

生活習慣病 予防のための ヘルシークッキング

豚肉と白菜の重ね煮

肉と野菜を重ねるだけの
簡単料理！
スープまでおいしく
いただけます。

材料(4人分)

豚肩ロース肉	400g
白菜	4~6枚
ニンジン	1本
水	100ml
牛乳	600ml
塩	小さじ1/2
しょうゆ	大さじ1
こしょう	適宜



エネルギー445kcal / たんぱく質22.7g / 塩分1.4g

作り方

- ①白菜は横に2等分に切り、ニンジン、皮をむいて縦に薄切りにする。
- ②鍋に白菜の固い部分を敷き、豚肉、ニンジンの順に練り返し重ね、一番上に白菜の葉の部分のをせる。塩と水を加えて火にかけて、沸騰したら弱火で10分くらい煮込む。
- ③に牛乳、しょうゆ、こしょうを加え、ひと煮立ちさせ、食べやすい大きさに切った器に盛る。



ヘルスメイト白石

長袋地区の皆さん

●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	3月3日(火) 9:30~12:00 4月7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	3月18日(水) 13:00~15:00 4月15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	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	◎ 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
(株)エコー設備工業	3月26日(木) 13:30~14:30	全血

●献血ご協力ありがとうございました

1月:ジャスト白石店 38名、仙南仙塩広域水道事務所 6名、トーカドエナジー(株) 22名

●2月28日から3月8日は「子ども予防接種週間」です

次の予防接種を受けていない方は、3月末までお受けください。特に、麻疹(はしか)は春先に流行しますので、まだ受けていない方は早めに受けましょう。

- ①ジフテリア・破傷風混合予防接種Ⅱ期(対象者小学校6年:平成8年4月2日~平成9年4月1日生)
- ②麻疹・風しん混合予防接種Ⅱ期(対象者小学校就学前1年:平成14年4月2日~平成15年4月1日生)
- ③麻疹・風しん混合予防接種Ⅲ期(対象者中学1年生相当:平成7年4月2日~平成8年4月1日生)
- ④麻疹・風しん混合予防接種Ⅳ期(対象者高校3年生相当:平成2年4月2日~平成3年4月1日生)

※3月末までは接種料金は無料です。上記の予防接種委託書・予防票がお手元に届いていない場合は、健康推進課へ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
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	白石市歯科休日診療所健康センター2階 ☎25-4744
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	
3月15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	
3月20日	塚本内科消化器科 ☎26-1026	おおはし整形外科 ☎22-2888	高木薬局 ☎25-2320	
3月22日	やまぎクリニック ☎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	
3月29日	佐藤医院(蔵王町宮) ☎32-2002	堤医院 ☎25-1181	四ツ目屋薬局(蔵王町宮) ☎32-3360	
			フレンド薬局清水小路 ☎24-3393	
4月5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	
4月12日	柿崎小児科 ☎25-2210	公立刈田総合病院 ☎25-2145		

●各種がんの予防・早期発見・早期治療を心掛けましょう

平成19年度に本市で行われた各種がん検診の受診者数と発見者数は次の通りです。

・胃がん(40歳以上)	2,918人中	8人
・乳がん(30歳以上女性)	2,151人中	5人
・子宮がん(20歳以上女性)	4,084人中	4人
・大腸がん(40歳以上)	4,188人中	8人
・前立腺がん(50歳以上男性)	1,787人中	9人
・肺がん(40歳以上)	7,683人中	5人

がんから身を守るために、禁煙や動物性脂肪、塩分の取りすぎに注意し、年に一回は検診を受け、異常があればすぐに医療機関で診断を受けましょう。

※市が実施する平成21年度各種検診の申込書については、4月下旬に各世帯へ郵送します。受診する・しないにかかわらず、必ず提出日までに提出してください。

そこが知りたい 国保・後期高齢者医療

Q. 4月から後期高齢者医療保険料の支払い方法が一部変更されると聞いたのですが?

A. 4月から後期高齢者医療保険料の支払い方法が次のように一部変更されます。

○対象となる人は…現在保険料を特別徴収(年金天引き)で納めていただいている方が対象となります。

○支払い方法は…【年金天引き】または【口座振り替え】のどちらかを選択することができます。

○申し込みは…年金天引きを継続される場合は手続きは不要ですが、口座振り替えに切り替えをする場合には、申請書の提出と同時に口座振替依頼書の提出が必要になります(申請書などは税務課に備えてあります)。

○ご持参いただく物…①口座振り替えをする金融機関の通帳 ②通帳のお届け印鑑

※ご自身以外の名義の通帳でも結構です(口座名義人に社会保険料控除が適用となります)。

※年金天引きを中止するには、申請を受け付けてから2カ月程度かかります。

詳しくは、税務課後期高齢者保険料係までお問い合わせください。

◎税務課 ☎22-1313

健康一口メモ

「風邪で死んでしまう?」 「劇症型心筋炎の場合」

大泉記念病院 内科
みやぎき すすけ
宮崎 泰輔

「風邪は万病のもと」と言いますが、正確には命にかかわる感染症が始まることとあるということですが、風邪の症状があり病院で薬を出されても改善しないときは再度病院を受診し、肺炎、胸膜炎、髄膜炎、脳炎などの診断がつけばそちらの治療に移行することになります。

しかし、心臓の感染症の一つである心筋炎はあつという劇症型心筋炎はあつという間に死亡してしまうことがあります。風邪をひくたびに皆さんはそのような病気を心配はしていませんが、心筋炎は、まれな病気であるからです。では、かかってしまった場合はあきらめるしかないのかというとそうでもありません。

胸が苦しい、血圧が低い、

顔色が悪い、脈がとてもしか逆にとても遅いなど、「いつもの風邪と違う」という感じがあれば主治医の先生にそれを訴えることです。劇症型心筋炎は、いったん発症すると病院にいても緊急で人工呼吸、体外循環(ほとんど収縮しなくなった心臓が回復するのを1~2週間、待つことができます)をタイミングよく装着しなければ助かりません。そこで、劇症化する前の心筋炎の段階で見つけてもらうことが大事です。

単なる風邪にこれらの症状などがあり、「いつもと違う」と感じられれば、心電図をとってもらいましょう。この段階で診断がつけば、劇症化に備えることができます。