

生活習慣病 予防のための ヘルシークッキング

中華風辛味和え

ご飯のおかずにも、
お酒のおつまみにもなる
一品です。

材料(2人分)

ゴボウ	40g	ショウガ	2g
キュウリ	40g	しょう油	小さじ1/2
モヤシ	20g	酢	小さじ1
ツナ	16g	砂糖	少々
ゴマ油	少々	とうぼんにい 豆板醤	少々



エネルギー40kcal / たんぱく質2.3g / 塩分0.5g

〈作り方〉

- ①ゴボウは笹がきにして水にさらす。キュウリはせん切りにする。
- ②フライパンにゴマ油を熱し、ゴボウ、モヤシ、ツナ、キュウリの順に炒め、水分を飛ばす。
- ③ショウガのみじん切りとしょう油、酢、砂糖、豆板醤を混ぜてタレを作る。辛さはお好みで調整してください。
- ④②を③のタレで和え、器に盛る。



ヘルスメイト白石
白石地区の皆さん

●季節性インフルエンザを予防しましょう

今年もインフルエンザが流行する時期が到来しました。インフルエンザは普通の風邪と違い症状が重症化する、わが国では最大の感染症です。高齢者の肺炎合併による死亡例も多いので注意が必要です。

インフルエンザは、毎年11月下旬から翌年の3月を中心に流行しますので、遅くとも12月中旬までに接種を行うと効果的です。

■風邪とインフルエンザはここが違います

区分	インフルエンザ	風邪
感染力	人から人へ急速に広がる。	だらだらと広がるが多い。
症状	高熱(38~40℃)、悪寒、倦怠感などの全身症状を伴う。鼻、のどなどに症状も出る。	主に鼻、のどなどに症状が現れ、発熱を伴うこともある。
経過	急激な高熱で発症する。	ゆっくりと経過する。

■高齢者の方に接種費用を助成します

インフルエンザの予防接種を希望する方に対し、費用の一部を助成します。接種を希望される方は、実施医療機関または、かかりつけ医にご相談ください。

●助成対象者

- ・65歳以上の方(接種時65歳になった方)
- ・60~64歳で心臓、腎臓、呼吸器などの障害を有する方

●実施期間 11月1日(月)~平成23年3月31日(木)

●自己負担額 1,000円

※生活保護受給者は受給者証を提出すれば無料となります。

●実施医療機関について

白石市、角田市、柴田郡の各医師会と委託契約を交わしていますので、白石市、角田市、蔵王町、七ヶ宿町、柴田町、大河原町、村田町、川崎町、丸森町の医療機関で接種できます。ご不明な点は、健康推進課(☎22-1362)までお問い合わせください。

●献血のご協力ありがとうございました

10月: NEC トーキョーキョウ 株式会社 62人、ホワイトキューブ(第2回白石市健康福祉まつり会場) 47人

●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	12月7日(火) 9:30~12:00 1月11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	12月22日(水) 13:00~15:00 1月26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	12月3日(金) 13:00~15:00 1月7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)	12月10日(金) 13:00~15:00 ○12月16日(木) 13:00~15:00 12月24日(金) 13:00~15:00 1月14日(金) 13:00~15:00 1月28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
12月5日	亙理内科胃腸科医院 ☎25-8501	公立刈田総合病院 ☎25-2145		
12月12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		
12月19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
12月23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	
12月26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	
1月1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	
1月2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	
1月3日	海上内科医院 ☎25-1501	おおはし整形外科 ☎22-2888	フレンド薬局白石 ☎24-2119 伊新薬局 ☎26-2593 高木薬局 ☎25-2320	

●胃がん検診を実施しています

12月10日(金)まで、胃がん検診を実施しています。検診を申し込まなかった方で、受診を希望される方は、健康推進課(☎22-1362)までお問い合わせください。
なお、検診は、指定した日時以外でも期間内であれば受診できますので、忘れずに受診されますようお願いいたします。

そこが知りたい 国保・後期高齢者医療

Q. 私は、妻と2人の子ども(3歳・1歳)の4人暮らしです。ここ半年ほど職を探していたのですが、12月から再就職し、家族全員が白石市国民健康保険から社会保険の保険証(被保険者証)に切り替わりました。何か手続きが必要ですか？

A. この場合、いくつかの手続きが必要となります。

- ①国民健康保険の喪失手続き
 - ②乳幼児医療費助成の保険変更手続き
- ①の手続きは、市庁舎1階市民課で行います。手続きがないと、国民健康保険税が引き続き課税されたり、医療機関に旧国保を提示した場合、トラブルの原因になったりするなど、本来必要な手続きが発生する可能性があります。必ず市庁舎までお越しください。
- ②について、乳幼児医療費助成受給者証(ピンク色のカード)をお持ちの方は、健康推進課(健康センター1階)での保険変更手続きが必要となります。①の手続きと併せてご協力をお願いします(※1)。

●手続きに必要な物
印鑑、旧国保(全員分)、新しい社会保険の保険証(全員分、※2)、乳幼児医療費助成受給者証(ピンク色のカード)
※1.②の保険変更手続きは、【社会保険→社会保険】、【社会保険→国保】、【国保→社会保険】、いずれの場合も必要です。
※2.建設国保や歯科医師国保などの国保組合も、社会保険と見なします。なお、新しい社会保険の保険証ができていない場合は、暫定的な証明書(職場より交付)で代位できます。

健康推進課 ☎22-1362

健康10xモ

「妊娠週数と分娩予定日」

妊娠は、受精した日を妊娠2週0日とし、妊娠40週0日を分娩予定日として数えます。

妊娠21週6日までに自然に妊娠が中断することを「流産」、22週0日から36週6日までに生まれてしまった場合は「早産」といいます。流産の時期すなわち22週未満では、胎児は生まれてしまっても生存はしません。

受精し、子宮腔内に受精卵が着床すると、まず、胎児の入っている袋、胎嚢(GS)といいますが、それが超音波で見えてくるのが妊娠3週の終わりから4週にかけてです。

5週になると、かすかに胎児の心拍動が見え始めます。6週では、約3ミリメ

ートルの胎児と心拍動が確認されます。この時期からは、胎児の大きさを表すには長さである頭臀長(CRL)を用います。8週0日では約14ミリメートル、9週0日では約20ミリメートルというように、正常な場合は12週まではどの人も成長は一定なのです。

この時期では、逆に頭臀長から妊娠週数を決めることが可能であり、その方がより正確です。両親のDNAや母体の子宮内環境、児の特性など成長に差が出てくるのは12週以降です。

従って、妊娠8週から10週までの間に頭臀長を計って妊娠週数を決定することが正確な妊娠週数を決める手段といえます。



公立刈田総合病院 産婦人科
つむら 谷 たかし 隆