

生活習慣病 予防のための ヘルシークッキング

さけの クリームソース

身体が温まる、寒い季節にぴったりの一品です。

材料(2人分)

なまごけ 生鮭	2切れ	小麦粉	小さじ2
牛乳	100cc	油	小さじ2
シメジ	40g	バター	5g
エリンギ	40g	しょう油	少々
塩	少々		



エネルギー202kcal / たんぱく質19.0g / 塩分0.5g

〈作り方〉

- ① 鮭に塩をふり、3等分に切って小麦粉を薄くまぶす。
- ② シメジの石づきを取り除いて小房にほぐし、エリンギは6〜8等分に裂く。
- ③ フライパンに油を熱して①を並べ、両面に焼き色が付いたらシメジとエリンギを加え、牛乳を加えて煮立たせる。最後にバター、塩、しょう油を加えて器に盛る。



ヘルスメイト白石

白川地区の皆さん

●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	1月5日(火) 9:30~12:00 2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	1月20日(水) 13:00~15:00 2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)

※○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	1月15日(金) 13:00~15:00 2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または、精神科医による相談(診察)	1月8日(金) 13:00~15:00 1月22日(金) 13:00~15:00 2月12日(金) 13:00~15:00 ○ 2月17日(水) 13:00~15:00 2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。

●献血へのご協力ありがとうございました

11月: ホワイトキューブ 36人、NECトーキン(株)白石事業所 53人、NECインフロンティア東北(株) 47人、
(株)白石興産 6人、白石工業高等学校 15人

●インフルエンザ警報発令中〜予防対策を万全に〜

現在、宮城県内全域に「インフルエンザ警報」が発令されています。今後さらに、流行が拡大する可能性があります。市民の皆さまにおかれましては、感染予防対策の徹底に努めていただきますようお願いいたします。

●主な感染予防対策

- (1) 外出時はマスクを着用し、人込みはなるべく避ける。
- (2) 外出をしたら手洗い・うがいをします。
- (3) 睡眠など休養をよく取り、栄養に気を配る。
- (4) 症状の重症化を避けるため、無理をせず、早めに医療機関を受診する。
- (5) 「せきエチケット」を守る。「せきエチケット」とは、以下のマナーのことです。
 - ・せきやくしゃみをする際は、ティッシュやハンカチなどで口と鼻をおおう。
 - ・ティッシュはその都度捨て、その後は手を洗う。
 - ・せきやくしゃみなどの症状がある場合は、すぐにマスクを着用する。



●休日当番医・調剤薬局

月日	内科	外科	調剤薬局	歯科
1月1日	亙理内科胃腸科医院 ☎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	
1月10日	亙理内科胃腸科医院 ☎25-8501	公立刈田総合病院 ☎25-2145		
1月11日	三浦内科胃腸科クリニック ☎25-6854	こまつ外科・内科クリニック ☎22-2115	けやき薬局白石店 ☎26-1160	
1月17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	
1月24日	水野内科クリニック ☎25-2736	おおはし整形外科 ☎22-2888	エルム調剤薬局 ☎25-1680 高木薬局 ☎25-2320	
1月31日	梅津内科医院 ☎24-3571	加藤整形外科小児科医院 ☎26-2653	フジ薬局 ☎24-3355 サンコウ調剤薬局 ☎24-2523	
2月7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	
2月11日	塚本内科消化器科 ☎26-1026	堤医院 ☎25-1181	フレンド薬局清水小路 ☎24-3393	

白石市歯科休日診療所(健康センター2階) ☎25-4744

そこが知りたい 国保・後期高齢者医療

Q. 医療費が高額になったのですが、長寿医療制度(後期高齢者医療制度)では、高額療養費の申請はどのようにしたらよいのでしょうか?

A. 長寿医療制度では、1カ月の医療費が高額になると、一定の額(自己負担限度額)を超えた分が「高額療養費」として戻ります。初めて該当する際には、申請書を同封したご案内が宮城県後期高齢者医療広域連合から郵送されますので、健康推進課で手続きしてください。一度手続きすると、その後は高額療養費に該当するたびに、最初に登録していただいた口座に自動的に振り込まれ、その結果が通知されます。なお、平成20年3月以前の老人保健制度において、既に手続きを済ませた方は、あらためて手続きを行う必要はありません。

●一般の方の自己負担限度額(※)

- ・外来のみの場合 12,000円(月額)
 - ・入院があった場合 44,400円(月額)
- ※一定以上の所得がある方や、低所得世帯の方の自己負担限度額は異なります。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

「お薬の分類」

最近、薬局やドラッグストアに行くと、「医薬品の陳列が変わったな」と感じたり、た方がいらつしやるのではないのでしょうか。それは、薬事法が改正され、2009年6月から施行されたからです。新薬事法では、医薬品の分類が次のように変更されました。

- **薬局医薬品**
 - ・処方せん医薬品
 - ・処方せん医薬品以外の薬局医薬品・薬局製造販売医薬品
 - **一般用医薬品**
 - ・第一類医薬品 (特にリスクが高いもの)
 - ・第二類医薬品 (リスクが比較的高いもの)
 - ・第三類医薬品 (リスクが比較的低いもの)
- (副作用を含めた服用に注意を要する「度合い」)

また、第一類医薬品は、薬剤師が書面を用いて情報を提供した後、販売することが義務付けられました。今後、第一類医薬品は、処方せん医薬品と同じ成分の医薬品が増えてくるようです。

第二類医薬品、第三類医薬品は、薬剤師のほか、登録販売者による販売もできるようにになりました。いずれにしても、お薬の説明はよく聞き、リスクを減らして、健康で快適な生活を心掛けましょう。



エルム調剤薬局白石店 薬剤師 福永 信夫