

生活習慣病 予防のための

ヘルシークッキング

タラのムニエル セサミンソースがけ

旬のタラを
セサミンたっぷりの
ごまソースで

材料(4人分)

生タラ	4切れ	酢	大さじ2
水菜	40g	塩	少々
長ネギ	40g	コショウ	少々
めんつゆ	大さじ4	小麦粉	適量
白練りごま	小さじ4	サラダ油	小さじ4
白すりごま	小さじ4	バター	8g



エネルギー191kcal / たんぱく質17.4g / 塩分2.1g

作り方

- ① タラは塩、コショウをふり、小麦粉をまぶす。フライパンに油とバターを熱し、タラを入れて両面を焼く。
- ② 水菜は葉を摘み、長ネギは白髪ネギにし、水に放し、ザルにかけて水気をきる。
- ③ めんつゆ、練りごま、すりごま、酢を合わせてセサミンソースをつくる。
- ④ 器に①と②を盛り、③をかけ

ヘルスマイト白石



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6日(火) 9:30~12:00 2月3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	1月19日(月) 13:00~15:00 2月18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	1月9日(金) 13:00~15:00 2月6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	◎ 1月16日(金) 13:00~15:00 1月30日(金) 13:00~15:00 ◎ 2月13日(金) 13:00~15:00 2月27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
ジャスト白石店(セラビ白石店)	1月12日(祝) 10:00~12:00 13:00~16:00	全血

●献血ご協力ありがとうございました

11月: NECインフロンティア東北(株) 55名、NECトーキン(株)白石事業所 62名、白石市役所 15名
白石工業高等学校 44名、健康福祉まつり(ホワイトキューブ) 59名、(株)白石興産 7名
■11月26日(水)に行われた「献血者に感謝する集い」において、次の事業所に宮城県知事褒状が授与されました。
おめでとうございます。
・宮城県立白石高等技術専門学校 ・セコム工業株式会社

●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	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	白石市歯科休日診療所(健康センター2階) ☎25-4744
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	
1月11日	塚本内科消化器科 ☎26-1026	公立刈田総合病院 ☎25-2145		
1月12日	やまきクリニック ☎26-3888	堤医院 ☎25-1181	うさぎ薬局 ☎26-3557 フレンド薬局清水小路 ☎24-3393	
1月18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	
1月25日	内方医院(蔵王町宮) ☎32-2101	橋本整形外科医院 ☎25-1616	にしうら薬局(蔵王町宮) ☎32-3020 あさひ薬局 ☎22-5040	
2月1日	柿崎小児科 ☎25-2210	公立刈田総合病院 ☎25-2145		
2月8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	

■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。

そこが知りたい 国保・後期高齢者医療

Q. 長寿医療制度(後期高齢者医療制度)加入者で届け出が必要な場合はどのようなときですか?

A. 長寿医療制度(後期高齢者医療制度)にご加入の皆さまはこんなときには届け出が必要となります。

こんなときは…(その1)

・転出(市外住所異動)するとき
(届)後期高齢者医療被保険者証および、そのほかの各「認定証」は使えなくなりますので、健康推進課までお返しください。

※転出する場合には「後期高齢者医療負担区分証明書」が必要になります。健康推進課窓口で交付を受けて転出先へ提出し、新しい「保険証」の交付を受けてください。

こんなときは…(その2)

・転居(市内住所異動)するとき
・氏名が変わったときなど
(届)後期高齢者医療被保険者証、印鑑市民課窓口で変更の手続きをして、健康推進課窓口で新しい「保険証」の交付を受けてください。
詳しくは、健康推進課後期高齢者保険係までお問い合わせください。

☎健康推進課 ☎22-1362

健康一口メモ

「禁煙補助薬について」

禁煙補助薬にはニコチンを含んだガム製剤やパッチ製剤、そして内服薬があります。禁煙外来の届け出を済ませ、禁煙外来では、保険を使って禁煙にチャレンジができます。
ガム製剤は、ガムをかむことにより口腔粘膜よりニコチンを吸収させ、かむ個数を減量して3カ月ぐらいで禁煙を達成する薬剤です。口内炎がでやすい方や胃の弱い方は注意が必要です。パッチ製剤は、腕や腰に張り付けることによりニコチンを皮膚から徐々に吸収させ、ニコチン量の少ない薬剤に切り替えることで減量し3カ月ぐらいで禁煙を達成する薬剤です。皮膚の弱い方はかぶれを起しやすいため注意が必要です。内服薬は、吐き気、便秘などの胃腸障害の副作用が出ることもあります。

で、医師や薬剤師の指示をきちんと守りましょう。禁煙の方法には次の4つがあります。
1. 禁煙外来を受診し、医師の診察により内服薬を服用する。
2. 医師の処方や薬局で購入し、パッチ製剤を使用する。
3. 薬局でニコチンガムを購入する。
4. 何も使わずひたすら我慢して禁煙する。
禁煙補助薬は魔法の薬ではありません。禁煙の成功は、喫煙の生活習慣を変えて「タバコは絶対に吸わないぞ。」という気持ちの持続です。失敗しても何回でもチャレンジすることです。喫煙できる場所がほとんどなくなっています。自分にあつた方法で禁煙の成功を手に入れましょう。



エルム調剤薬局白石店 薬剤師
ふくながのぶお
福永 信夫