

# 生活習慣病予防のためのヘルシークッキング

生産者との交流体験や農業体験を行う学校を増やそう

## かじきまぐろの白カレー

かじきまぐろに含まれるビタミンDやモロヘイヤのビタミンK、マグネシウムは健康な骨づくりをサポートをします。



ヘルスメイト白石 大鷹沢地区の皆さん

- ①**モロヘイヤは葉を摘み、塩を少々加えた熱湯でさっと茹でて、冷水に取り水気を切っておく。ミニトマトはヘタを除いておく。かじきまぐろは4つ切りにして塩・こしょうをまぶしておく。唐辛子は半分は切つて種を除いておく。
- ②**ポリ袋に小麦粉とカレー粉を合わせて、①のかじきまぐろをフライパンにバターを入れてかじきを焦がさないように表面を焼いて取り出す。同じフライパンに、ミニトマトを並べてやわらかくなるまで火を通し、取り
- ③**フライパンに唐辛子以外の材料を入れて火にかけて、玉ねぎが軽く色づくまで炒める。ポリ袋に残った粉を加えて粉っぽさがなくなるまで炒め、唐辛子と②を加える。
- ④**煮立ったら弱火にして、5〜6分煮る。牛乳とかじき、モロヘイヤ、ミニトマトを加えて一煮立ちさせ、粉チーズと塩・こしょうで味をととのえる。
- ⑤**皿に盛ったご飯から煎りしたアーモンドを散らし、④をかけたら出来上がり。



エネルギー 591kcal、たんぱく質 27.7g、塩分 1.8g

### 材料(4人分)

ごはん 茶碗4杯分	パルメザンチーズ 大きじ4
かじきまぐろ 4切れ	玉ねぎ(薄切り) 200g
塩 少々	ニンク(みじん切り) 小じ2
こしょう 少々	ショウガ(みじん切り) 小じ2
小麦粉 大きじ2	油 大きじ2
カレー粉 大きじ2	唐辛子 1/2本
バター 大きじ2	コンソメ 2個
モロヘイヤ 120g	水 300ml
ミニトマト 1P	ローリエ 2枚
牛乳 400ml	スライスアーモンド 大きじ2

**腹部超音波検診を実施します**

内臓疾患(肝臓・ひ臓・腎臓・ぼうこう・卵巣・子宮など)が発見できる検診です。受診を希望される方は、健康推進課までお申し込みください(電話申し込み可)。

●日時 11月2日(土)10:00~15:00  
●場所 ホワイトキューブ(第5回白石市健康福祉まつり会場内)  
●定員 100人(申し込み順) ●検診料 2,500円  
●受付開始日 10月11日(金)8:30~

**歯周病検診を実施中です**

平成26年2月28日(金)まで、歯周病検診を実施します。対象者には、8月末に受診券を送付しましたので、白石市・蔵王町・七ヶ宿町内のご希望の歯科医に直接予約してください。自己負担額は500円です。

**骨髄バンクに登録しましょう**  
~10月は骨髄バンク推進月間~

骨髄移植推進のため、登録にご協力ください。2ccの採血で登録ができます。登録は予約制となっていますので、希望される方は事前に宮城県仙南保健福祉事務所疾病対策班(☎0224-53-3121)までご連絡ください。

●登録できる方 体重が男性45kg以上、女性40kg以上の18~54歳の健康な方

**大腸がん検診を実施します**

10月8日(火)~25日(金)まで、大腸がん検診を行います。詳細は9月下旬に郵送する受診票をご確認ください。なお、受診を申し込まれた方で、10月4日(金)までに受診票が届かない方は、健康推進課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	10月2日(水)13:00~15:00 10月23日(水)13:00~15:00 11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	10月31日(木)13:00~15:00 11月14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)	10月10日(木)13:00~15:00 10月24日(木)13:00~15:00 11月7日(木)13:00~15:00 11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
10月6日	佐藤医院 ☎32-2002	公立刈田総合病院 ☎25-2145	四つ目屋薬局(蔵王町宮) ☎32-3360 蔵王ヘルスマート薬局 ☎32-4550
10月13日	内方医院 ☎32-2101	公立刈田総合病院 ☎25-2145	にしうら薬局(蔵王町宮) ☎32-3020
10月14日	柿崎小児科医院 ☎25-2210	公立刈田総合病院 ☎25-2145	
10月20日	つつみ内科外科 子どもクリニック ☎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
10月27日	加藤小児科・内科医院 ☎26-2653	大泉記念病院 ☎22-2111	サンコウ調剤薬局 ☎24-2523 宮調剤薬局 ☎24-3113
11月3日	たかはし内科クリニック ☎22-2535	公立刈田総合病院 ☎25-2145	みどり薬局城北店 ☎22-4966
11月4日	亘理内科胃腸科医院 ☎25-8501	さたけ整形外科 ☎33-4855	

\*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

8月:ヨークベニマル白石店 32人

## ●10月・11月の献血実施予定(すべて全血)

公立刈田総合病院:10月9日(水)13:00~14:30  
白石警察署:10月10日(木)15:30~16:30  
ホワイトキューブ(健康福祉まつり会場内):11月2日(土)10:00~11:45、13:00~15:00

## 健康10xモ

### 川崎病について

川崎病はこどもに発病する。川崎病は約50年前に小児科医である川崎富作先生により世界で初めて報告されました。全身の血管に炎症を引き起こし、無治療のまま放置した場合約25%に心臓の血管(後遺症(冠動脈瘤))を残します。

川崎病の症状は、はじめは発熱から始まるため風邪に伴う発熱と区別することは困難です。次第に発疹や目の充血、口の中が赤くなるなど特徴的な症状をきたします。原因が不明であるため診断に有効な検査方法はなく、これらの症状から診断されます。現在の標準的な治療は血液製剤である免疫グロブリンの点滴が使用されます。近年、ステロイドを併用する治療の有効性が注目されています。後遺症を残さずに治療を終えた場合はその後の日常生活に支障はきたしません。しかしながら冠動脈瘤を形成した場合は定期的な検査や永続的な治療が行われます。

川崎病は出生数の減少にも関わらず発病者は年々増加しており、国内で年間1万人を超えています。病気の原因や発病するメカニズムなども不明なため、特効薬の開発や予防法も確立できていない状況です。現在も世界中で川崎病の研究が行われており、病因の解明が期待されています。

柿崎小児科医院  
医師 柿崎 周平

## そこが知りたい 国保・後期高齢者医療

Q. 国民健康保険や後期高齢者医療保険の保険証には有効期限がありますか?

A. 国民健康保険や後期高齢者医療保険に加入している方の被保険者証(保険証)には有効期限があり、毎年新しい保険証に更新されます。それ以外の健康保険に加入している方も、保険証に有効期限が記載されている場合がありますので、保険証をご確認ください。

有効期限が切れた保険証や、加入資格がなくなっている保険証は使用できませんので、必ず加入している保険者へお返しください。

使用できない保険証で医療機関にかかった場合、医療費の全額を、加入している健康保険に返還していただく場合もあります。

### ●保険証の更新日

- ①白石市の国民健康保険の方 →毎年10月1日
- ②宮城県後期高齢者医療保険の方 →毎年8月1日
- ③上記①②以外の健康保険の方 →加入保険により異なります。

●次のようなときは手続きが必要です。

- ①健康保険の加入資格を喪失したとき(ほかの健康保険に加入したとき、死亡したときなど)
- ②保険証の記載事項が変わったとき(住所が変わったとき、世帯主が変わったときなど)

健康推進課 ☎22-1362