

# 生活習慣病予防のためのヘルシークッキング

## しっかり食べよう朝ごはん

### きんぴらゴボウ

豚バラ肉を少量使用することで、コクが出ます。



ヘルスメイト白石  
白石地区の皆さん

① 豚肉は5mm幅の細切りにする。ゴボウは太めの笹がきにし、水にさらしてアクを抜く。ニンジンはやや太めの細切りにし、フライパンにゴマ油を熱し、豚肉をいためる。ゴボウ、ニンジン、シイタケを加えてさらにいた



エネルギー 93kcal、たんぱく質 2.2g、塩分0.4g

#### 材料(2人分)

ゴボウ	70g	酒	小さじ2
ニンジン	40g	砂糖	小さじ1
生シイタケ	2個	みりん	小さじ1
豚バラ肉薄切り	10g	しょう油	小さじ1
赤唐辛子	少々	出し汁	50ml
ゴマ油	小さじ1	白ゴマ	少々

め、しんなりしてきたら酒を回し入れる。汁気がなくなったら砂糖、しょう油、出し汁を加えて中火で煮る。煮詰まってきたら、みりん、赤唐辛子を加え、やや火を強めて水気を飛ばし、火を止めてゴマを振って出来上がり。

### ●4月末までに、市内全世帯に各種検診の申込用紙をお送りします

～申込用紙が送られた世帯は、期限までに必ずご提出ください～  
本年度も、各種検診の申し込みを一括して行います。4月末までに、申込用紙を各世帯にお送りしますので、「申し込み・申し込み」にかかわらず、必要事項を記入の上、5月10日(金)までに返信用封筒で郵送するか、健康推進課(健康センター1階)に直接提出してください。

### ●平成25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(27～56日間隔で3回、初回終了後7～13カ月後に1回)、生後7カ月から1歳未満は計3回(27～56日間隔で2回、初回終了後7～13カ月後に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日間隔以上の間隔で3回、60日間隔以上の間隔で1回)、生後7カ月から12歳未満は計3回(27日間隔以上の間隔で2回、60日間隔以上の間隔で1回)、生後12カ月から24カ月(2歳)未満は計2回(60日間隔以上の間隔で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。3回接種を行わないと効果がありません。ワクチンはサーバリックスとガーダシルの2種類がありますので、同一のワクチンを3回続けて接種してください。  
・サーバリックス…2回目は1回目の接種から1～2カ月半、3回目は1回目の接種から5～12カ月を置いて接種してください。  
・ガーダシル…2回目は1回目の接種から最低1カ月以上、3回目は2回目の接種から最低3カ月以上置いて接種してください。  
※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

(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	4月3日(水)13:00～15:00 5月1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	4月25日(木)13:00～15:00 5月23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)	4月4日(木)13:00～15:00 4月18日(木)13:00～15:00 5月2日(木)13:00～15:00 5月30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
4月7日	水野内科クリニック ☎25-2736	公立刈田総合病院 ☎25-2145	エルム調剤薬局 ☎25-1680
4月14日	梅津内科医院 ☎24-3571	公立刈田総合病院 ☎25-2145	フジ薬局 ☎24-3355
4月21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
4月28日	塚本内科消化器科 ☎26-1026	大泉記念病院 ☎22-2111	宮調剤薬局 ☎24-3113
4月29日	やまきクリニック ☎26-3888	橋本整形外科医院 ☎25-1616	うさぎ薬局 ☎26-3557 あさひ薬局 ☎22-5040
5月3日	佐藤医院(蔵王町宮) ☎32-2002	さたけ整形外科(蔵王町円田) ☎33-4855	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
5月4日	内方医院(蔵王町宮) ☎32-2101	こまつ外科・内科クリニック ☎22-2115	にしうら薬局(蔵王町宮) ☎32-3020 けやき薬局白石店 ☎26-1160
5月5日	柿崎小児科 ☎25-2210	公立刈田総合病院 ☎25-2145	
5月6日	つつみ内外科小児科クリニック ☎25-1181	おおはし整形外科 ☎22-2888	フレンド薬局清水小路 ☎24-3393 高木薬局 ☎25-2320

※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:みやぎ仙南農業協同組合白石地区事業本部 8人、セコム工業(株) 25人、大泉記念病院 12人、ジャスト白石店(セラビ白石内) 50人

### ●4月・5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)	4月20日(土)	10:00～12:00および13:00～16:30	全血
白石市役所	4月22日(月)	15:30～16:30	全血
ホワイトキューブ(全日本こけしコンクール会場内)	5月3日(祝)	10:00～12:00および13:00～16:00	全血

健康10xモ

認知症?と思ったら  
早めの受診を

ご家族が認知症かもしれないと思ったら、早めに医療機関を受診することをお勧めします。癌の場合には早期に発見をすれば完治が望めますので、早期発見、早期治療にメリットがあることはご理解いただけます。認知症にも早めの受診にメリットがあります。例えば、脳内の血腫やうつ病が代表です。これらの病気には、認知症と区別のつかない物忘れ症状がみられますが、早期に発見をして治療すれば治る病気なのです。

次に、認知症と診断されても、早期に認知症の薬を服用することで、治ることは難しいにしても、認知症の進行を遅らせ、軽い状態を維持することが期待できます。最近では、認知症に対する治療薬の種類が増えています。

最後に、デイサービスなどの介護保険サービスを利用することにより、脳のリハビリを行い、認知症の進行を遅らせることができる可能性があります。まだ早いうちから、今後のことを考える準備もできます。

年を取れば、物忘れはどんなにでもみられますが、年のせいと決めつけないで、早めに医療機関を受診することをお勧めします。

菅野正浩  
仙南サナトリウム  
かんのまきひろ  
副院長