

生活習慣病 予防のための ヘルシークッキング

家族で楽しい食事をしよう

イワシ団子のみそ風味

冷凍ができるので、お弁当のおかずにも便利です。

材料(2人分)

イワシ…………… 正味120g	片栗粉…………… 小さじ2
万能ネギ…………… 10g	揚げ油…………… 適量
卵…………… 1/4個	大葉…………… 2枚
ショウガ汁… 小さじ1/2④	大根下ろし…………… 適量
赤みそ…………… 小さじ1	



エネルギー234kcal、たんぱく質16.8g、塩分0.4g

作り方

- ① イワシはウロコ、頭、内臓を除き、手開きにした後、尾と皮も除きフードカッターに掛ける。
- ② 万能ネギはみじん切りにし、④と共に①に混ぜ合わせる。
- ③ ②を6等分し、それぞれを丸めて団子状にして片栗粉をまぶす。
- ④ 中温(170℃)の油で揚げ、大葉を敷いた上に盛り、手前に大根おろしを添えれば出来上がり。



ヘルスメイト白石
白石地区の皆さん

●乳がん検診を実施します

6月20日(水)から7月12日(木)まで、健康センターで乳がん検診を実施します(6月23日・6月30日の土曜日も実施)。なお、受診を申し込まれた方で、6月18日(月)までに通知書が届かない方は、健康推進課(☎22-1362)までお問い合わせください。検診は、指定した日時以外でも受診できますので、忘れずに受診くださいますようお願いいたします。

●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)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	6月6日(水)13:00～15:00 7月4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	6月7日(木)13:00～15:00 7月5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)	6月14日(木)13:00～15:00 6月28日(木)13:00～15:00 7月5日(木)13:00～15:00 7月19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
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
6月17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
6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
7月1日	引地泌尿器科・内科 クリニック ☎26-2823	公立刈田総合病院 ☎25-2145	さんた薬局 ☎26-3376
7月8日	塚本内科消化器科 ☎26-1026	公立刈田総合病院 ☎25-2145	

※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

4月:白石興産(株) 6人、ソニーセミコンダクタ(株)白石蔵王テクノロジーセンター 14人、ジャスト白石店(セラビ白石内) 31人

●6月の献血実施予定

場所	日時	種類
白石市役所	6月11日(月)12:00～14:30	全血
大泉記念病院	6月11日(月)15:30～16:30	全血
ヨークベニマル白石店	6月24日(日)10:00～12:00および13:00～16:30	全血

健康一口メモ

「義歯のお手入れ 管理について」

義歯を装着する目的は、欠損歯とその周辺組織を形態的、機能的に回復させることです。反して義歯の装着に伴って口腔環境が悪化しやすくなる場合があります。例えば、義歯装着が原因で生じる義歯性口腔内炎は、義歯に付着したプラーク中の細菌、特に「カンジタ菌」によるものです。この汚れ(プラーク)は、口臭や残存歯の虫歯、歯周病、誤嚥性肺炎などの原因にもなります。このため、義歯を清潔な状態で長持ちさせることが大切です。毎日の義歯のお手入れと口腔内清掃が大事です。一般的に、義歯の汚れの除去には、歯ブラシなどを使う「機械的清掃」と、細部に入り込んだ汚

れや細菌を除去するために用いる「科学的清掃」があり、併用するのが効果的です。しかし、沈着している歯石やタバコなどのヤニは、完全に除去することができない場合もあるため、その時は、かかりつけの先生に相談、診てもらい、必要があります。無理に強く磨いたり、削ったりすると義歯自体の變形、破折を起こしてしまいます。歯の定期診断が大切なように、義歯の定期健診も大切です。長年、義歯を使っていると人工歯がすり減ったり、残っている歯茎が痩せてきたりします。定期健診を受けますことで、義歯や残存歯を長く保存することができます。



広瀬歯科医院
ひろせ きよのり
広瀬 清憲(歯科)