

### 生活習慣病 予防のための

# ヘルシークッキング

## みぞれチキン団子

みそ味がおいしい  
チキン団子です。

### 材料(2人分)

鶏ひき肉	100g	酒	小さじ1/2
タマネギ	40g	塩	少々
干しシイタケ	2枚	油	小さじ1
青シソ	2枚	みそ	小さじ2
白ゴマ	小さじ1	砂糖	小さじ2
卵	1/5個	みりん	小さじ1
パン粉	小さじ2		



エネルギー167kcal / たんぱく質12.9g / 塩分1.0g

### 〈作り方〉

- 1 タマネギはみじん切り、干しシイタケは戻して粗みじん切り、青シソはせん切りにする。
- 2 鶏ひき肉と①、白ゴマ、卵、パン粉、酒、塩を合わせてよくこね、団子状に丸めて真ん中を少しくぼませる。
- 3 フライパンに油を入れ、②を両面焼く。
- 4 鍋に砂糖、みりん、みそを入れて火に掛け、とろとろするまで煮詰める。
- 5 ③を器に盛り、④を掛けて出来上がり。

ヘルスメイト白石  
越河地区の皆さん



### ●7月の献血実施予定

場所	日時	種類
ジャスト白石店(セラビ白石内)	7月19日(祝) 10:00~16:30	全血
大泉記念病院	7月20日(火) 15:00~16:00	全血

### ●献血のご協力ありがとうございました

5月：全日本こけしコンクール会場 45人、白石市役所(一般来庁者含む) 18人、NECインフロンティア東北(株) 47人

### ●健康料理講習会を開催します

開催日	場所	時間	対象者	内容	持参する物
7月7日(水)	大鷹沢公民館	9:30~13:00 ※終了時刻は多少変動 することがあります。	どなたでも参加 できます。	保健師や栄養士による健康に関するお話と調理実習	エプロン、三角きん、米半合、材料代300円
7月9日(金)	白川公民館				
7月13日(火)	総合福祉センター				
7月15日(木)	深谷公民館				
7月21日(水)	健康センター				

### ●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	7月6日(火) 9:30~12:00 8月3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	7月21日(水) 13:00~15:00 8月25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	7月2日(金) 13:00~15:00 8月6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)	7月9日(金) 13:00~15:00 7月30日(金) 13:00~15:00 8月20日(金) 13:00~15:00 ○ 8月26日(木) 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。

### ●休日当番医・調剤薬局

月日	内科	外科	調剤薬局	歯科
7月4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	白石市歯科休日診療所(健康センター2階) ☎25-4744
7月11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	
7月18日	柿崎小児科 ☎25-2210	つつみ内外科こどもクリニック ☎25-1181	フレンド薬局清水小路 ☎24-3393	
7月19日	たかはし内科クリニック ☎22-2535	橋本整形外科医院 ☎25-1616	みどり薬局城北店 ☎22-4966 あさひ薬局 ☎22-5040	
7月25日	亘理内科胃腸科医院 ☎25-8501	大泉記念病院 ☎22-2111	宮調剤薬局 ☎24-3113	
8月1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		
8月8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	

### ●麻しん・風しんの予防接種はお早めに

「麻しんゼロ計画」の実現に向けて、次の方あてに予防接種の通知書をお送りしています。夏休みの時期を利用して、忘れずに接種しましょう！  
●Ⅱ期対象者 平成16年4月2日~平成17年4月1日生まれの方  
●Ⅲ期対象者 平成9年4月2日~平成10年4月1日生まれの方  
●Ⅳ期対象者 平成4年4月2日~平成5年4月1日生まれの方  
※転入などで通知書がお手元に届いていない方は、健康推進課(☎22-1362)までお問い合わせください。

## そこが知りたい 国保・後期高齢者医療

Q. 私は後期高齢者医療保険の被保険者証(保険証)を持っていますが、更新日はいつですか？

A. 後期高齢者医療制度における保険証の更新日は、毎年8月1日です。現在お使いの保険証(オレンジ色)は、有効期限が7月31日となり、新しい保険証は、7月末日までにご本人あて、郵送(簡易書留)でご自宅に届きます。新しい保険証の色は、緑色です。8月1日以降、医療機関などにかかる際は、新しい緑色の保険証を窓口にて提示してください。

現在お使いのオレンジ色の保険証は、8月1日以降、健康センター1階の健康推進課または市庁舎1階の市民課までご返却ください。有効期限の切れた保険証を使用すると、トラブルの原因になりますので、市民の皆さまのご協力をお願いします。なお、郵送で古い保険証を返却される場合は、新しい保険証に同封している返却用封筒をご利用ください(※1)。

●7月末日までに郵送する物  
・後期高齢者医療被保険者証(新しい緑色の保険証)  
・後期高齢者医療限度適用・標準負担額減額認定証(※2)

※1.平成21年7月以前の古い保険証(白色)をまだ返却されていない方は、オレンジ色の保険証と一緒に返却ください。  
※2.現在この認定証をお持ちの方で、8月1日以降も認定要件が満たされている場合のみ、郵送します。

☎健康推進課 ☎22-1362

## 健康一口メモ

### 「熱性けいれん」

救急車で来院される小児疾患の大多数が、熱性けいれんです。あわてる必要はないのですが、けいれんを初めて目撃した方に、「あわてるな」と言うほうが無理です。顔が青ざめ、意識がなくなり、呼吸が止まったように見えますので、「もうだめだ」と直感してしまいがちです。体や手足は、つっぱったり、ビクンビクンしたりすることが多いですが、逆に力が抜けたようになる場合もあります。日本人は熱性けいれんを起しやすい体質で、7%の人が経験します。ただし、生後6カ月から6歳までの間に限定で起こります。

けいれんの多くは2~3分で自然におさまりますが、熱性けいれん以外にも熱が出てけいれんを起こす病気がありますので、必ず診察を受けてください。10分以上けいれんが長引く場合は救急車を依頼してください。最後に誤解が多い注意点を2つ。  
①解熱剤で熱性けいれんを防ぐことはできません。  
②舌をかまないように口の中に物を入れるのはケガのもと。絶対に入れないでください。



公立刈田総合病院 小児科  
鈴木 喜久男