

### 生活習慣病 予防のための ヘルシークッキング

食べ物本来の味を大切に、薄味を心掛けましょう。

#### カボチャとツナのサラダ

カボチャは保存が利くので、昔から冬場のビタミン源として重宝されています。

#### 材料(4人分)

- カボチャ ……200g
- タマネギ ……小1/4個
- キュウリ ……1本
- レモン汁 ……大さじ1.5
- ノンオイルツナ缶 ……1缶
- しょう油 ……大さじ1.5
- レタス ……4枚
- コショウ ……少々



エネルギー81kcal/たんぱく質5.4g/塩分1.0g

#### 〈作り方〉

- カボチャは種とワタを取り、5ミリの薄切りにし、竹ぐしですっとさせるくらの固さにゆでる。
- 電子レンジの場合は、耐熱皿に入れ「強」で4分ほど加熱する。
- キュウリは薄切りにして塩少々を振り、しんなりしたら水気をしぼる。
- レタスは食べやすい大きさにちぎって冷水に浸し、水気を切っておく。タマネギはみじん切りにする。
- ボウルに水切りしたツナと④を合わせて混ぜ、カボチャとキュウリを混ぜる。
- 周りにレタスを飾り、⑤を盛れば出来上がり。

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。感染予防の対策に心掛けましょう。

平成23年4月1日から、これまでの新型インフルエンザ(A/H1N1)が通常の季節性インフルエンザに変わりました。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、早めに接種を受けられますようご案内します。

#### ■風邪とインフルエンザはここが違う

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。	だんだんと広がる人が多い。
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。

#### ■インフルエンザの予防対策

- 帰宅後の手洗い・うがい
- せきエチケット(せきやくしゃみが出るときは、マスクを着用するか、ティッシュなどで口や鼻を押さえる)

- 流行期の人混み回避
- バランスの良い食事と十分な睡眠

#### ■高齢者の予防接種費用を助成します

感染すると重症化しやすい高齢者に対して、インフルエンザ予防接種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、かかりつけ医とご相談ください。

#### ●助成対象者

- 65歳以上の方(接種時65歳になった方)
- 60歳以上65歳未満の方で、心臓、腎臓、呼吸器の機能、ヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に日常生活が極度に制限される程度の障害がある方

#### ●実施期間 平成23年11月1日(火)~平成24年1月31日(火)

#### ●自己負担額 1,000円

※生活保護受給者は、生活保護受給者証の提示で無料。

#### ●実施医療機関について

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。

※上記以外の医療機関で接種した場合は、全額自己負担です。

#### ●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方およびその家族	精神科医による個別相談	1月25日(水) 13:00~15:00 2月1日(水) 13:00~15:00
もの忘れ相談(認知症相談)	もの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	1月25日(水) 13:00~15:00 2月22日(水) 13:00~15:00

※相談を受ける方は、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	1月6日(金) 13:00~15:00 2月3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た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)	1月13日(金) 13:00~15:00 1月27日(金) 13:00~15:00 2月2日(木) 13:00~15:00 2月10日(金) 13:00~15:00 2月24日(金) 13:00~15:00

※相談を受ける方は、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
1月1日	塚本内科消化器科 ☎26-1026	公立刈田綜合病院 ☎25-2145	
1月2日	やまきクリニック ☎26-3888	加藤整形外科 小児科医院☎26-2653	うさぎ薬局 ☎26-3557 サンコウ調剤薬局 ☎24-2523
1月3日	引地泌尿器科内科 クリニック ☎26-2823	つつみ内科外科 こどもクリニック ☎25-1181	さんた薬局 ☎26-3376 フレンド薬局清水小路 ☎24-3393
1月8日	柿崎小児科 ☎25-2210	公立刈田綜合病院 ☎25-2145	
1月9日	たかはし内科クリニック ☎22-2535	こまつ外科・内科 クリニック ☎22-2115	みどり薬局城北店 ☎22-4966 けやき薬局白石店 ☎26-1160
1月15日	亘理内科胃腸科医院 ☎25-8501	おおはし整形外科 ☎22-2888	高木薬局 ☎25-2320
1月22日	三浦内科胃腸科 クリニック ☎25-6854	大泉記念病院 ☎22-2111	宮調剤薬局 ☎24-3113
1月29日	海上内科医院 ☎25-1501	加藤整形外科 小児科医院☎26-2653	フレンド薬局白石 ☎24-2119 伊新薬局 ☎26-2593 サンコウ調剤薬局 ☎24-2523
2月5日	水野内科クリニック ☎25-2736	公立刈田綜合病院 ☎25-2145	エルム調剤薬局 ☎25-1680

※歯科は毎回、白石市歯科休日診療所(健康センター2階、☎25-4744)になります。

#### ●歯周病検診実施中!

2月29日(水)まで、歯周病検診を実施しています。対象者には、昨年8月末に受診券を送付しましたので、白石市、蔵王町、七ヶ宿町の歯科医院に直接予約してください。自己負担額は500円です。

●対象者 30歳・35歳・40歳・45歳・50歳・55歳・60歳・65歳・70歳 ※対象者の年齢は、平成24年4月1日現在のものです。

「お持ちですか?」  
お薬手帳…  
薬局に処方せんを持参すると、「お薬手帳をお持ちですか?」と聞かれることはありませんか?  
平成12年からお薬手帳の発行が始まり、今では医療機関を受診する人の8割が手帳を持っていきます。ただ、実際に使用している人は、手帳を持っている人の7割程度です。「お薬手帳」は、医師・歯科医師に薬の情報を正確に伝えるために欠かせません。手帳に処方された薬の名前や飲む量、回数などが記録されることにより、患者さんがどれくらいの期間、薬を使用しているかが分かります。また、ほかの病院や医院で薬をもらう時に同じ薬が重なっていないか、飲み合わせに問題がないか、

かなどの確認を行い、薬による予期せぬ症状から患者さんを守りしていきます。  
もし、飲んで合わなかった薬や、思わぬ症状が現れた場合は、手帳に記録してください。そうすることにより、安全に安心してお薬を飲んでいただくことができます。  
病院ごと、薬局ごとにお薬手帳を使い分けしている患者さんを見かけますが、一冊の手帳にまとめていただき、病院・医院では受診の際に、薬局で処方せんと一緒に出示いただくのがよろしいと思います。  
災害時や緊急時に、お薬手帳が役に立つことも忘れないうください。



うさぎ薬局

ひらが まする 平賀 賢(薬剤師)

#### そこが知りたい 国保・後期高齢者医療

Q. 最近よく耳にする「ジェネリック医薬品(後発医薬品)」は、誰でも利用することができるのですか?

A. ジェネリック医薬品とは、最初に作られた薬(先発医薬品:新薬)の特許終了後に、有効成分や用法、効能・効果が同等であるとして、別のメーカーが国(厚生労働省)に申請し、その許可の下で製造・販売されている医薬品のことです。

新しい薬を開発するには年月もお金もかかりますが、ジェネリック医薬品は開発費用がかかっている分、新薬より安価です。ジェネリック医薬品を利用することが、医療費の節減に役立ち、国民健康保険や後期高齢者医療保険制度の安定にもつながります。

あなたの薬をジェネリック医薬品に切り替える際には、医師や薬剤師によく相談し、医薬品の特徴や、変更した場合の注意点などについて説明を受けてください。なお、すべての薬にジェネリック医薬品があるわけではありません。

☎健康推進課 ☎22-1362