

### 生活習慣病 予防のための

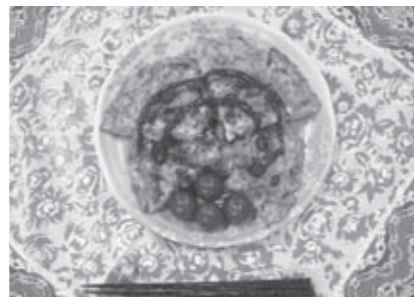
# ヘルシークッキング

## 野菜たっぷり おやき

知らないうちに  
野菜がたっぷりとれる  
おやきです!!

### 材料(4人分)

キャベツ	80g	卵	1個
長ネギ	40g	小麦粉	40g
ジャガイモ	80g	塩	少々
ニンジン	40g	コショウ	少々
ちくわ	40g	油	適量
しらす干し	8g	ケチャップ	適量



エネルギー125kcal / たんぱく質5.2g / 塩分0.6g

### 作り方

- キャベツはざく切り、ちくわと長ネギは小口切り、ジャガイモとニンジンはすりおろし、しらす干しは熱湯をかけ、生臭みをとる。
- ボウルに卵を割り入れ、小麦粉、塩、コショウ、①を入れて混ぜ合わせる。
- フライパンに油を熱し、②を流して両面を焼く。
- 等分して切り分け、器に盛り、ケチャップをかけて食べる。



ヘルスメイト白石  
白川地区の皆さん

### ●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	12月 2日(火) 9:30~12:00 1月 6日(火) 9:30~12:00
もの忘れ相談 (認知症相談)	物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	12月 17日(水) 13:00~15:00 1月 21日(水) 13:00~15:00

※相談を希望する方は、事前予約が必要です。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	相談員による個別相談	12月 12日(金) 13:00~15:00 1月 9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ている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	◎ 12月 5日(金) 13:00~15:00 ◎ 12月 19日(金) 13:00~15:00 ◎ 1月 16日(金) 13:00~15:00 ◎ 1月 30日(金) 13:00~15:00

※相談を希望する方は、事前予約が必要です。ご利用の方は宮城県仙南保健福祉事務所(☎0224-53-3132)にお問い合わせください。

### ●献血のお知らせ

場 所	日 時	種 類
(株)エコー設備工業	12月22日(月) 16:00~17:00	全血

### ●献血ご協力ありがとうございました

10月:七十七銀行白石支店 13名、白石高等学校 33名

### ●中学校1年生・高校3年生の保護者の方へ

麻しん風しんの第3期・第4期予防接種はお済みですか?  
「はしかにならない、はしかにさせない」を目指し、今年の4月に通知書を送付しています。まだ、受けていない方は流行時期を迎える前にぜひ受けましょう。接種料金は無料です。  
※予防接種委託書・予防票が届いていない場合は、健康推進課へご連絡ください。

### ●休日当番医・調剤薬局

月日	内科	外科	調剤薬局	歯科
12月 7日	亙理内科胃腸科医院 ☎25-8501	公立刈田総合病院 ☎25-2145	菅野薬局 ☎26-2211	白石市歯科休日診療所(健康センター2階) ☎25-4744
12月14日	三浦内科胃腸科クリニック ☎25-6854	公立刈田総合病院 ☎25-2145	二幸薬局 ☎25-5105	
12月21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	
12月23日	水野内科クリニック ☎25-2736	おおはし整形外科 ☎22-2888	エルム調剤薬局 ☎25-1680 高木薬局 ☎25-2320	
12月28日	梅津内科医院 ☎24-3571	加藤整形外科小児科医院 ☎26-2653	フジ薬局 ☎24-3355 サンコウ調剤薬局 ☎24-2523	
1月 1日	佐藤医院(蔵王町宮) ☎32-2002	橋本整形外科医院 ☎25-1616	四ツ目屋薬局(蔵王町宮) ☎32-3360 あさひ薬局 ☎22-5040	
1月 2日	内方医院(蔵王町宮) ☎32-2101	公立刈田総合病院 ☎25-2145	にしうら薬局(蔵王町宮) ☎32-3020	
1月 3日	柿崎小児科 ☎25-2210	堤医院 ☎25-1181	フレンド薬局清水小路 ☎24-3393	
1月 4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	

※歯科休日診療所は12月31日(水)も診療を行います。

### ■公立刈田総合病院からのお願い

当院が休日当番医である場合を除き、年末年始の診療については、地域の医療機関からの紹介である場合を除いて、急を要する手術や入院治療などの二次救急医療に専念します。  
発熱や軽度のけがなどの一次救急医療は、休日当番医をご利用ください。

### ●胃がん検診のお知らせ

12月12日(金)まで胃がん検診を行っています。  
指定された日時以外でも受診できますので、期間内に受診してください。

性感染症(STD... sexually transmitted disease)とは、性行為によって感染するすべてのものを指しますが、主なものは約20種類になります。最近の性行為の多様性によりその感染形態がわりつづあり、また初交年齢の低下により、15歳前後までまん延している時代になりました。

解剖学的特徴により男性よりも女性に多い感染症です。特に女性の場合には、STDにより赤ちゃんへの感染、生殖器の炎症が重症化すると不妊症や、子宮外妊娠の原因となることがあります。感染してもほとんどの人は症状も軽く、気付かないことも多く、さらに気付かず他人に移すことになる場合もあります。主な症状としては、男女

とも生殖器やその周囲の腫れ、水ぶくれ、ぶつぶつ、出現、痛み、かゆみ、排尿時の痛みや、尿に血や膿が混じることが多いです。女性ではクラミジア感染症、性器ヘルペス、トリコモナス陰炎が多く、男性では淋菌感染症、クラミジア感染症が多くなっています。またHIV(ひと免疫不全ウイルス)によっておこるAIDS(エイズ)後天性免疫不全症候群)はあまりにも有名な感染症です。AIDS以外の治療法は確立していることから、男女ともできるだけ早期の、完全に治るまでの治療が必要であり、それがパートナーに対するエチケットであると考えます。

受診先は、男性は泌尿器科、皮膚科、内科、女性は産婦人科となります。

## そこが知りたい 国保・後期高齢者医療

Q. 国保では医療機関での診療や治療のほかに、受けられる給付はありますか?

A. 国保に加入している方は、次のような場合に給付を受けることができます。

### ◆申請すると給付が受けられるもの

- ①出産育児一時金  
被保険者が出産したときに支給されます。
  - ②葬祭費  
被保険者が亡くなったときに、その葬儀を行った人に支給されます。
  - ③高額療養費  
医療費が自己負担限度額を超えたときに支給されます。
- ◆一度、全額自己負担していても、申請し認められれば保険給付分があとから支給されるもの
- ①急病などで、やむを得ず保険証を持たずに診療を受けたとき
  - ②コルセットなどの補装具代
  - ③はり、きゅう、マッサージなどを受けたとき
- (②、③については、医師が必要と認めた場合に限りです。)
- ◎このようなときは国保の給付は受けられません。

- ①病気とみなされないもの(例)  
・健康診断 ・人間ドック  
・予防接種 ・美容整形
  - ②業務上のけがや病気
  - ③国保の給付が制限される場合(例)  
・故意の犯罪行為や故意の事故  
・けんかや泥酔などによる傷病  
・医師や保険者の指示に従わなかったとき
- 詳しくは、健康推進課国民健康保険係までお問い合わせください。

☎健康推進課 ☎22-1362

## 健康10xモ

### 「性感染症(STD) - 最近の動向 -」



公立刈田総合病院 院長  
高林 俊文