

生活習慣病 予防のための ヘルシークッキング

歴史ある白石の豊かな味を作ろう、伝えよう!

豚肉野菜 いため

昨年の農業祭で、銀賞を受賞したレシピです

材料(2人分)		
豚モモ薄切り肉……100g	赤ピーマン……30g	【付け合わせ】
塩……少々	ゴマ油……大さじ1	ゆで卵……2個
酒……小さじ2	いりゴマ(白)……少々	しょう油……大さじ1
タマネギ……60g	しょう油……小さじ1	砂糖……大さじ1
ニンジン……20g	塩……少々	ミニトマト……4個
キャベツ……100g	コショウ……少々	キュウリ……1/3本
ピーマン……30g		



エネルギー 249kcal、たんぱく質 26.0g、塩分 1.6g



ヘルスメイト白石
阿部八千代さん(小原あべやちよ)

- 【作り方】
- ゆで卵を作り、⑤を袋に入れてゆで卵を漬けておく。
 - タマネギはくし形切り、ニンジン、ピーマンは短冊切り、キャベツはざく切り、ピーマンと赤ピーマンはそれぞれ、太めの千切りにする。
 - 豚肉は3センチに切り、①の塩と酒を振り、フライパンにゴマ油を熱していため、色が変わったらいち、野菜を順に加えて調味する。
 - 器に③を盛り、輪切りにした①、ミニトマト、斜め薄切りにしたキュウリを添えて、最後に、いりゴマを振り、出来上がり。

●各種検診の申込書は提出しましたか? 未提出の方は、早めの提出をお願いします

～申込書が届いた世帯の方は、期限までに必ずご提出ください～
現在、各種健康診査(がん検診など)の申し込みを受け付けています。4月中旬に市内全世帯へ申込書を送付しましたので、検診を受ける・受けないにかかわらず、検診項目各行の「申し込み『する・しない』」のいずれか一方に○を付けて(※)、5月11日(金)までに返信用封筒で郵送いただくか、直接、健康推進課(健康センター1階)にご提出ください。なお、「申込書が届いていない」「申込書が見当たらない」という方は、健康推進課(☎22-1362)までお問い合わせください。
※本市の検診をまったく受診しない場合でも、「申し込み『しない』」に○を付けた方は、申し込まない理由として、検診項目各行1～5のいずれかを選択して○を付けてください。

●平成24年度も各種予防接種費用の助成を継続実施します

【ヒブワクチン予防接種】→該当する方には、新生児訪問の際、委託書と予診票をお渡ししています。
●対象者 生後2カ月以上5歳未満の乳幼児
●接種回数 生後2カ月から7カ月未満は計4回(4～8週間間隔で3回、おおむね1年後に1回)、生後7カ月から1歳未満は計3回(4～8週間間隔で2回、おおむね1年後に1回)、1歳から5歳未満は1回。
【小児用肺炎球菌ワクチン予防接種】→該当する方には、新生児訪問の際、委託書と予診票をお渡ししています。
●対象者 生後2カ月以上5歳未満の乳幼児
●接種回数 生後2カ月から7カ月未満は計4回(27日間以上の間隔で3回、60日間以上の間隔で1回)、生後7カ月から12カ月未満は計3回(27日間以上の間隔で2回、60日間以上の間隔で1回)、生後12カ月から24カ月(2歳)未満は計2回(60日間以上の間隔で1回)、2歳から5歳未満は1回。
【子宮頸がんワクチン予防接種】→該当する方には、昨年、委託書と予診票をお送りしています(新中学1年生は4月に郵送)。
●対象者 中学1年生から高校1年生相当の女性
●接種回数 計3回。初回接種から1カ月後または2カ月後に2回目、6カ月後に3回目を接種することが望ましいとされています。3回接種を行わないと効果がありません。接種を終えるまで、6カ月程度かかります。なお、現在、高校2年生相当の方(平成7年4月2日～平成8年4月1日生まれの方)は、本年3月31日までに接種を開始した場合のみ、4月以降も助成の対象となります。
※いずれの予防接種も、実施医療機関を委託書裏面に記載しています(事前予約要)。委託書、予診票、母子健康手帳を持参の上、各医療機関で接種を受けてください。委託書と予診票を紛失した場合は再発行しますので、健康推進課(☎22-1362)までご連絡ください。

