

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

「ナスの煮物」

ナスの紫色の皮には、体を酸化から守るアントシアニンというポリフェノールが多く含まれています。



白石地区の皆さん

【作り方】

- ①ナスは縦半分に切り、皮に斜め5mm間隔の切り込みを入れ、3等分にする。オクラはさっと茹で、小口切りにする。
- ②鍋にだし汁と調味料Aを沸かし、ナスを加えて落としぶたをする。やわらかくなるまで中火で煮て、煮えたらBの水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ③器にナスを盛り、オクラを散らして出来上がり。

【材料】(4人分)

ナス	4本
オクラ	8本
だし汁	200ml
酒	40ml
しょうゆ	大さじ1
みりん	小さじ2
塩	少々
片栗粉	大さじ1.5
水	大さじ3



1人分当たり
49kcal
たんぱく質 1.4g
塩分 0.8g

●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	2月 4日(水) 13:00～15:00 3月 4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	2月18日(水) 13:00～15:00 3月18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)	2月12日(木) 13:00～15:00 2月26日(木) 13:00～15:00 3月 5日(木) 13:00～15:00○ 3月19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。

●実施医療機関 白石市、蔵王町、七ヶ宿町の医療機関で接種できます。直接予約の上、接種してください。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。

妊娠を希望されている女性と配偶者の方へ

「風しん予防接種」の費用を助成します

妊婦への風しん感染を予防するため、次の対象者が、風しんワクチンまたは麻しん風しん混合ワクチンを接種した場合、接種料金の半額を助成します。

- 対象者 ①妊娠を希望されている19歳以上49歳以下の方とその配偶者、②妊娠している女性の配偶者と同居家族
- 助成方法 白石市、蔵王町、七ヶ宿町の実施医療機関では、接種費用の半額で接種できます。全額自己負担で接種した場合は、①領収書、②接種を証明できる書類(氏名、接種日、ワクチン名が記載されているもの)、③印鑑、④申請者の振込先通帳(口座確認用)をお持ちの上、健康推進課で手続きをしてください。

～白石市国保加入者の方へ～ 「健康診断」を受けましょう!

近年、糖尿病や人工透析が必要となる患者が増えつつあります。市では毎年8～10月に、総合検診(各種がん検診や特定健診)を行っているので、年に1回、健康チェックを行い、生活習慣病などに気を付けましょう。生活習慣病の前段階である「メタボ」の可能性を判定するのが「特定健診」。白石市国保加入者の方には、毎年8月中旬に特定健診の受診券を送付しています。本年度受診できなかった方は来年度は忘れずに受診しましょう。

●休日当番医・調剤薬局

月日	内科	外科	調剤薬局
2月1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
2月8日	梅津内科医院 ☎24-3571	公立刈田総合病院 ☎25-2145	フジ薬局 ☎24-3355
2月11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
2月15日	塚本内科消化器科 ☎26-1026	橋本整形外科医院 ☎25-1616	あさひ薬局 ☎22-5040
2月22日	えんどうクリニック ☎26-3888	大泉記念病院 ☎22-2111	うさぎ薬局 ☎26-3557 宮調剤薬局 ☎24-3113
3月1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
3月8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

※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。

冬季は輸血用血液が不足みだワン!
献血へのご協力を
よろしくお願いだワン!



2・3月の献血実施予定(全血)

- ジャスト白石店(セラビ白石)
2月15日(日) 10:00～11:45
13:00～16:30
- ヨークベニマル白石店
3月8日(日) 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(12月)
ジャスト白石店 41人

2月28日まで「歯周病検診」を実施しています

対象者には、平成26年8月末に受診票をお送りしています。白石市、蔵王町、七ヶ宿町内のご希望の歯科医院に直接予約の上、受診してください。
●対象者 平成27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
●自己負担額 500円

健康一口メモ

MR(磁気共鳴)のお話

MRとは、X線撮影やCTとは違い、放射線を被ばくすることなく、強い磁石と電波を使い体内の状態を断面像として描出することができるので、当院で最も高価な装置です。体内の水素原子が持つ弱い磁気を、強力な磁場でゆさぶり、水素原子の状態を画像にします。
大きな磁石のトンネルの中に入った被写体に、FMラジオに用いられる電波を当てることによって、体の中から放出される信号を受け取り、体内の様子を画像化します。被験者は30分くらい寝台に寝ているだけです。
2003年には、医学における重要性和応用性が認められ、2人の開発者にノーベル賞が与えられました。
MRが世に出てから33年が

過ぎ、この間改良を重ね安全性も高められました。
MRは、強力な静磁場による磁気作用を利用するので、磁気に反応する金属が体内にあると検査を受けられませんが、磁気に反応するもの、例えば酸素ボンベなどは、重量があるにもかかわらず、近づけると飛んでいってしまうほど、磁気の力が強いのです。また、磁気カードを持ち込むと消却されてしまいます。さらに、装置の内部は狭く、機械音がうるさいなどの欠点もありますが、体内のさまざまな病巣を発見できるのが最大の魅力です。
脳や脊椎、四肢、前立腺、子宮などに関し優れた能力を持ち、診断の主力に踊り出てきています。



公立刈田総合病院
放射線部長 田澤 聡