

生活習慣病 予防のための ヘルシークッキング

うーめん お好みピザ温麺2種

しょうゆ味と トマトソース味の 温麺ピザです。

材料(10人分)

白石温麺	2束
トマト	4個
ピザ用チーズ	120g
小麦粉	大さじ4
トマトソース	大さじ4
かつお節	大さじ4
サラミスライス	10枚
ピーマン	2個
しょうゆ	少々
サラダ油	少々



エネルギー192kcal / たんぱく質8.0g / 塩分0.9g

作り方

- ① 温麺をゆでて水分を切り、2つのボウルに分ける。小麦粉と水大さじ4を混ぜてつなぎにする。片方にかつお節を加える。
- ② フライパンにサラダ油を入れて①を流し、おたまの背などで平らにする。フタをして中火でこんがり焼く。色良く焼けたら、かつお節が入っている方に刷毛でしょうゆを塗り、もう1枚はトマトソースを塗る。
- ③ それぞれトマトのスライスを並べてチーズをかける。彩りにピーマンを乗せて、トマトソースの方にサラミを飾る。再びフタをし、チーズが溶けたら器に盛る。



ヘルスメイト白石

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	5月12日(火) 9:30~12:00 6月2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	5月20日(水) 13:00~15:00 6月17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	5月1日(金) 13:00~15:00 6月5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	5月22日(金) 13:00~15:00 6月12日(金) 13:00~15:00 6月26日(金) 13:00~15:00

※相談を受けたい方は事前予約が必要です。ご利用の方は仙南保健福祉事務所 母子障害班(☎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
こけしコンクール会場(ホワイトキューブ)	5月3日(祝) 10:00~12:00、13:00~16:00	全血
白石高等技術専門学校	5月7日(木) 10:00~12:30	全血
白石市役所	5月13日(水) 10:00~12:00、13:00~15:00	成分
ヨークベニマル白石店	5月24日(日) 10:00~12:00、13:00~16:30	全血

●献血へのご協力ありがとうございました

3月:ニチレイフーズ(株)白石工場 14名、(株)エコー設備工業 6名、ヨークベニマル白石店 6名

●仙南保健所からのお知らせ

- ①エイズやクラミジアなどの性感染症の相談・抗体検査を、次の日程で受けることができます(匿名、感染の可能性のある人は無料)。
 - ・HIV検査 毎月第2・第4火曜日、10:00~12:00
 - ・HIV相談 平日の8:30~17:15(随時)
 - ②骨髄バンクドナー登録にご協力ください。
 - ・対象 年齢18歳以上54歳以下、体重男性45kg・女性40kg以上の健康な方
 - ・受付日時 毎月第2・第4火曜日、9:00~10:00
- ※①②とも、事前に予約してください。宮城県仙南保健所 ☎0224-53-3121

●休日当番医・調剤薬局

月日	内科	外科	調剤薬局	歯科
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	白石市歯科休日診療所健康センター2階 ☎25-4744
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	
5月10日	塚本内科消化器科 ☎26-1026	公立刈田総合病院 ☎25-2145		
5月17日	やまきクリニック ☎26-3888	公立刈田総合病院 ☎25-2145	うさぎ薬局 ☎26-3557 四ツ目屋薬局(蔵王町宮) ☎32-3360 蔵王ヘルスマート薬局(蔵王町宮) ☎32-4550 フレンド薬局清水小路 ☎24-3393	
5月24日	佐藤医院(蔵王町宮) ☎32-2002	堤医院 ☎25-1181	にしうら薬局(蔵王町宮) ☎32-3020 あさひ薬局 ☎22-5040	
5月31日	内方医院(蔵王町宮) ☎32-2101	橋本整形外科医院 ☎25-1616		
6月7日	柿崎小児科 ☎25-2210	公立刈田総合病院 ☎25-2145		
6月14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	

●各種検診の申し込みを受け付けています

各種検診申込書はお手元に届いていますか? 申し込み・申し込まないにかかわらず、必要事項をご記入の上、申込用紙を5月11日(月)まで返信用封筒で郵送するか、または直接健康推進課にご提出ください。

昨年度から、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。なお、申込用紙がお手元にまだ届いていない方は、健康推進課までお問い合わせください。

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)の加入対象者は、75歳以上の人だと聞いたのですが?

A. 長寿医療制度(後期高齢者医療制度)へ加入できるのは、原則75歳以上の方です。誕生日から加入することになりますので、誕生日前日までに対象者の方へ「後期高齢者医療被保険者証」を郵送でお送りします。手続きの必要はありません。

また、65歳以上で一定の障害をお持ちの方についても、長寿医療制度へ加入することができます。現在加入中の保険料負担や、医療機関窓口での一部負担金の負担が軽減される場合がありますので、加入をご希望の方は、健康センターで手続きを行ってください。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。

●申請時に必要な物は?

1. 保険証
2. 印鑑
3. 障害者手帳など、障害の程度が確認できる物。障害の程度により、認定(※)できない場合があります。

※「認定」とは、障害者手帳などを交付するための認定ではありません。

☎健康推進課 ☎22-1362

健康10xモ

「生活習慣病としての糖尿病」

糖尿病



公立刈田総合病院 内科
ほんだ けんじ
本田 泉

糖尿病とは、血液中のブドウ糖濃度が高い状態が続くことで身体にさまざまな症状が起る病気です。血糖値を調節するインスリンというホルモンの分泌や効き方が低下することで起こります。日本人の糖尿病の90%以上は2型糖尿病という、インスリンの効きが低下するタイプです。2型糖尿病は中高年に多く、生活習慣が強く関係します。また、遺伝的要因が大きく関係します。血縁の方には糖尿病の人がいる場合には体質的に2型糖尿病になりやすい可能性があります。初期の2型糖尿病では、自覚症状はほとんどないのが普通です。病気がかなり

進行して、初めて「尿が増える、のどが渇く」といった自覚症状が出るようになります。自覚症状には個人差があり、さらに進行して合併症を生じて初めて気付くこともあります。糖尿病の治療の目的は、血糖値をコントロールして、できるだけ正常な範囲に維持することにあります。それにより合併症が起りにくくなります。治療は食事療法と運動療法が基本で、症状が強ければ薬物療法(経口薬やインスリン注射)を加えます。どのような治療をするにしても、規則正しい生活が治療の基本となります。