

### 生活習慣病 予防のための ヘルシークッキング

いつまでも自分で食事を食べられるよう、体と歯の健康を維持しましょう。

#### 切り干し大根のはりはり漬

切り干し大根には、食欲増進作用や冷え症予防の働きがあります。

①作り方  
切り干し大根は、水の中  
でもみ洗いし、水に10分  
15分漬けて戻す。戻した  
ら水気をよくしぼり、4  
5cmの長さに切る。  
②コンブは長さ3〜4cmの



エネルギー 57kcal、たんぱく質 1.5g、塩分 1.1g

#### 材料(2人分)

切り干し大根.....30g	水.....大さじ1・1/3	④
コンブ.....2g	しょう油.....小さじ2	
唐辛子.....1/4本	酢.....小さじ2	
	みりん.....小さじ1	
	砂糖.....小さじ1/3	

③鍋に①を入れて火に掛  
け、沸きたら火を止め、  
①と②を加えて20〜30分  
漬けたら出来上がり。



ヘルスメイト白石  
白石地区の皆さん

#### ●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、次の通り別会場で健診を実施します。該当する方には、2月上旬に受診票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、早めに予防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、かかりつけ医にご相談ください。  
●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  
●助成終了日 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、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(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、昨年8月末に受診券を送付していますので、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。  
●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。  
※白石市、蔵王町、七ヶ宿町の歯科医院に限ります。白石市歯科休日診療所(健康センター2階)での受診可。

#### ●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	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	1月23日(水)13:00〜15:00 2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)

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24日(木)13:00〜15:00 2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)	1月18日(金)13:00〜15:00 1月31日(木)13:00〜15:00 2月14日(木)13:00〜15:00 2月21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
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	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3日	佐藤医院(蔵王町宮) ☎32-2002	橋本整形外科医院 ☎25-1616	
1月6日	亘理内科胃腸科医院 ☎25-8501	公立刈田総合病院 ☎25-2145	
1月13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	
1月14日	海上内科医院 ☎25-1501	こまつ外科・内科クリニック ☎22-2115	フレンド薬局白石 ☎24-2119 伊新薬局 ☎26-2593 けやき薬局白石店 ☎26-1160
1月20日	水野内科クリニック ☎25-2736	おおはし整形外科 ☎22-2888	エルム調剤薬局 ☎25-1680 高木薬局 ☎25-2320
1月27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 さんた薬局 ☎26-3376
2月3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	
2月10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。年始は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

11月:NECトーキン(株)宮城総務部 53人、NECインフロンティア東北(株) 37人

#### ●1月の献血実施予定

場所	日時	種類
ジャスト白石店(セラビ白石内)	1月19日(土) 10:00〜12:00および13:00〜16:30	全血

健康一口メモ

「お薬の保管  
について」

皆さんは、ご自分が使用しているお薬の保管はどのようにすればよいか、ご存じですか?

答えは、「薬によりけり」です。


それでは分からないではないかと、おしかりを受けそうですが、薬の剤型や包装のされ方、成分などで一つ一つ変わってくるのです。

お薬に合った保管をしないと、内服薬は色や形状、ニオイが変化したり、シロップ剤は濁ったりします。外用薬でも、軟膏やクリームは分離したり雑菌に汚染されたりしますし、坐薬は変形して使えなくなります。

また、外観上の変化だけではなく、お薬の成分にも変化が起きていることがあります。使用すると体に悪い影響を及ぼすこともあります。

市販のお薬や処方されたお薬の添付文書や説明書などに必ず目を通して、保管方法を確認してください。よく分からない時は、かかりつけの薬局・薬店にご相談ください。

お薬は保管だけでなく、正しく使用しないと、体に悪いものになってしまいます。そのような事がないよう、自分のお薬をよく理解してご使用ください。



蔵王ヘルスマート薬局  
くまがい かつのり  
熊谷 勝徳(薬剤師)

#### そこが知りたい 国保・後期高齢者医療

Q. 3カ月に1回、白石市国民健康保険(国保)から世帯主の私あてに、「医療費のお知らせ」というはがきが送られてくるのですが、このはがきは、どのような目的で送っているのですか?

A. 「医療費のお知らせ」は、国保に加入している方が、医療費に対するコスト意識を高めて正しい受診を心掛けるとともに、健康に対する認識を深めることなどを目的にお知らせしています。医療費を少しでも抑制し、医療費の適正化を図ろうと、全国統一に行われている事業です。「医療費のお知らせ」へのご理解をお願いします。

なお、このはがきは医療機関などからの請求を元に作成していますが、請求の遅れや診療内容の審査などにより、受診した医療機関がすべて記載されるものではありません。

また、医療費として本人が支払った金額を証明するものではなく(領収書の代わりにはなりません)、確定申告などの添付書類としては利用できませんので、お間違いのないようご注意ください。

☎健康推進課 ☎22-1362