

生活習慣病 予防のための ヘルシークッキング

レンコンのきんぴら

唐辛子の成分、
カプサイシンが血行をよくし、
新陳代謝を活発にします。

材料(2人分)

レンコン	60g
ニンジン	20g
赤唐辛子	1/2本
油	大さじ1
しょう油	大さじ1
みりん	大さじ1
だし汁	小さじ2



エネルギー 52kcal / たんぱく質 1.0g / 塩分 0.5g

〈作り方〉

- ① レンコンは皮をむき、2〜4つ割りにして薄く切る。水に入れてアクを取り、水気を切る。
- ② ニンジンは、短冊切りにする。
- ③ 赤唐辛子は、小口切りにする。
- ④ 鍋に油を熱し、③を加え①②をいためる。しょう油、みりん、だし汁を加えて汁気がなくなるまでいためれば出来上がり。



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	3月 2日(火) 9:30~12:00 4月 13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	3月 17日(水) 13:00~15:00 4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	3月 5日(金) 13:00~15:00 4月 9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)	3月 12日(金) 13:00~15:00 ○ 4月 22日(木) 13:00~15:00 4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。

●新型インフルエンザ予防接種を市外の医療機関で受けた皆さまへ

1月末から、希望者は新型インフルエンザ予防接種を受けられるようになりました。市外の医療機関で接種した費用負担軽減対象者の方は、3月末までに健康推進課(健康センター1階)で払い戻しの請求手続きを行ってください。

●持参する物 ①接種済証明書、②領収書、③印鑑、④通帳など、振込口座が分かる物

※詳細は、広報しろいし平成21年12月号(2~3ページ)および平成22年2月号(25ページ下段)をご覧ください。

●各種がんの予防・早期発見・早期治療を心掛けましょう

平成20年度に本市で行われた、各種がん検診の受診者数と発見者数は以下の通りでした。

がんから身を守るため、禁煙や動物性脂肪、塩分の取りすぎに注意し、年に1回は検診を受け、異常があればすぐに医療機関で診断を受けましょう。

●平成20年度各種がん検診結果(発見者数/受診者数)

胃がん(40歳以上)	1人/2,870人	大腸がん(40歳以上)	10人/4,129人
乳がん(30歳以上女性)	1人/2,172人	前立腺がん(男性、50歳以上)	3人/1,682人
子宮がん(女性、20歳以上)	0人/4,103人	肺がん(40歳以上)	6人/6,970人

※本市が実施する平成22年度各種検診の申込書は、4月下旬に各世帯へ郵送します。「受診する・しない」にかかわらず、必ず提出期限までにご提出ください。

●休日当番医・調剤薬局

月日	内科	外科	調剤薬局	歯科
3月 7日	柿崎小児科 ☎25-2210	公立刈田総合病院 ☎25-2145		白石市歯科休日診療所(健康センター2階) ☎25-4744
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	
3月 21日	亘理内科胃腸科医院 ☎25-8501	公立刈田総合病院 ☎25-2145		
3月 22日	三浦内科胃腸科クリニック ☎25-6854	さたけ整形外科(蔵王町門田) ☎33-4855		
3月 28日	水野内科クリニック ☎25-2736	こまつ外科・内科クリニック ☎22-2115	エルム調剤薬局 ☎25-1680 けやき薬局白石店 ☎26-1160	
4月 4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	
4月 11日	梅津内科医院 ☎24-3571	公立刈田総合病院 ☎25-2145	フジ薬局 ☎24-3355	

●平成21年度献血功労者表彰

平成21年度の献血功労者表彰について、下記事業所が授与されました。おめでとうございます。

●業務行政功労者(献血功労) 宮城県知事褒状

・NECインフロンティア東北(株)

●日本赤十字社支部長感謝状銀杯

・仙南信用金庫本店営業部
・(株)エコー設備工業

そこが知りたい 国保・後期高齢者医療

Q. 国民健康保険や後期高齢者医療保険の保険証には、有効期限があるのですか?

A. はい。国民健康保険や後期高齢者医療保険に加入している方の被保険者証(保険証)には有効期限があり、毎年新しい保険証に更新されます。それ以外の健康保険に加入している方も、保険証に有効期限が記載されている場合がありますので、それぞれの保険証をご確認ください。有効期限が切れた保険証や、加入資格がなくなっている保険証は使用できませんので、必ずお返しください。使用できない保険証でお医者さんなどにかかった場合、医療費の全額を返還していただく場合があります。有効期限の切れた古い保険証などは使用せず、お早めにお返しください。また、有効期限の経過以外にも、以下の場合には保険証をご返却ください。

- ・健康保険の加入資格を喪失したとき(例)ほかの健康保険への加入や、死亡など
- ・保険証の記載事項が変わったとき(例)住所変更や、世帯主の変更など
- ・保険証の再交付後に、紛失していた保険証が見つかったとき

●保険証の更新日

- ①白石市国民健康保険 →毎年10月1日更新
- ②宮城県後期高齢者医療保険 →毎年8月1日更新

●保険証の返還先

- ①白石市国民健康保険 →健康推進課(健康センター1階)
- ②宮城県後期高齢者医療保険 →健康推進課(健康センター1階)

※①②以外の健康保険にご加入の方は、各加入保険により更新日や返還先が異なります。ご加入の健康保険にお問い合わせください。

☎健康推進課 ☎22-1362

健康10xモ

「公立刈田総合病院 検査部のご紹介」

皆さまが体の不調などを覚え病院にいらした際、病気の診断や治療方針を決めるために検査をお受けになると思います。さまざまな検査は、検査部で行っています。血液・尿検査、心機能検査や超音波検査、あるいは細菌の培養同定などは、検査部臨床検査科の担当です。正確な検査値やデータは、適切な診断と治療に欠かせないものです。そのほか検査には、病理検査があります。これは、採取した細胞や臓器組織の一部、手術で取り除かれたがんなど、病気の部分を主に顕微鏡で調べ、病気の性質や広がりなどを調べるものです。また、ご遺族のご承諾の下に行う「病理解剖」では、病気の進行程度、生前の診断や治療の適切性の評価と亡くなった原因の究明などを行います。これらは検査部病理科の担当で、病理診断しているのが病理専門医です。検査部では、ご希望があれば主治医担当医立ち会いの下、病理専門医が患者さま本人やご家族に「病理診断」を直接ご説明しています。ご自身や身内の方の病気の情報を正確に把握することは、治療方針決定やその後の経過と追加治療などへの理解に役立つものと考えています。

当院検査部では、スタッフ一同、良質で納得のいく医療の提供に貢献すべく日々業務に励んでいます。



公立刈田総合病院検査部 病理専門医
山口 正明