●こころの保健事業 ※平成24年4月以降、「こころの相談」と「もの忘れ相談」は同時開催となります。(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 もの忘れ相談	心の健康問題を抱える方や、もの忘れ・認知症の疑いのある方およびその家族	精神科医による個別相談	5月2日(水)13:00～15:00 6月6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)まで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	5月10日(木)13:00～15:00 6月7日(木)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)	5月18日(金)13:00～15:00 ○ 5月24日(木)13:00～15:00 6月14日(木)13:00～15:00 6月28日(木)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
5月3日	やまきクリニック ☎26-3888	さたけ整形外科 (蔵王町円田) ☎33-4855	うさぎ薬局 ☎26-3557
5月4日	佐藤医院 (蔵王町宮) ☎32-2002	こまつ外科・内科 クリニック ☎22-2115	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 けやき薬局白石店 ☎26-1160
5月5日	内方医院(蔵王町宮) ☎32-2101	おおはし整形外科 ☎22-2888	にしうら薬局(蔵王町宮) ☎32-3020 高木薬局 ☎25-2320
5月6日	柿崎小児科 ☎25-2210	公立刈田総合病院 ☎25-2145	
5月13日	つつみ内科外科 こどもクリニック ☎25-1181	公立刈田総合病院 ☎25-2145	フレンド薬局清水小路 ☎24-3393
5月20日	たかはし内科クリニック ☎22-2535	加藤整形外科小児科医院 ☎26-2653	みどり薬局城北店 ☎22-4966 サンコウ調剤薬局 ☎24-2523
5月27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
6月3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	
6月10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

※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。

●献血のご協力ありがとうございました

2月:セコム工業(株)20人、大泉記念病院10人、ジャスト白石店(セラビ白石内)62人 3月:(株)エコー設備工業6人、ヨークベニマル白石店29人

●“なかなかたばこがやめられない”という方はいませんか? 5月31日は世界禁煙デーです

朝起きてすぐたばこを吸う方や、体の具合が悪いときも吸うという方は、「ニコチン依存症」の可能性がります。日本人の喫煙者の約7割はニコチン依存症と言われており、依存度が高くなるほど自力での禁煙は難しくなります。禁煙に関心がある方は、新しい禁煙補助薬やパッチなどもありますので、各医療機関や健康センターまでご相談ください。自分や大切な家族の健康を守るためにも禁煙しましょう。

健康一〇メモ

「温泉の医学」

温泉と医学についてのお話です。
昭和23年公布の温泉法では、「温泉とは地中から湧出する温水、鉱水および水蒸気その他のガス、炭化水素を主成分とする天然ガスを除くで、水温が25度以上、または含まれる物質として19種類のうち一つ以上が定められた基準値を上回っている」を定義としています。
温泉には、温熱作用などに加えて、溶け込んでいる物質の作用も加わって、特有の生理作用が期待されます。
水治・温熱療法などに合わせてリハビリテーションのほか、ストレス解消や生活習慣病予防、健康維持・増進を積極的に利用されています。

れま。温泉地の環境(海・山・森)からの効果も無視できません。温泉の刺激に対して、体は防衛反応を起こします(いわゆる「湯あたり」)。この反応をうまく利用すると、体は順応し安定してきます。つまり、温泉の刺激で体の変調を起こし、その結果、ストレスで歪みをもった生体リズムや病的状態を正常化させようというのが温泉療養です。ただし、反応を起こす余力を失っている高齢者や患者さんは、温泉自体が禁忌となります。また、一般的な入浴時の注意点を守ることも大切です。体調に合わせて上手に温泉を利用したいものです。



大泉記念病院
やしま 幸仁(内科)