

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。

まるやか麻婆豆腐

成人の1日のカルシウム必要量の約3分の1が摂れます。

- ①木綿豆腐はしっかりと水切りし、2cm角に切る。長ねぎ、にんにく、しょうがはみじん切りにする。
- ②牛乳とスキムミルクは混ぜ合わせておく。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、①の長ねぎ、にんにく、しょうがを入れ、香りが出たら



エネルギー 187kcal、たんぱく質 13.6g、塩分 0.9g

材料(4人分)

木綿豆腐	1丁	酒	大さじ1
豚ひき肉	100g	中華スープの素	小さじ2
長ねぎ	40g	片栗粉	小さじ2
にんにく	1かけ	水	大さじ1・1/2
しょうが	1かけ	塩	少々
サラダ油	大さじ1	すりごま(白)	小さじ1
牛乳	200ml	ラー油	少々
スキムミルク	大さじ2		

- ④豆腐と②を入れてひと煮立ちしたら、塩で味を調え、③の水溶性片栗粉を加えてとろみをつけ、すりごまと⑤器に盛りつけ、すりごまとお好みでラー油をかけたらできあがり。

ヘルスメイト白石
福岡地区の皆さん



高齢者のインフルエンザ予防接種費用を助成します

今年もインフルエンザが流行する時期が到来しました。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月中旬までに予防接種を行うと効果的です。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
 - ・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 平成26年1月31日(金)まで
- 自己負担額 1,000円(生活保護受給者は、生活保護受給者証の提示で無料)
- 実施医療機関 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、丸森町の実施医療機関

65歳以上の方へ 肺炎球菌ワクチン予防接種費用を助成します

肺炎球菌による肺炎は、成人の肺炎の25～40%を占め、特に高齢者の重症化が問題になっています。肺炎は日本人の死亡率の上位となっており、肺炎により亡くなる方の多くは65歳以上です。高齢者の肺炎球菌による肺炎感染を予防し、重症化を防ぐことを目的に、肺炎球菌予防接種費用の助成を行っています。

- 対象者 65歳以上の方
- ※接種後5年以上経過した方は、2回目以降も助成対象
- 実施期間 通年実施
- 自己負担額 5,000円(接種料金8,000円のうち、3,000円を市が助成)
- 実施医療機関 白石市、蔵王町、七ヶ宿町の実施医療機関

●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	12月4日(水)13:00～15:00 1月8日(水)13:00～15:00 1月22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12日(木)13:00～15:00 1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)	12月5日(木)13:00～15:00○ 12月19日(木)13:00～15:00 1月16日(木)13:00～15:00 1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
12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
12月8日	塚本内科消化器科 ☎26-1026	公立刈田総合病院 ☎25-2145	
12月15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22日	佐藤医院 ☎32-2002	大泉記念病院 ☎22-2111	四つ目屋薬局(蔵王町宮) ☎32-3360 蔵王ヘルスマート薬局 ☎32-4550
12月23日	内方医院 ☎32-2101	橋本整形外科医院 ☎25-1616	にしうら薬局(蔵王町宮) ☎32-3020 あさひ薬局 ☎22-5040
12月29日	柿崎小児科医院 ☎25-2210	さたけ整形外科 ☎33-4855	
1月1日	つつみ内科外科子ども クリニック ☎25-1181	さたけ整形外科 ☎33-4855	フレンド薬局清水小路 ☎24-3393
1月2日	加藤小児科内科医院 ☎26-2653	公立刈田総合病院 ☎25-2145	サンコウ調剤薬局 ☎24-2523
1月3日	たかはし内科クリニック ☎22-2535	大泉記念病院 ☎22-2111	みどり薬局城北店 ☎22-4966 宮調剤薬局 ☎24-3113
1月5日	つつみ内科外科子ども クリニック ☎25-1181	公立刈田総合病院 ☎25-2145	フレンド薬局清水小路 ☎24-3393

※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(火)から1月3日(金)まで開所します。

献血のご協力ありがとうございました

東北電力(株)白石営業所 15人、公立刈田総合病院 15人、(株)エコー設備工業 6人、青木製作所(株)大鷹沢工場 6人、セコム工業(株)20人、白石警察署 5人、NECインフロンティア東北(株)47人、ニチレイフーズ(株)白石工場 8人、トーカドエナジー(株)26人、ヨークベニマル白石店 22人

12月・1月の献血実施予定

- ジャスト白石店(セラビ白石内) 12月29日(日) 10:00～11:45 13:00～16:30
- ヨークベニマル白石店 1月5日(日) 10:00～11:45 13:00～16:30

健康10メモ

乳がんについて

日本における女性の乳がん発生率は、欧米に比較すると比較的少ないとされてきました。しかし最近では、ライフスタイルの変化(晩婚化、少子化)や食事の欧米化に伴い、日本でも乳がんの発生率が年々増加しています。現在日本では約15人に1人の割合で乳がんが発生しており、女性の発生する「がん」の第1位で身近な疾患となりつつあります。大事なことは早期の段階で見つけ、早期で治療することです。早期であればほとんどの方が治癒(病気が治ること)が期待できます。

早期発見には、自分で注意する「自己検診」と、自治体や職場、医療施設で実施する定期検診を受診することが重要です。定期検診の内容は、乳房X線撮影、超音波、視触診でその内容は施設や年齢などで異なります。「時間がない」「自分には関係ない」などの理由で受診しない人が多いのが現状です。乳がんを身近な疾患と認識し、定期検診を受診しましょう。



公立刈田総合病院外科
医師 佐藤 馨