

生活習慣病 予防のための ヘルシークッキング

カップケーキ

レモンの風味が効いた
カップケーキです。

材料(2個分)

卵黄	1/5個分
ホットケーキミックス	40g
牛乳	60cc
レモンの皮	4g
卵白	大きじ2
粉糖	10g
レモン汁	少々
アラザン	少々



エネルギー148kcal / たんぱく質5.1g / 塩分0.3g

〈作り方〉

- ① 卵白と粉糖をボウルに入れ、泡立て器で混ぜ合わせる。レモン汁を少しずつ加えてさらに混ぜ、とろりとした状態にした後、冷蔵庫で冷やしておく。
- ② 別のボウルに卵黄、ホットケーキミックス、牛乳、レモンの皮のすりおろしを混ぜてアルミカップに入れ、蒸し器で蒸す。
- ③ ②が蒸し上がったら、あら熱を取って上に①を塗る。その上にアラザンを降って出来上がり。



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	2月 2日(火) 9:30~12:00 3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	2月 17日(水) 13:00~15:00 3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	2月 5日(金) 13:00~15:00 3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)	○ 2月 2日(火) 13:00~15:00 2月 12日(金) 13:00~15:00 2月 26日(金) 13:00~15:00 3月 12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

12月: 仙南仙塩広域水道事業所 6人、白石女子高等学校 6人、白石市役所 5人

●2月の献血実施予定

場 所	日 時	種 類
ジャスト白石店	2月7日(日) 10:00~12:00および13:00~16:00	全 血
エコー設備工業	2月24日(水) 16:00~17:00	全 血

●新型インフルエンザの接種対象者が拡大されます

新型インフルエンザの予防接種は、これまで優先接種対象者に対して進めてきましたが、ワクチン確保の見通しが立ったため、優先接種対象者以外の方(19歳~64歳の健康な方)も接種が可能になりました。開始時期は2月中旬を予定していますので、各医療機関に予約してください。

なお、接種費用の助成については、世帯全員が非課税の方に対してのみ、全額が助成されます。健康センター1階の健康推進課窓口で申請してください。

●休日当番医・調剤薬局

月日	内科	外科	調剤薬局	歯科
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	
2月14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	
2月21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	
2月28日	内方医院 (蔵王町宮) ☎32-2101	橋本整形外科医院 ☎25-1616	にしうら薬局 (蔵王町宮) ☎32-3020 あさひ薬局 ☎22-5040	
3月 7日	柿崎小児科 ☎25-2210	公立刈田総合病院 ☎25-2145		
3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	

白石市歯科休日診療所(健康センター2階) ☎25-4774

そこが知りたい 国保・後期高齢者医療

Q. 国民健康保険加入者は、さまざまな給付を受けられると聞きましたが、どのような給付を受けることができるのですか?

A. 皆さんがよく利用しているのは、医療機関などで受診した際の支払いです。国保加入者は、受診する際に医療機関で保険証などを提示すると、各自一定の負担割合(※)で診療を受けることができます。逆に言うと、残りの医療費は国保などから給付されています。

また、このほかにも、以下のような場合には、申請すると給付を受けることができます。

I. 申請すると給付が受けられるもの
●出産育児一時金 被保険者が出産したときに支給されます。昨年10月からは、国保から医療機関に対して直接支払うようになりました。

●葬祭費 被保険者が亡くなったときに、その葬祭を行った方に支給されます。
●高額療養費 医療費が自己負担限度額を超えたときに支給されます。

II. いったん全額を支払っても、申請して認められると、後に保険給付分が支給されるもの
①事故や急病などで、やむを得ず保険証を持たずに受けた診療
②コルセットなどの補装具。医師が必要と認めた場合に限りです。
③はり、きゅう、マッサージなどの治療。医師が必要と認めた場合に限りです。

ただし、以下の場合には、国保の給付が受けられなかったり、給付が制限されたりしますので、ご注意ください。
III. 国保の給付が受けられない主なもの
①健康診断や人間ドック、予防接種、美容整形など、「病氣」とみなされないもの
②業務上のけがや病気

IV. 国保の給付が制限される主なもの
①故意の犯罪行為や、故意の事故
②けんかや泥酔などによる傷病
③医師や保険者の指示に従わなかったとき

※70歳未満は3割、70歳以上75歳未満は1割(現役並み所得者は3割)。

◎健康推進課 ☎22-1362

健康一口メモ

「ケガの予防と治療」

ケガといっても、転んだりして骨や筋肉、関節などを痛めてしまう場合と、傷ができてしまう場合があり、ケガを起しやすい季節といえど秋から冬にかけてです。この時期は気温が下がり、思ったほど筋肉が動かなくなっています。そういった場合に転びやすくなりますし、重い物を持つようとして、力が入らなかった場合などに腰を痛めます。

この時期には十分な準備運動をし、筋肉を暖めてから活動を始めると、暖かい季節でも朝などは気温が低いので、普段からの心掛けである程度ケガは防げるようになります。



公立刈田総合病院 整形外科
たかはし しん
高橋 新

ケガは防げるようになります。傷ができてしまうことは、予防は難しいです。傷ができてしまったら、できるだけ早く流水で30秒以上傷を洗い流すことです。消毒は傷の治りを遅らせるため行わない方が良いでしょう。その上で水分をふき取り、傷の保護材として最近売り出されているハイドロコロイド配合の保護材を張っておくと最も良いのですが、ただのガーゼが付いているばん創こうでも十分です。傷口には余計なものを塗ったり張ったりせず、ただ洗って清潔に保護しておくことで驚くほどきれいに治ります。