

生活習慣病 予防のための ヘルシークッキング

わかめサラダ

夏の疲れを取ってくれる、さっぱりとしたサラダです。

材料(4人分)

ワカメ	20g
レタス	40g
エノキダケ	40g
砂糖	小さじ1
酢	大さじ2
しょう油	小さじ4
コショウ	少々
ゴマ油	小さじ2



エネルギー29kcal / たんぱく質0.5g / 塩分0.9g

作り方

- ① 水で戻したワカメを一口大に切り、レタスは手でちぎる。エノキダケは石突きを取って、ゆでて冷ます。
- ② 砂糖、酢、しょう油、コショウ、ゴマ油を合わせてドレッシングを作り、①をあえて出上来上がり。お好みでトマトを添えると、彩りも良くなります。

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	9月 1日(火) 9:30~12:00 10月 6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	9月 16日(水) 13:00~15:00 10月 21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)

※○印は精神科医による相談

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	9月 4日(金) 13:00~15:00 10月 2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または、精神科医による相談(診察)	9月 11日(金) 13:00~15:00 9月 25日(金) 13:00~15:00 ○10月 21日(水) 13:00~15:00 10月 23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。

●9月の献血実施予定

場 所	日 時	種 類
ヨークベニマル白石店	9月27日(日) 10:00~12:00および13:00~16:00	全 血
白石市役所	9月28日(月) 10:00~11:00および13:00~15:00	成 分

●献血へのご協力ありがとうございました

7月:白石警察署 6人、トーカドエナジー(株) 6人、(株)エコー設備工業 12人

●歯周病検診を実施します

平成21年9月1日から平成22年2月28日まで、歯周病検診を実施します。対象者には、8月末までに受診券を送付しますので、ご希望の歯科医院に直接予約してください。自己負担額は500円です(70歳の方のみ無料)。

- 対象者 30歳・35歳・40歳・45歳・50歳・55歳・60歳・65歳・70歳
- ※対象者の年齢は、平成22年4月1日現在のものです。

●休日当番医・調剤薬局

月日	内科	外科	調剤薬局	歯科
9月 6日	亙理内科胃腸科医院 ☎25-8501	公立刈田総合病院 ☎25-2145		
9月13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		
9月20日	海上内科医院 ☎25-1501	公立刈田総合病院 ☎25-2145	フレンド薬局白石 ☎24-2119 伊新薬局 ☎26-2593	白石市歯科休日診療所(健康センター2階) ☎25-4744
9月21日	水野内科クリニック ☎25-2736	橋本整形外科医院 ☎25-1616	エルム調剤薬局 ☎25-1680 あさひ薬局 ☎22-5040	
9月22日	梅津内科医院 ☎24-3571	さたけ整形外科(蔵王町円田) ☎33-4855	フジ薬局 ☎24-3355 さんた薬局 ☎26-3376 けやき薬局白石店 ☎26-1160	
9月23日	引地泌尿器科内科クリニック ☎26-2823	こまつ外科・内科クリニック ☎22-2115	高木薬局 ☎25-2320	
9月27日	塚本内科消化器科 ☎26-1026	おおはし整形外科 ☎22-2888	うさぎ薬局 ☎26-3557	
10月 4日	やまぎクリニック ☎26-3888	公立刈田総合病院 ☎25-2145	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	
10月11日	佐藤医院(蔵王町宮) ☎32-2002	公立刈田総合病院 ☎25-2145		

●総合検診実施中!

9月16日(水)まで、市内各会場で総合検診を実施しています。平日の受診が難しい方のために、土曜日検診や夜間検診も実施しますので、忘れずに受診してください。なお、日程や会場などの詳細は、広報しろいし8月号11ページをご覧ください。

【土曜日検診】

- 日時 9月12日(土)9:00~11:00および13:00~15:00
- 場所 健康センター

【夜間検診】

- 日時 9月14日(月)・15日(火)の2日間、17:30~19:00
- 場所 中央公民館

そこが知りたい 国保・後期高齢者医療

Q. 私は、今月75歳になります。75歳になると、後期高齢者医療制度に全員加入すると聞きましたが、加入に当たり、何か手続きが必要なののでしょうか。

A. 75歳になる方は、加入手続きは不要です。後期高齢者医療制度へ加入できるのは、原則75歳以上の方であり、75歳の誕生日から加入します。誕生日の前日までに、郵送で「後期高齢者医療被保険者証」をお送りしますので、手続きの必要はありません。ただし、65歳以上で一定の障害がある方も、後期高齢者医療制度に加入することができます。この場合は、後期高齢者医療制度の障害認定(※)が必要となりますので、認定を希望される方は、健康推進課で申請手続きを行ってください。なお、障害の程度により認定できない場合があります。詳しくは、健康推進課までお問い合わせください。

●申請に必要な物

- 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

※ここで言う「認定」とは、後期高齢者医療制度への加入について、その是非を判断するためのものです。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

健康一〇メモ

「乳幼児インフルエンザ菌b型(ヒブ)感染症予防にヒブワクチンを」

「ヒブ」という菌は、乳幼児の咽に付くと増殖して血中に入り、髄膜炎、肺炎、敗血症を起こすことがあります。髄膜炎は、生後3ヵ月から5歳の乳幼児ではヒブが原因のことが多く、はじめは元気がない、発熱、おう吐など風邪と似た症状で早期診断が難しく、急激に進行してけいれん、意識障害を起こし、命にかかわることもある怖い病気です。ヒブワクチンは現在世界各国で接種され、安全性と有効性が示されています。日本でもようやく昨年12月から医療機関で接種できるようになりました。5歳未満の乳幼児が対象になりますが、基本接種方

法は1歳前までに免疫をつける目的で、生後2~3ヵ月ごろから開始し計4回行います。三種混合ワクチンなどの定期接種と同時に受けることもできます。今のところ公費負担はなく全額自己負担ですが、お子さんを重症感染症から守るため、早めの接種をお勧めします。なお、ヒブとインフルエンザウイルスは全く別のものです。ヒブワクチンと、冬場に接種するインフルエンザワクチンを混同されないようにしてください。費用など詳しくお知りになりたい方は、気軽にご相談ください。



公立刈田総合病院小児科
堤 和泉