

生活習慣病 予防のための ヘルシークッキング

鶏ささみの酢の物

ヘルシーで
たんぱく質たっぷりの
鶏ささみを、
さっぱりと酢の物で

材料(4人分)

鶏ささみ	160g
糸こんに	80g
キュウリ	120g
酢	小さじ4
しょうゆ	小さじ2
砂糖	小さじ1
ごま油	小さじ1



エネルギー 62kcal / たんぱく質 9.7g / 塩分 0.5g

作り方

- 鶏ささみをゆでて、細かく裂く。
- 糸こんには下ゆでして、食べやすい長さに切る。
- キュウリはせん切りにし、塩を振ってしんなりさせ、水洗いする。
- 酢、しょうゆ、砂糖、ごま油を合わせ、①②③を混ぜ合わせる。



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	2月 3日(火) 9:30~12:00 3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	2月18日(水) 13:00~15:00 3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	2月 6日(金) 13:00~15:00 3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	◎ 2月13日(金) 13:00~15:00 ◎ 2月27日(金) 13:00~15:00 ◎ 3月13日(金) 13:00~15:00 ◎ 3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
大泉記念病院	2月27日(金) 15:00~16:00	全血

●献血ご協力ありがとうございました

12月: 東北電力(株)白石営業所 9名、白石女子高等学校 12名、(株)エコー設備工業 11名

●歯周病検診のお知らせ

本市では、歯を失う原因になっている虫歯と歯周病疾患の予防と早期発見のために、歯周病検診を実施しています。対象者の方には通知しておりますが、まだ検診していない方は、受診いただきますようお願いいたします。

- ・対象者 平成21年4月1日までに、次の年齢に達する方 30歳・35歳・40歳・45歳・50歳・55歳・60歳・65歳・70歳
- ・受診場所 市内および蔵王町の歯科医院
- ・受診期間 2月28日(土)まで
- ・料 金 500円。ただし、70歳の方は無料です。

●休日当番医・調剤薬局

月日	内科	外科	調剤薬局	歯科
2月 1日	柿崎小児科 ☎25-2210	公立刈田総合病院 ☎25-2145		白石市歯科休日診療所(健康センター2階) ☎25-4744
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	
2月11日	巨理内科胃腸科医院 ☎25-8501	橋本整形外科医院 ☎25-1616	あさひ薬局 ☎22-5040	
2月15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		
2月22日	海上内科医院 ☎25-1501	こまつ外科・内科クリニック ☎22-2115	フレンド薬局白石 ☎24-2119 伊新薬局 ☎26-2593 けやき薬局白石店 ☎26-1160	
3月 1日	水野内科クリニック ☎25-2736	公立刈田総合病院 ☎25-2145	エルム調剤薬局 ☎25-1680	
3月 8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回目の麻疹(はしか)・風しんの予防接種はお済みですか?

- ・小学校入学前、中学1年生、高校3年生の年齢の方が対象です。
- ・乳児期1回だけの予防接種では、免疫効果が持続されません。2回の接種が必要です。
- ・3月末までは、料金は無料です。
- ・医療機関への委託書と予診票がお手元にない場合は、健康センターに取りに来ててください。

「自分流 楽しく続ける 健康づくり」2月1日~7日は、生活習慣病予防週間です。

そこが知りたい 国保・後期高齢者医療

Q. 国民健康保険の「高齢受給者証」の、一部負担金の割合の欄に、2割負担(平成21年3月31日までは1割負担)と記載されていますが、なぜですか?

A. 現在、70歳から74歳までの方がお使いの「高齢受給者証」の、一部負担金の割合の記載は、「2割負担(平成21年3月31日までは1割)」になっています(※現役並み所得の方は、3割負担)。

これは、医療機関などの窓口自己負担が本来2割負担となるものが、平成21年3月まで1割に据え置かれていたためです。

しかし、この据え置き期間が平成21年4月から平成22年3月までの1年間延長されることになりましたので、4月1日以降も継続して自己負担が1割に該当する方には、「1割負担」と記載した新しい「高齢受給者証」を3月末日までに郵送します。

なお、「高齢受給者証」の有効期限は7月31日までです。これは、前年の1月から12月までの所得により、一部負担金の割合が変わる方がいるためです。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

健康一口メモ

「逆流性食道炎」について

「胸焼け」を感じたことはありませんか? 食べ物や胃酸が食道に逆流して、食道の粘膜を刺激するために胸焼けなどの症状を起す「逆流性食道炎」の患者さまが、高齢化や生活の欧米化で増えています。そのほかの症状には、呑酸(口の中まで酸っぱい液が込み上げる)やげっぷ、胸の痛みやのどの違和感などがあります。

最近、ピロリ菌との関係も分かってきました。逆流性食道炎を放置していると、食道の粘膜が胃の粘膜に似た組織に変わってしまうことがあります。これをバレット食道と言いますが、バレット食道が胃酸などの刺激を受け続けていると、ごくまれにがんになることが知られています。バレット食道を予防するためには逆流性食道炎をきちんと治療することが大切です。もしかしたら…と感じて心配になったら、自分で判断せずに、早めに医師の診察を受けましょう。



公立刈田総合病院 外科
櫻井 直