

ヘルスメイト白石直伝!

生活習慣病予防のためのヘルシークッキング

カボチャと豚肉のオイスター炒め

カボチャはビタミンA、C、Eを豊富に含み、粘膜を丈夫にしてくれる食材です。



257kcal
たんぱく質 19.5g
塩分 1.5g

【作り方】

- ①豚肉は3cm幅に切り、塩、酒で下味をつける。
- ②カボチャは一口大に切ってラップに包み、電子レンジで5～6分加熱する。ニンジン、レタスはざく切り、長ネギは斜め薄切り、ニンニク、ショウガはみじん切りにする。
- ③フライパンに油とニンニク、ショウガを入れて熱し、①を炒める。火が通ったら、ニンジン、長ネギ、カボチャの順に炒め、調味料Aを加える。
- ④水溶性片栗粉かたくりを入れ、手早く混ぜ、レタスを敷いた上に盛り付けたら出来上がり。



大鷹沢地区の皆さん

【材料】(4人分)

豚もも肉	320g
塩	小さじ1/2
酒	大さじ1
カボチャ	1/4個
ニンジン	4cm
レタス	4枚
長ネギ	2/3本
ニンニク	1かけ
ショウガ	1かけ
オイスターソース	大さじ1強
しょうゆ	小さじ2
酒	小さじ2
砂糖	小さじ1
水	200ml
片栗粉	大さじ1.5
水	大さじ2
油	小さじ2

●各種健康相談のお知らせ ※相談を受ける方は事前予約が必要です。

相談名	対象者	内容	相談日時	問い合わせ先
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とその家族	精神科医による個別相談	10月 1日(水) 13:00～15:00 11月 5日(水) 13:00～15:00	健康推進課 ☎22-1362
アルコール 専門相談	アルコールの問題を抱えている方とその家族	相談員による個別相談	10月15日(水) 13:00～15:00 11月19日(水) 13:00～15:00	仙南保健福祉事務所 母子障害班 ☎0224-53-3132
思春期 ひきこもり 専門相談	思春期の心の問題を抱える方や、ひきこもりの状態にある方とその家族や関係者	相談員または精神科医による相談(診察)	10月 2日(木) 13:00～15:00 11月 6日(木) 13:00～15:00	

65歳以上の方へ
「肺炎球菌予防接種」はお済みですか?

肺炎球菌による肺炎感染・重症化を予防するため、予防接種費用の一部を助成します。市内在住で65歳以上(昭和25年4月1日生まれまで)の方でまだ接種していない方は、予防接種を受けましょう。前回接種後5年以上経過した方は、2回目以降の接種も助成します。

- 自己負担額 5,000円
- ※接種料金は8,220円。3,220円は市が助成します。
- 実施医療機関 白石市、蔵王町、七ヶ宿町の実施医療機関

先着80人限定! 「腹部超音波検診」を実施します

内臓疾患(肝臓・腎臓・ぼうこう・卵巣・子宮など)が発見できる検診です。希望する方はお申し込みください(電話申し込み可)。

- 日時 11月2日(日) 10:00～15:00
- 場所 ホワイトキューブ(健康福祉まつり会場内)
- 検診料 2,500円
- 受付開始日 10月10日(金) 8:30～

「子宮頸がん検診」を実施中
早めのご予約をお願いします

12月26日(金)まで子宮頸がん検診を行います。検診期間後半は、大変込み合いますので、早めにご予約の上、受診してください。4月の一括申し込みの際に申し込まなかった方で受診を希望する方はお問い合わせください。

- 実施医療機関 公立刈田総合病院、大泉記念病院
- ※医療機関により受診日時が異なりますので、受診票の裏面をご確認ください。

「大腸がん検診」を実施します

10月8日(水)～24日(金)まで、大腸がん検診を行います。詳細は10月上旬に郵送する受診票をご確認ください。なお、受診を申し込んだ方で、10月3日(金)までに受診票が届かない方はご連絡ください。

●休日当番医・調剤薬局

月日	内科	外科	調剤薬局
10月5日	えんどうクリニック ☎26-3888	公立刈田総合病院 ☎25-2145	うさぎ薬局 ☎26-3557
10月12日	佐藤医院 ☎32-2002	公立刈田総合病院 ☎25-2145	ヨツメヤ薬局鳥井先店 ☎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19日	柿崎小児科医院 ☎25-2210	橋本整形外科医院 ☎25-1616	あさひ薬局 ☎22-5040
10月26日	つつみ内科外科子どもクリニック ☎25-1181	大泉記念病院 ☎22-2111	フレンド薬局清水小路 ☎24-3393 宮調剤薬局 ☎24-3113
11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
11月3日	たかはし内科クリニック ☎22-2535	さたけ整形外科 ☎33-4855	みどり薬局城北店 ☎22-4966
11月9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	

※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。

子宮頸がん検診
大腸がん検診を
忘れずに受けてワン!



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(木) 13:00～15:00
- (株)エコー設備工業
10月9日(木) 16:00～17:00
- 白石警察署
10月14日(火) 15:30～16:30
- 白石市役所
10月22日(水) 10:00～11:30
- ホワイトキューブ(健康福祉まつり会場内)
11月2日(日) 10:00～11:45
13:00～15:00

献血のご協力
ありがとうございました(8月)
ジャスト白石店(セラビ白石内)
33人

健康一口メモ

ピロリ菌と胃炎

ヘリコバクターピロリ菌は、1983年に見つかった胃の中でも生きられる細菌です。日本人では、50歳以上では5割以上の感染率で、若年者ほど感染率が低くなっています。感染は幼少時の経口感染と考えられています。ピロリ菌に感染すると胃には慢性的な炎症が起こります。胃十二指腸潰瘍の原因となるほかに、感染の持続に伴い胃癌のリスクを高める恐れがあります。昨年からピロリ菌感染胃炎に対して除菌治療が保険の適応となりました。保険適応内で除菌治療を行う場合、除菌前に胃内視鏡検査を行う必要があります。これにより胃炎の程度や潰瘍、胃癌の有無を

調べた上で除菌を行うことが大事です。除菌は、胃酸を抑える薬と抗生剤の2種類を1週間内服します。抗生剤によるアレルギーや下痢、味覚障害といった副作用を生じることがあります。初回除菌療法による成功率は地域差が大きいのですが白石地区では約7割ほどです。不成功だった場合は、二次除菌治療を別な抗生剤の組み合わせで行います。除菌不成功だった場合はもちろん、成功だったとしても発癌のリスクがゼロになるわけではありません。除菌治療後も1～2年ごとに定期的な内視鏡検査の受診をお勧めしています。



公立刈田総合病院消化器科
医師 佐藤 匡