

生活習慣病 予防のための ヘルシークッキング

自分に見合った食事量を知り、過剰栄養や低栄養に注意しましょう。

ちんげんさい あ カブと青梗菜の和え物 & バナナソテー

カルシウムとカリウムがたくさん取れる、副菜とデザートのリシピです。

(左)バナナソテー/エネルギー 84kcal、たんぱく質0.9g、塩分0.0g
(右)カブと青梗菜の和え物/エネルギー 33kcal、たんぱく質3.2g、塩分1.2g



ヘルスマイト白石
白川地区の皆さん

- バナナは縦半分に切る。
- フライパンにバターを溶かし、バナナを入れて、焦げ目が少し付くまで焼く(ソテーする)。
- 器に盛り付け、好みでシナモンを振れば出来上がり。

バナナソテー (作り方)

材料(2人分)	
バナナ	2本
バター	小さじ1
シナモン	少々

- 青梗菜とカブの葉を熱湯でさっとゆで、ざるに空けて水気をしぼり、3cmほどの長さに切る。
- カブは皮をむき、縦半分に切って薄切りにする。塩を振り、しんなりしたらしぼる。
- ④を合わせ、青梗菜、カブの葉、カブを和え、器に盛り、ちりめんじゃこを乗せれば出来上がり。

カブと青梗菜の和え物 (作り方)

材料(2人分)	
カブ	60g
青梗菜	100g
ちりめんじゃこ	10g
レモン汁	大さじ2
しょう油	大さじ1/2
砂糖	小さじ2/3
塩	少々

●特別健診(平成24年度被災者健康支援事業)の実施について

先に申し込み受け付けを行いました特別健診について、申込者数が予定数を超えたため、公立刈田総合病院健診センターでの実施期間を1カ月延長し、3月29日(金)まで実施します。
また、申込者数が刈田病院健診センターで健診できる人数を超えたため、一部の方については、次の通り別会場で開催を実施します。該当者の方には、12月中旬までに詳細を記載した通知をお送りしますので、ご理解とご協力をお願いします。
●実施日時 2月22日(金)・23日(土) 各日8:30～11:30 ●実施場所 中央公民館

●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。感染予防の対策に心掛けましょう。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。
■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(原発避難者特例法に基づく避難の方を含む) 65歳以上の方(接種時65歳になった方)および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る免疫の機能に、日常生活が極度に制限される程度の障がいがある方
●実施期間 11月1日(木)～平成25年1月31日(木)
●自己負担額 1,000円。なお、生活保護受給者は、生活保護受給者証の提示で無料となります。
●実施医療機関について 白石市、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(当該市町以外の医療機関の場合は全額自己負担)。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。

●歯周病検診実施中!

2月28日(木)まで、歯周病検診を実施しています。対象者には、8月末に受診券を送付しましたので、ご希望の歯科医院(*)に直接予約してください。自己負担額は500円です。 ※白石市、蔵王町、七ヶ宿町の歯科医院に限ります。
●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25年4月1日現在のものです。

