

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

「ゴボウとチンゲンサイのごま和え」



67kcal
たんぱく質 3.1g
塩分 0.8g

スキムミルクを加えることにより、コクが出て、カルシウムも摂れます。

【作り方】

- ①ゴボウは千切りにし、水にさらしてアクを抜き、さっと茹でる。チンゲンサイは3cm幅に切り、さっと茹でてしぼる。
- ②スキムミルクをだし汁で溶かし、みそと混ぜ合わせる。さらに豆板醬としょうゆ、すりごまを加え、ゴボウとチンゲンサイを和えて出来上がり。



白石地区の皆さん

【材料】(4人分)

- ゴボウ 1本
- チンゲンサイ 1株
- スキムミルク 大さじ2
- だし汁 40cc
- みそ 大さじ1
- 豆板醬 少々
- しょうゆ 小さじ2/3
- すりごま 大さじ1強

●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	12月 3日(水)13:00～15:00 1月 7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	12月17日(水)13:00～15:00 1月21日(水)13:00～15:00	仙南保健福祉事務所 母子障害班 ☎0224-53-3132 ※○印は精神科医による相談
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)	12月 4日(木)13:00～15:00 ○ 12月11日(木)13:00～15:00 1月 8日(木)13:00～15:00	※○印は精神科医による相談

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歳以上の方(昭和25年4月1日以前生まれ)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、接種時に65歳以上の方は、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8,220円のうち、3,220円を市が助成します。

中学3年生の「インフルエンザ予防接種費用」を助成します

予防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とご相談ください。対象者で予診票をお持ちでない方は、事前に健康推進課で予診票の交付を受けてください。

- 助成対象者 市内在住の中学3年生の方
- 実施期間 11月1日(土)～平成27年1月31日(土)
- 自己負担額 1,000円

高齢者の「インフルエンザ予防接種」費用を助成します

インフルエンザは、毎年、1月上旬から3月を中心に流行しますので、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とご相談ください。

- 助成対象者 65歳以上の方(接種時65歳になった方)および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 11月1日(土)～平成27年1月31日(土)
- 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)

予防接種実施医療機関

予防接種は、白石市、蔵王町、七ヶ宿町の医療機関で接種できます。その他の医療機関で接種を希望する場合は、事前に健康推進課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7日	塚本内科消化器科 ☎26-1026	公立刈田総合病院 ☎25-2145	
12月14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
12月21日	佐藤医院 ☎32-2002	橋本整形外科医院 ☎25-1616	ヨツメヤ薬局鳥井先店 ☎32-3360 蔵王ヘルスマート薬局 ☎32-4550 あさひ薬局 ☎22-5040
12月23日	内方医院 ☎32-2101	さたけ整形外科 ☎33-4855	にしうら薬局(蔵王町宮) ☎32-3020
12月28日	柿崎小児科医院 ☎25-2210	大泉記念病院 ☎22-2111	宮調剤薬局 ☎24-3113
1月1日	三浦内科胃腸科クリニック ☎25-6854	こまつ外科・内科クリニック ☎22-2115	けやき薬局白石店 ☎26-1160
1月2日	海上内科医院 ☎25-1501	大泉記念病院 ☎22-2111	フレンド薬局白石 ☎24-2119 伊新薬局 ☎26-2593 宮調剤薬局 ☎24-3113
1月3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
1月4日	つつみ内外科こどもクリニック ☎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。

子宮頸がん検診は
12月26日までだワン!
忘れずに受けてワン!



受診票をお持ちでない方は、健康推進課
にお問い合わせください。

12月・1月の献血実施予定(全血)

- ジャスト白石店
12月23日(祝) 10:00～11:45
13:00～16:30
- ヨークベニマル白石店
1月10日(土) 13:00～16:30
10:00～11:45

献血のご協力
ありがとうございました(10月)

- ・東北電力(株)白石営業所 12人
- ・公立刈田総合病院 14人
- ・(株)エコー設備工業 10人
- ・宮城県立高等技術専門校 2人
- ・セコム工業(株) 28人
- ・白石警察署 7人
- ・白石市役所 13人
- ・トーカドエナジー(株) 21人

健康一口メモ

肝臓の腫瘍について

「かんじんかなめ」と言う言葉も最近あまり聞かなくなりつつありますが、肝臓は大事な臓器です。しかし、沈黙の臓器と言われるように、そこに発生する病気が進行して来て初めて症状が出てくるのが多いのです。健康診断でも肝臓の検査を行います。多少異常値でも症状がほとんどないのでつい放っておきがちになります。「いちいち気にしていたら好きなお酒も美味しくないし、脂肪肝になっっているからといってどうすればいいの、全然元気がよ」と。慢性肝炎や肝硬変だけでなく、実は、脂肪肝にも肝臓がんが発生する場合があります。脂肪肝の原因として肥満、

アルコール、糖尿病などがあげられます。いわゆる生活習慣病の行き着く先としての肝臓がんもあり得るのです。肝臓の手術は、体に大きな負担をかけます。だって、脂肪肝、慢性肝炎あるいは肝硬変と調子の悪くなった内臓を切るのですもの。まさに泣き面に蜂です。でも小さいうちに見つければ体に負担の少ない手術法やほかの治療方法もあります。医者にかかっても様子を見ましようと言われるかもしれませんが、それは放っておきましようとは意味が違います。肝臓についてご心配なことがあればどうぞご相談ください。



公立刈田総合病院
あかまつ よりひろ
外科部長 赤松 順寛