

生活習慣病 予防のための ヘルシークッキング

ごまプリン

簡単に作れるスイーツです。
冬休みに親子で作りませんか？



ヘルスメイト白石
大鷹沢地区の皆さん

材料(4人分)	
黒練りゴマ	40g
卵	2個
牛乳	200cc
ハチミツ	40g

作り方
練りゴマ、ハチミツ、卵、牛乳をよく混ぜて器に流し、蒸し器で20分、弱火で加熱すれば出来上がり。
温かいまま食べても、粗熱を取って冷蔵庫で冷やしても美味しく食べても美味。

●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	12月8日(火) 9:30~12:00 1月5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	12月16日(水) 13:00~15:00 1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)

※○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	12月4日(金) 13:00~15:00 1月15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)	○12月16日(水) 13:00~15:00 12月18日(金) 13:00~15:00 12月25日(金) 13:00~15:00 1月8日(金) 13:00~15:00 1月22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。

●献血へのご協力ありがとうございました

10月:七十七銀行白石支店 6人、白石高等学校 21人

●中学校1年生・高校3年生の保護者の方へ

麻疹風しんの第3期・第4期予防接種はお済みですか? 「はしかにならない、はしかにさせない」を目指し、今年の4月に通知書を送付しています。接種時期は来年の3月末までですので、忘れずに受けましょう。接種料金は無料です。
※予防接種委託書・予診票が届いていない場合は、健康推進課(☎22-1362)までご連絡ください。

●季節性インフルエンザを予防しましょう

今年も季節性インフルエンザが流行する時季が到来しました。インフルエンザは普通の風邪と違い症状が重症化する、わが国では最大の感染症です。高齢者の肺炎合併による死亡例も多いので注意が必要です。

インフルエンザは、毎年11月下旬から翌年の3月を中心に流行しますので、遅くとも12月中旬までに接種を行うと効果的です。新型インフルエンザと違い、接種に優先順位はありません(有料)。具合が悪くなる前に、ぜひ接種を!

■風邪とインフルエンザはここが違う

区分	インフルエンザ	風邪
感染力	人から人へ急速に広がる。	だらだらと広がるが多い。
症状	高熱(38~40℃)、悪寒、倦怠感などの全身症状を伴う。鼻、のどなどに症状も出る。	主に鼻、のどなどに症状が現れ、発熱を伴うこともある。
経過	急激な高熱で発症する。	ゆっくりと経過する。

■高齢者の方に接種費用を助成

インフルエンザの予防接種を希望する方に対し、費用の一部助成を行います。接種を希望される方は、実施医療機関または、かかりつけ医とご相談ください。

●助成対象者

- ・65歳以上の方(接種時65歳になった方)
- ・60~64歳で心臓、腎臓、呼吸器などの障害を有する方

●実施期間 11月1日(日)~平成22年1月31日(日)

●自己負担額 1,000円

※生活保護受給者は受給者証を提出すれば無料となります。

●実施医療機関について

白石市、角田市、柴田郡の各医師会と委託契約を交わしていますので、白石市、角田市、蔵王町、七ヶ宿町、柴田町、大河原町、村田町、川崎町、丸森町の医療機関で接種できます。ご不明な点は、健康推進課(☎22-1362)まで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
12月6日	やまぎクリニック ☎26-3888	公立刈田総合病院 ☎25-2145	うさぎ薬局 ☎26-3557	白石市歯科休日診療所(健康センター2階) ☎25-4744
12月13日	佐藤医院(蔵王町宮) ☎32-2002	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	
12月20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	
12月23日	柿崎小児科 ☎25-2210	加藤整形外科小児科医院 ☎26-2653	サンコウ調剤薬局 ☎24-2523	
12月27日	たかはし内科クリニック ☎22-2535	堤医院 ☎25-1181	みどり薬局城北店 ☎22-4966 フレンド薬局清水小路 ☎24-3393	
1月1日	亘理内科胃腸科医院 ☎25-8501	さたけ整形外科(蔵王町円田) ☎33-4855		
1月2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		
1月3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	

●胃がん検診実施中!

12月11日(金)まで、胃がん検診を行っています。
指定した会場・日時以外でも受診できますので、期間内に受診してください。

子宮がんには、子宮頸部がんとう子宮体部がんがあります。子宮がん検診は一般的に子宮頸部がん検診のことを指しています。日本の受診率は20%で、米国の80%に比べ格段に低い現状です。わが国では年間8,000人が発症し、2,500人が死亡しています。20代、30代の女性で増加の傾向があり、がんになる前の異形成や、子宮や卵巣を温存できる初期がんでは無症状なため、子どもを産める状態で発見、治療するには、がん検診を受ける以外に方法はありません。一次検診は膈から子宮腔部の細胞診を行い、異型細胞やがん細胞の有無を調べ、

内診と膈からの超音波検査で、炎症や癒着、ポリープ、子宮脱、びらんの有無、卵巣腫瘍などを検査します。特に超音波検査は重要で、大きくなって自覚症状のない卵巣腫瘍も、小さいうちに見つけられます。細胞診の異常があれば、二次検診としてコルポスコピー(膈拡大鏡診)、組織生検(この2つは外来で、子宮頸部円錐切除(数日の入院が必要)を行います。上皮内がんまでなら円錐切除で治ってしまいますし、その後の妊娠、出産も可能です。そのためにも、若いうちから、20歳になったら子宮がん検診を受けてほしいものです。

そこが知りたい 国保・後期高齢者医療

Q. 交通事故など、第三者からの行為で病気やけがをした場合でも、国保で病院にかかることができますか?

A. はい。交通事故などで第三者から傷病を受けた場合でも、国民健康保険で治療が受けられます。その場合は、速やかに「第三者行為による傷病届」を健康推進課(健康センター内)に提出してください。

加害者から治療費などを受け取ったり、示談を結んでしまったりしてしまうと、国保が使えなくなったり、後で診療費などを返納していただくことがあります。示談の前に、必ず健康推進課にご相談ください。

なお、以下のような場合には、国保の保険給付が制限されます。

- ①故意の事故や、犯罪による病気・けが
- ②けんかや泥酔などによる病気・けが
- ③医師や市(国保担当)の指示に従わなかった結果、発生した病気・けが

詳しくは、健康推進課までお問い合わせください。

☎健康推進課 ☎22-1362

健康10xモ

「子宮がん検診について」



公立刈田総合病院 産婦人科
奥村 正幸