト白石
白石地区の皆さん

●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	1月 8日(火) 9:30~12:00 2月 5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	1月16日(水) 13:00~15:00 2月20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	◎ 1月18日(金) 13:00~15:00 ◎ 2月 1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	◎ 1月11日(金) 13:00~15:00 1月25日(金) 13:00~15:00 ◎ 2月 8日(金) 13:00~15:00 2月22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。

●平成19年度母子父子家庭等特別相談実施のお知らせ (場所:仙南保健福祉事務所)

事業名	対象者	内容	相談日時
母子父子家庭等 特別相談	生活上での諸問題を抱えている母子父子家庭などの方々	弁護士による個別相談	2月20日(水) 13:00~14:00

※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。

●休日当番医・調剤薬局

月日	内科	外科	調剤薬局	歯科
1月 1日	引地泌尿器科内科クリニック ☎26-2823	公立刈田総合病院 ☎25-2145	さんた薬局 ☎26-3376	白石市歯科休日診療所(健康センター2階) ☎25-4744
1月 2日	塚本内科消化器科 ☎26-1026	宮城医院 ☎25-2062	菅野薬局 ☎26-2211	
1月 3日	やまきクリニック ☎26-3888	加藤整形外科小児科医院 ☎26-2653	うさぎ薬局 ☎26-3557 サンコウ調剤薬局 ☎24-2523	
1月 6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	
1月13日	亘理内科胃腸科医院 ☎25-8501	公立刈田総合病院 ☎25-2145	高木薬局 ☎25-2320	
1月14日	三浦内科胃腸科クリニック ☎25-6854	堤医院 ☎25-1181	フレンド薬局清水小路 ☎24-3393	
1月20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	
1月27日	水野内科クリニック ☎25-2736	橋本整形外科医院 ☎25-1616	エルム調剤薬局 ☎25-1680 あさひ薬局 ☎22-5040	
2月 3日	梅津内科医院 ☎24-3571	公立刈田総合病院 ☎25-2145	フジ薬局 ☎24-3355	
2月10日	引地泌尿器科内科クリニック ☎26-2823	公立刈田総合病院 ☎25-2145	さんた薬局 ☎26-3376	
2月11日	塚本内科消化器科 ☎26-1026	さたけ整形外科(蔵王町円田) ☎33-4855	二幸薬局 ☎25-5105	

●献血へのご協力ありがとうございました

11月：白石工業高等学校 40名・白石高等学校 23名・トーカドエナジー(株) 17名

●「がん相談窓口開設」のお知らせ

患者さんや家族の方ががんについて抱えているさまざまな不安、疑問、悩みなどについて、医師による面談を通して相談に応じます。

- ・相談は、完全予約制となっておりますので電話などでお申し込みください。 受付時間：月曜～金曜、10:00～17:00
- ・予約の際、氏名、性別、年齢、連絡先、相談内容などを伺い、相談日を調整します。
- ・相談時間は一人30分までとし、料金は無料です。

※相談内容については、個人情報保護規定に基づいて秘密を厳守します。

●お申し込み・問い合わせ先 (財)宮城県対がん協会(仙台市青葉区上杉5丁目7-30) ☎022-263-1525

健康一口メモ

「タバコの害」

JRの駅や新幹線などの車内、空港や飛行機の機内、さらに公共の場など、今は多くの場所が禁煙となっています。喫煙者は肩身の狭い思いでタバコを吸っていることでしょうか。喫煙者の60%以上の方が禁煙や喫煙の本数を減らそうとした経験があるそうです。また、その理由は85%以上が健康に悪いからのことでした。タバコの害について少し復習をしてみましょう。タバコの煙にはおよそ4,000種類以上の化学成分が含まれ、そのうち200種類以上が有害物質です。特にニコチン、タール、一酸化炭素は健康被害をもたらす三大物質と言われています。その中でもニコチンは、タバコの主要成分で、喫煙により約7〜8秒で脳に達し、覚せい作用をもたらします。タバコを吸うとすつきりすると、目がさえるとか、タバコを吸った直後に自

覚できるほどなどの生理的変化はこのニコチンによるものです。ニコチンが切れるとタバコを吸いたい、頭がボーとするとか、またはイライラするなどの症状が出てきます。これがタバコ依存症なのです。タールには40種類以上の発がん物質が見つっています。これによりガンのリスクが高くなります。一酸化炭素はヘモグロビンによる組織への酸素運搬を妨げます。息切れがしたり、せきやたんが出たりします。タバコの煙には喫煙者が直接吸い込む主流煙と、火のついたタバコの先から立ちのぼる副流煙があり、副流煙の方がより危険です。喫煙者自身の健康のため、家族の健康のため、禁煙を思い立ったら、すぐに実行しましょう。タバコを吸いたくないから吸っていないのではなく、ニコチンに吸わされているのですから、立派な薬物中毒です。



エルム調剤薬局白石店

福永 信夫