

# 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

## 明太子和え & トマトスープ

風邪予防に効果のある緑黄色野菜を使った副菜とスープです。

(左)明太子和え/エネルギー 24kcal、たんぱく質3.2g、塩分0.4g  
(右)トマトスープ/エネルギー 58kcal、たんぱく質2.8g、塩分0.6g



ヘルスマイト白石地区の皆さん

**作り方**  
①キャベツ、タマネギ、セロリは1cm角に切る。鍋にサラダ油を熱し、中火で①を炒める。②がしんなりしたら、大豆を加えて炒め、軽くつぶしたトマト缶と(A)を入れる。2〜3分煮て、塩、コショウで味を調える。盛り付けてパセリを散らす。

材料 (4人分)			
ゆで大豆	60g	水	1カップ
キャベツ	120g	チキンコンソメ	1個
タマネギ	50g	砂糖	小さじ1
セロリ	40g	塩	少々
トマト缶	1缶	コショウ	少々
サラダ油	大さじ1	パセリのみじん切り	少々

**作り方**  
①ホウレンソウは3cmの長さになり、1〜2分茹でる。②エノキタケは長さ1cmに切ぎ、半分は落し、半分は茹でる。③と皮をとってほぐした辛子明太子を(A)で和え、器に盛り付けたら、もみのりを入れて出来上がり。

材料 (4人分)	
ホウレンソウ	1把
エノキタケ	60g
辛子明太子	30g
みりん	小さじ1
酒	小さじ1/2
もみのり	少々

### 高齢者のインフルエンザ予防接種費用を助成します

インフルエンザに感染すると重症化しやすい高齢者に対して、予防接種費用の一部を助成します。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。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 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にあり、多くは65歳以上です。

高齢者の肺炎球菌による肺炎感染・重症化の予防を目的に、市内在住で接種時に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)を対象に予防接種費用の一部を助成します。

- 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	1月 8日(水)13:00～15:00 1月22日(水)13:00～15:00 2月 5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	1月23日(木)13:00～15:00 2月 6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16日(木)13:00～15:00 1月30日(木)13:00～15:00 2月14日(金)13:00～15:00 2月27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	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
1月12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13日	たかはし内科クリニック ☎22-2535	こまつ外科・内科クリニック ☎22-2115	みどり薬局城北店 ☎22-4966 けやき薬局白石店 ☎26-1160
1月19日	公立刈田総合病院 ☎25-2145	おおはし整形外科医院 ☎22-2888	高木薬局 ☎25-2320
1月26日	三浦内科胃腸科クリニック ☎25-6854	大泉記念病院 ☎22-2111	宮調剤薬局 ☎24-3113
2月2日	海上内科医院 ☎25-1501	公立刈田総合病院 ☎25-2145	フレンド薬局白石 ☎24-2119 伊新薬局 ☎26-2593
2月9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

※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。

## そこが知りたい 国保・後期高齢者医療

よく耳にする「ジェネリック医薬品(後発医薬品)」とは、どのような薬ですか。

医療機関で処方される薬は、新薬(先発医薬品)とジェネリック医薬品(後発医薬品)の2種類に分けられます。ジェネリック医薬品とは、新薬の特許終了後に、有効成分や用法、効能・効果が同等であるとして、別のメーカーが国(厚生労働省)に申請し、その許可のもとで製造・販売されている医薬品のことです。

効用や安全性が立証されている新薬の有効成分を使って製造しているジェネリック医薬品は、開発コストが少ない分、新薬より安価です。

あなたの薬をジェネリック医薬品に切り替える際には、医師や薬剤師によく相談し、医薬品の特徴や、変更した場合の注意点などについて、説明を受けてください。

なお、すべての薬にジェネリック医薬品があるわけではありませんが、ジェネリック医薬品を利用することで、医療費の節減に役立ち、国民健康保険や後期高齢者医療保険制度の財政安定にもつながります。

健康推進課 ☎22-1362

### 2月28日(金)まで歯周病検診を実施中

対象者には8月末に受診券を送付していますので、白石市・蔵王町・七ヶ宿町内の実施医療機関に直接予約の上、受診してください。自己負担額は500円です。

●対象者 平成26年4月1日現在の年齢が、30歳・35歳・40歳・45歳・50歳・55歳・60歳・65歳・70歳の方

### 1月・2月の献血実施予定(すべて全血)

- ヨークベニマル白石店 1月5日(日)10:00～11:45、13:00～16:30
- 大泉記念病院 2月4日(火)15:30～16:30
- ジャスト白石店 2月11日(祝)10:00～11:45、13:00～16:30

献血のご協力ありがとうございました(11月)

健康福祉まつり(ホワイトキューブ) 30人  
NECトーキン(株)白石事業所 57人

## 健康10xモ

### インフルエンザの薬について

これからの季節、インフルエンザの薬を服用する方も多くなると思います。薬局で調剤されるインフルエンザの薬(医師の処方のもと)には内服薬、吸入薬があります。感染後48時間以内の服用で効果が高いので、薬をもらったらなるべく早く飲むことが大切です。また、5日間続けて飲むようにと出されることも多いです。普通は服用後2、3日たつと熱がだんだん下がりはじめてきます。「熱が下がったからもう飲むのをやめました」ということをよく聞きます。確かに熱も下がり、体も少し楽になったら、飲むのをためらってしまうこともありますが、インフルエンザの薬は、インフルエンザのウイルスはまだ体の中にも多く残っていることが多いので、ウイルスをやっつけてしまうことが大切なので、副作用がない限りは、きちんと最後まで飲みきることを大切です。吸入の薬は1回限りのものと5日間続けるものがあります。呼吸器は普段は無意識にしていることなので、口で吸うのは意外と難しいようです。小さいお子さんには、吸うことを「ジュースをストローで飲むようにスワロ」と吸ってね」と言っておけると分かりやすいかもしれません。

みどり薬局 薬剤師 伊藤 太一