

生活習慣病 予防のための ヘルシークッキング

海鮮冷製うーめん

おもてなしにもなる
海鮮サラダ風うーめん

材料(10人分)

白石うーめん	4束	大葉	8枚
マグロ	400g	塩	少々
ホタテ貝柱	大6個	コショウ	少々
玉ネギ	1/2個	レモン汁	1/2個分
パプリカ	1個	ニンニク	2かけ
セロリ	1本	オリーブオイル	100cc
くるみ	少々		



エネルギー258kcal / たんぱく質19.4g / 塩分0.7g

作り方

- ① マグロ、ホタテ貝柱は食べやすく切り、塩を加えてあえる(お好みでタコやサーモンを加えてもよい)。
- ② 玉ネギ、パプリカ、セロリは小さめに切り、塩をまぶして15分ほどおき、水分を軽くしぼる。ニンニクを刻んでオリーブオイルと合わせてニンニクオイルを作る。
- ③ うーめんを固めにゆでて水洗い、水分をきる。①と②を加えて混ぜ、塩、コショウ、レモン汁で味を調える。器に盛り、刻んだ大葉とくるみを添える。



ヘルスメイト白石

八宮地区の皆さん

●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	4月7日(火) 9:30~12:00 5月12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	4月15日(水) 13:00~15:00 5月20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)

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	4月3日(金)13:00~15:00 5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	相談員によるカウンセリング	4月10日(金)13:00~15:00 4月24日(金)13:00~15:00 5月22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
ヨークベニマル白石店	4月4日(土) 10:00~12:00および13:00~16:30	全血

●献血ご協力ありがとうございました

2月:クラリオン製造プロテック(株) 11名、セコム工業(株) 21名、大泉記念病院 7名

●予防接種のお知らせ

麻疹の国内完全排除を目指し、昨年度より平成24年度まで麻疹・風しん混合予防接種に第3期(中学1年生相当)と第4期(高校3年生相当)が追加されました。次の該当者には4月初旬に個別通知しますので、必ず接種するようお願いします。

- ①ジフテリア・破傷風混合予防接種Ⅱ期(対象者小学校6年生:平成9年4月2日~平成10年4月1日生まれ)
- 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15年4月2日~平成16年4月1日生まれ)
- 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8年4月2日~平成9年4月1日生まれ)
- 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3年4月2日~平成4年4月1日生まれ)

※接種料金は無料です。期間は平成22年3月末までですが、なるべく6月ごろまでの接種をお勧めします。

●休日当番医・調剤薬局

月日	内科	外科	調剤薬局	歯科
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	白石市歯科休日診療所(健康センター2階) ☎25-4744
4月12日	柿崎小児科 ☎25-2210	公立刈田総合病院 ☎25-2145		
4月19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	
4月26日	亘理内科胃腸科医院 ☎25-8501	橋本整形外科医院 ☎25-1616	あさひ薬局 ☎22-5040	
4月29日	三浦内科胃腸科クリニック ☎25-6854	さたけ整形外科(蔵王町円田) ☎33-4855		
5月3日	水野内科クリニック ☎25-2736	加藤整形外科小児科医院 ☎26-2653	エルム調剤薬局 ☎25-1680 サンコウ調剤薬局 ☎24-2523	
5月4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	
5月5日	梅津内科医院 ☎24-3571	おおはし整形外科 ☎22-2888	フジ薬局 ☎24-3355 高木薬局 ☎25-2320	
5月6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	

●各種検診の申し込みについて

本年度も各種検診の申し込みを一括して行います。申込用紙が各世帯に4月末までにお送りしますので、申し込む・申し込まないにかかわらず、必要事項を記入の上、申込用紙を5月11日まで返信用封筒で郵送するか、または直接健康推進課に提出してください。昨年度より総合検診の中の基本健診が特定健診に変わりましたが、各種がん検診は従来通り受診できますので、お申し込みください。

健康一〇メモ

「健診で血尿・たんぱく尿が見つかったら」

住民健診や職場健診では、必ず尿検査が行われています。尿検査で異常が見つかったとき、最も多いのが血尿(尿潜血陽性)、次に多いのが蛋白尿(尿蛋白陽性)です。

いずれの場合も、多くは腎臓病や泌尿器疾患(尿路の病気)です。

尿蛋白が陽性のときは、血尿の有無にかかわらず、そのほとんどが腎臓病で、腎生検(※)など内科的な精査と薬による治療が必要です。まずは内科医を受診されることをお勧めします。


尿潜血だけが陽性のときは、多くは泌尿器科の病気で、膀胱・尿道炎や尿路結石など、命にかかわる病気は多くありませんが、尿路の悪性腫瘍が隠れている場合があります。

合があるのでは、その精査が必要になります。まずは泌尿器科を受診されることをお勧めします。

泌尿器科の問題がなければ、内科的に経過を見ることとなりますが、その多くは良性反復性血尿と呼ばれ、腎機能が悪化するといった心配はありません。しかし、長期にわたって血尿が続く場合は、やはり腎生検などの精査が必要になることもあります。

従って、尿異常が見つかったとき、その異常の種類と組み合わせによって、最初に受診する医療機関や診療科を決めることが、診断・治療への近道になると思います。

※腎臓の組織を採って顕微鏡で観察すること。



公立刈田総合病院 副院長
おおたか たつや
大高 徹也

そこが知りたい 国保・後期高齢者医療

Q. 国保加入世帯に送られてくる「医療費のお知らせ」には、どのような目的がありますか?

A. 「医療費のお知らせ」は、国保に加入している世帯の方が病院などにかかった場合、世帯主の方あてに送付しております。この通知には、月別に、医療機関ごとの医療費総額と医療機関で支払った額が記載されています。

送付している主な目的は、皆さんが支払った金額を確認していただくほか、医療にかかった金額(全額)をお知らせすることで、医療費に関心を持っていただくためです。

なお、毎年確定申告の時期に問い合わせがありますが、「医療費控除」のための申告には「医療費のお知らせ」は使用できません。「医療費のお知らせ」は医療費として本人が支払った金額を証明するものではありませんので、間違いのないようお願いいたします。

また、「医療費のお知らせ」は、これまで2カ月に一度送付していましたが、平成21年度から3カ月に一度お送りします。

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