●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	12月5日(水)13:00～15:00 1月23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	12月6日(木)13:00～15:00 1月24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)	12月13日(木)13:00～15:00○ 12月20日(木)13:00～15:00 1月18日(金)13:00～15:00 1月31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
12月2日	やまきクリニック ☎26-3888	公立刈田総合病院 ☎25-2145	うさぎ薬局 ☎26-3557
12月9日	佐藤医院(蔵王町宮) ☎32-2002	公立刈田総合病院 ☎25-2145	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
12月16日	内方医院(蔵王町宮) ☎32-2101	大泉記念病院 ☎22-2111	にしうら薬局(蔵王町宮) ☎32-3020 宮調剤薬局 ☎24-3113
12月23日	柿崎小児科 ☎25-2210	大泉記念病院 ☎22-2111	宮調剤薬局 ☎24-3113
12月24日	つつみ内科外科こどもクリニック ☎25-1181	橋本整形外科医院 ☎25-1616	フレンド薬局清水小路 ☎24-3393 あさひ薬局 ☎22-5040
12月30日	たかはし内科クリニック ☎22-2535	さたけ整形外科(蔵王町円田) ☎33-4855	みどり薬局城北店 ☎22-4966
1月1日	内方医院(蔵王町宮) ☎32-2101	大泉記念病院 ☎22-2111	にしうら薬局(蔵王町宮) ☎32-3020 宮調剤薬局 ☎24-3113
1月2日	柿崎小児科 ☎25-2210	公立刈田総合病院 ☎25-2145	
1月3日	佐藤医院(蔵王町宮) ☎32-2002	橋本整形外科医院 ☎25-1616	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 あさひ薬局 ☎22-5040
1月6日	亙理内科胃腸科医院 ☎25-8501	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。
※年末年始は12月31日(月)から1月3日(木)まで開所します。ぜひご利用ください。

●献血のご協力ありがとうございました

10月:(株)青木製作所大鷹沢工場 9人、セコム工業(株) 21人、白石警察署 9人、ホワイトキューブ(第4回白石市健康福祉まつり会場内) 38人

そこが知りたい 国保・後期高齢者医療

Q. 入院する際、医療保険者に申請して限度額適用認定証(認定証)を交付してもらったところ、医療費の窓口負担額が安い金額(自己負担限度額)で済みました。
この認定証は、外来の診療費が高額になった場合も使えますか?

A. 平成24年4月から、入院だけでなく、外来でも診療費が高額になったときは、認定証を提示すれば、各医療機関窓口での支払額が自己負担限度額(※1)にとどまるようになりました。
これまで外来は、ひと月の窓口負担額が自己負担限度額以上になった場合でも、いったんその額をお支払いいただき、後日、申請により超過分を払い戻す形を取っていましたが、現在は、限度額を超える分を各医療機関窓口で支払う必要がなくなりました。

70歳未満の方と、70歳以上の非課税世帯の方が、この認定証の対象となります。加入する医療保険者(※2)に事前に申請し、交付を受ける必要がありますので、申請方法や自己負担限度額などの詳細は、各医療保険者にお問い合わせください。
※1.自己負担限度額(一医療機関における窓口負担月額上限)は、所得に応じて異なります。
※2.白石市国民健康保険と後期高齢者医療保険加入者は健康推進課、それ以外の方は、それぞれの社会保険(国保組合を含む)に申請してください。

健康推進課 ☎22-1362

健康一口メモ

「同時接種」

ここ数年で接種できるワクチンが増え、乳児期前半に受けたいワクチンが目白押しです。そのために、「同時接種」が導入されました。
「同時接種」とは、2種類以上の予防接種を同時に接種対象者に行うことです。これは、ワクチンで予防できる病気から守るためには、必要な回数接種することが重要であることから生み出された接種方法で、諸外国では一般的に行われているものです。
とは言っても、初めての方法なのでドキドキしながら接種が始まりました。一時、ワクチンの紛れ込み現象が起こり同時接種は中断となりましたが、審議会の検討でワクチンや接種方法に問題はないと

判定されて再開されました。当科での同時接種は、Hib(ヒブ)ワクチン・化膿性髄膜炎の予防)とPCV7(肺炎球菌ワクチン・化膿性髄膜炎の予防)が主です。最近ではRota(ロタウイルスワクチン・ロタウイルス胃腸炎の予防)が加わった3種類の同時接種が多いです。さらには、DTP(三種混合・ジフテリア、破傷風、百日せきなどの予防)が加わったものが行われています。これは、「3カ月になったのでDTPも一緒に受けたい」という希望が寄せられたところから、実現したものです。百日せきの流行を考えると、DTPはできる限り生後3カ月から受けたいワクチンです。



公立刈田総合病院
奥平 長子(小児科)