

生活習慣病 予防のための ヘルシークッキング

かぼちゃの春巻き

カロテンたっぷりの春巻きです。

材料(2人分)

カボチャ	140g	春巻きの皮	4枚
ニンジン	40g	塩	少々
タマネギ	40g	コショウ	少々
豚ひき肉	30g	揚げ油	適量
チーズ	20g		



エネルギー217kcal / たんぱく質8.1g / 塩分0.4g

〈作り方〉

- ①カボチャを蒸してつぶす。
- ②ニンジンとタマネギをみじん切りにし、豚ひき肉と一緒にいため、塩・コショウで味を調える。
- ③①と②、さいの目切りにしたチーズを混ぜて春巻きの皮で巻く。巻き終わりに水を塗って止め、油でキツネ色に揚げる。



ヘルスメイト白石

大鷹沢地区の皆さん

●総合検診は受診されましたか？

9月15日(水)まで、市内各会場で総合検診を実施しましたが、期間内に受診できなかった方を対象に、下記の日程で追加実施しますので、忘れずに受診してください。

●日時 10月8日(金) 9:00～11:00および13:00～15:00、17:30～19:00 ●場所 健康センター

●大腸がん検診を実施します

10月12日(火)～10月15日(金)、10月20日(水)に大腸がん検診の受け付けを行います。詳細は、10月初旬にお送りする受診票をご確認ください。なお、受診を申し込まれた方で、一週間前までに受診票が届いていない方は、健康推進課(☎22-1362)までお問い合わせください。

●腹部超音波検診を実施します

内臓疾患(肝臓・ひ臓・腎臓・胆のう・ぼうこう・卵巣・子宮など)が発見できる検診です。希望される方は、健康推進課までお申し込みください。電話でも申し込みできます(☎22-1362)。

●日時 10月31日(日) 10:00～15:00 ●場所 ホワイトキューブ(第2回白石市健康福祉まつり会場内)
●定員 50人(先着順) ●検診料 2,500円 ●申込受付開始日 10月12日(火) 8:30～

●10月の献血実施予定

場 所	日 時	種 類
ヨークベニマル白石店	10月 3日(日) 10:00～16:30	全血
七十七銀行(株)白石支店	10月 7日(木) 9:30～11:00	全血
ホワイトキューブ(白石市健康福祉まつり会場内)	10月31日(日) 10:00～15:00	全血

●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	10月 5日(火) 9:30～12:00 11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	10月27日(水) 13:00～15:00 11月24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	10月 1日(金) 13:00～15:00 11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)	10月 8日(金) 13:00～15:00 10月22日(金) 13:00～15:00 ○10月28日(木) 13:00～15:00 11月19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
10月 3日	亙理内科胃腸科医院 ☎25-8501	公立刈田総合病院 ☎25-2145		
10月10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		
10月11日	海上内科医院 ☎25-1501	橋本整形外科医院 ☎25-1616	フレンド薬局白石 ☎24-2119 伊新薬局 ☎26-2593 あさひ薬局 ☎22-5040	白石市歯科休日診療所(健康センター2階) ☎25-4744
10月17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	
10月24日	梅津内科医院 ☎24-3571	大泉記念病院 ☎22-2111	フジ薬局 ☎24-3355 宮調剤薬局 ☎24-3113	
10月31日	引地泌尿器科内科クリニック ☎26-2823	こまつ外科・内科クリニック ☎22-2115	さんた薬局 ☎26-3376 けやき薬局白石店 ☎26-1160	
11月 3日	塚本内科消化器科 ☎26-1026	おおはし整形外科 ☎22-2888	高木薬局 ☎25-2320	
11月 7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	

●10月は骨髄バンク推進月間です

骨髄移植推進のため、登録にご協力ください。2ccの採血で登録ができます。なお、登録は予約制となっていますので、希望される方は、事前に宮城県仙南保健福祉事務所 疾病対策班(☎0224-53-3121)までご連絡ください。

●登録できる方 体重が男性45kg以上、女性40kg以上の、18歳～54歳の健康な方

そこが知りたい 国保・後期高齢者医療

Q. 赤ちゃんが生まれると、出産育児一時金がもらえると聞いたのですが、どのような手続きが必要ですか？

A. 出産にかかる経済的負担を軽減し、安心して出産できるように、出産したときは育児一時金が支給されます。

●出産育児一時金は、医療機関などへ直接支払います

出産費用に「出産育児一時金」を直接充てることができるよう、原則として、保険者(白石市)から直接、医療機関などに出産育児一時金を支払う仕組みとなっています。手続きは次の通りです。

- ①被保険者証を医療機関などに提示すること。
- ②医療機関の窓口などで、申請・受け取りにかかる代理契約を締結すること。

●出産費用が出産育児一時金の支給額に満たなかった場合

出産育児一時金の支給額は42万円です。出産費用が42万円未満の場合は、その差額が支給されます。

ただし、この場合は、健康推進課(健康センター1階)での申請手続きが必要になります。詳しくはお問い合わせください。

☎健康推進課 ☎22-1362

健康一〇メモ

「子宮頸がんはワクチンと検診で予防しましょう」



公立刈田総合病院
たかはし としむち
高林 俊文

子宮頸がんが30～40歳代に多く、最近では20歳代で急増しています。年間約15,000人が罹患し、約2,500人が死亡しています。がんの原因は、ほとんどがヒトパピローマウイルス(HPV)です。このHPVの16型と18型に、予防効果のあるワクチンが使用可能となりました。

Q1 HPVワクチンの特徴は？
人工合成したもので、感染性は全くありません。

Q2 ワクチンの持続効果は？
高い抗体価が2年以上持続します。

Q3 HPVワクチンの子宮頸がんへの予防効果は？
感染前に接種すれば、HPV16型と18型への予防効果はほぼ100%です。ただし、日本での16型、18型の占める割合は約64%で、約70%の予防効果があります。

Q4 90歳以上の子宮頸がんは予防可能ですか？
16型、18型のHPV

の特徴は？
①世界中でも多い型であること、②16型、18型は早期にがん化しやすいことです。

Q5 HPVワクチンの接種対象年齢は？
①第1推奨年齢は11～14歳の女子、②第2推奨は15～45歳の女性、③男子は対象外です。

Q6 妊娠中の接種は？
避けてください。

Q7 費用対効果は？
十分あります。社会的損失を190億円減らすとの推計があります。

Q8 接種する年齢に制限はありますか？
上限はありますが、第2推奨は45歳までです。

Q9 性経験のある人に接種する時、何か検査する必要がありますか？
原則必要ありませんが、定期的な子宮がん検診を受けてください。

Q10 性経験のある人に接種して効果が落ちますが、集団としての有効性はありますか？
効果が高いと見込まれます。