

生活習慣病 予防のための ヘルシークッキング

ミルクくずもち

たんぱく質やカルシウムを摂取できる
スイーツです。
暑い日には冷やしてどうぞ。



ヘルスメイト白石
斎川地区の皆さん



- ① 牛乳、かたくり粉、砂糖を鍋に入れて火に掛け、練るように混ぜる。
② 固まったら、火からおろす。
③ 冷めたら丸めて器に盛り、きなこを掛ければ出来上がり。

材料(2人分)	
牛乳	100cc
かたくり粉	小さじ4
砂糖	小さじ4
きなこ	小さじ2

●総合検診を実施します

8月25日(水)から9月15日(水)まで、総合検診(結核検診や特定健診など)を実施します。受診を申し込まれた方で、8月20日(金)までに通知が届かない方は、健康推進課(☎22-1362)までご連絡ください。総合検診の詳細は、7ページに掲載しています。なお、検診は、どの会場でも受診することができます。

●献血のご協力ありがとうございました

6月：東北電力(株)白石営業所 13人、セコム工業(株) 26人、仙南信用金庫本店 5人

●注意報発令中！ 魚介類による「腸炎ビブリオ食中毒」

- ・各ご家庭で注意していただきたいこと
1. 魚介類は冷蔵・冷凍保存し、冷蔵庫の扉の開閉を少なくしましょう。また、冷蔵庫に食品を詰め込み過ぎないようにしましょう。
 2. 生の魚や切り身を冷蔵庫で保存するときは、ラップなどを掛けて二次汚染を防ぎましょう。
 3. 調理する際は、魚介類を水道水でよく洗いましょう。
 4. 魚介類を調理した後は、調理器具を洗剤でよく洗い、熱湯で消毒しましょう。
 5. 加熱する際は十分に熱を通し、調理後はすぐに食べましょう。
 6. 解凍する際は、流水や冷蔵庫内、電子レンジで解凍するようにしましょう。
- ◎宮城県仙南保健所 食品衛生班 ☎0224-53-3117

●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	8月 3日(火) 9:30~12:00 9月 7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	8月25日(水) 13:00~15:00 9月22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	8月 6日(金) 13:00~15:00 9月17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)	8月20日(金) 13:00~15:00 ○ 8月26日(木) 13:00~15:00 9月 3日(金) 13:00~15:00 9月24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。

●休日当番医・調剤薬局

月日	内科	外科	調剤薬局	歯科
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		白石市歯科休日診療所(健康センター2階) ☎25-4744
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	
8月15日	水野内科クリニック ☎25-2736	さたけ整形外科(蔵王町円田) ☎33-4855	エルム調剤薬局 ☎25-1680	
8月22日	梅津内科医院 ☎24-3571	こまつ外科・内科クリニック ☎22-2115	フジ薬局 ☎24-3355 けやき薬局白石店 ☎26-1160	
8月29日	引地泌尿器科内科クリニック ☎26-2823	大泉記念病院 ☎22-2111	さんた薬局 ☎26-3376 宮調剤薬局 ☎24-3113	
9月 5日	塚本内科消化器科 ☎26-1026	公立刈田総合病院 ☎25-2145		
9月12日	やまきクリニック ☎26-3888	公立刈田総合病院 ☎25-2145	うさぎ薬局 ☎26-3557	

●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。

高血圧、高脂血症、糖尿病などの生活習慣病が増加傾向にあり、心筋梗塞や狭心症などの冠動脈疾患が増加しています。これは冠動脈の内部が狭くなったり、閉塞をきたし血液の供給が不十分になったりすることによって起こる疾患で、生命を脅かす危険な病気です。冠動脈疾患の診断には、最も信頼できる検査方法として心臓カテーテル検査が用いられます。近年、放射線画像診断装置の技術は飛躍的に向上し、カテーテルを使わずにも冠動脈の画像を撮影することができるようになりました。普通(マルチスライスCT)のCT検査のように大きな輪のような機械の中を体がくぐり、10秒ほど息を止め

るだけで、冠動脈の異常が分かります。カテーテル検査に比べて、造影剤を使う点では同様ですが、使用量も少なく、腕の静脈からで済みますし、検査にかかる時間も短く、負担が小さいのが特長です。検査の信頼性もカテーテル検査とほぼ同程度まで向上し、冠動脈病変の診断が可能になり、その後の冠動脈の血管内治療(経皮的冠動脈形成術、ステント留置術など)に有用です。今後、冠動脈疾患の早期発見、早期治療への貢献が期待されます。当院でも平成20年より導入されています。ひご活用いただければ幸いです。



そこが知りたい 国保・後期高齢者医療

Q. このたび会社を定年退職し、国民健康保険に加入することになりました。「退職者医療制度」というものがあると聞きましたが、どのような制度ですか？

A. 退職者医療制度は、国民健康保険に加入している方のうち、以下に該当する方が加入する制度です。

- 退職者医療制度に該当する方 厚生年金などから老齢(退職)年金を受けられる方で、
- ①加入期間が20年以上ある、65歳未満の方とそのご家族(被扶養者)
- ②加入期間が40歳以降で10年以上ある、65歳未満の方とそのご家族(被扶養者)

保険税や医療費の自己負担割合は、一般の国保加入者と変わりませんが、退職者医療制度への加入手続きをしないと、従来加入していた健康保険などからの拠出金が国保(市)に納付されなくなってしまう。このため、国保財源の負担が大きくなり、保険税の値上げや、自己負担の増額につながりかねません。該当する方は、国保の保険証や年金証書、印鑑をご持参の上、健康推進課(健康センター1階)へ届け出てください。

なお、年金の受給状況などにより、退職者医療制度に該当することが確認できる場合は、職種で退職者医療制度を適用する場合があります。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

「心臓CT検査について」



公立刈田総合病院 循環器科
菅野 裕幸