

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

さつまいものオレンジ煮 & もやしのマスタード和え

**1人分当たり**  
79kcal  
たんぱく質 0.8g  
塩分 0.0g

**さつまいものオレンジ煮**  
食物繊維と、鉄分が豊富なおやつです。

**【材料】(4人分)**  
さつまいも 小1本  
レーズン 大さじ2  
オレンジジュース 120ml

**もやしのマスタード和え**  
マスタードは、からし菜の種から作られた調味料です。

**【材料】(4人分)**  
もやし 1袋  
なめこ 1袋  
粒マスタード 小さじ2  
しょうゆ 小さじ2  
酢 小さじ2強  
もみのり 少々

**1人分当たり**  
21kcal  
たんぱく質 1.7g  
塩分 0.5g



白石地区の皆さん

さつまいものオレンジ煮の作り方

- ① さつまいもは輪切りにし、水にさらしておく。
- ② ①の水を切って鍋に入れ、レーズン、オレンジジュースを入れ、落としぶたをし、ふたをして中火で5分加熱する。
- ③ ふたを外し、弱火で10分煮る。さつまいもが柔らかく煮えたら出来上がり。

もやしのマスタード和えの作り方

- ① もやしを茹でる。なめこはさつと茹でて水気を切る。
- ② もやしとなめこを調味料Aで和え、器に盛り、もみのりを散らして出来上がり。

●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	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	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
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)	3月 5日(木) 13:00 ~ 15:00 3月19日(木) 13:00 ~ 15:00	※○印は精神科医による相談

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
- 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

白石市では例年、8月~10月にかけて、健康センターや各公民館などで総合検診(各種がん検診や特定健診)を行っています。しかし、近年、受診率の低下が目立ち、40%を切っている状況です。

糖尿病と診断される患者や人工透析が必要となる患者が増えつつありますので、年に一度はご自身の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
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
3月15日	柿崎小児科医院 ☎25-2210	さたけ整形外科 ☎33-4855	フレンド薬局清水小路 ☎24-3393 けやき薬局白石店 ☎26-1160
3月21日	つつみ内科外科 こどもクリニック ☎25-1181	こまつ外科・内科 クリニック ☎22-2115	フレンド薬局清水小路 ☎24-3393 けやき薬局白石店 ☎26-1160
3月22日	加藤小児科内科医院 ☎26-2653	大泉記念病院 ☎22-2111	サンコウ調剤薬局 ☎24-2523 宮調剤薬局 ☎24-3113
3月29日	たかはし内科 クリニック ☎22-2535	おおはし整形外科医院 ☎22-2888	みどり薬局城北店 ☎22-4966 高木薬局 ☎25-2320
4月5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	フレンド薬局白石 ☎24-2119 伊新薬局 ☎26-2593
4月12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

※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。

献血へのご協力を  
よろしくお願いだワン!



3月の献血実施予定(全血)

- ヨークベニマル白石店  
3月8日(日) 10:00~11:45  
13:00~16:30
- (株)エコー設備工業  
3月12日(木) 16:00~17:00

献血のご協力  
ありがとうございました(1月)  
ヨークベニマル白石店 29人

献血にご協力いただける  
事業所・団体を募集しています

献血は、人の命を救える大切な、そして身近なボランティア活動です。この趣旨にご賛同いただける事業者や団体を随時募集しています。16歳以上65歳未満の方が、1時間でおおむね10人以上ご協力いただける場合は、献血バスが事業所などを訪問します。詳しくは、健康推進課までお問い合わせください。

健康一口メモ

子宮体がん

子宮がんには子宮頸がんとうつがね子宮体がんがあります。子宮体がんは奥のほうの子宮体部の内膜に発生するがんです。子宮体がんは、最近発生数が増えています。その原因としては、動物性脂肪摂取の増加や晩婚少子化などが推測されています。子宮体がんは多くの場合、不正出血や月経不順などの症状で婦人科を受診して発見されます。検診などの時に経腔超音波を行い、子宮内膜の肥厚や不整を指摘されて発見される場合もあります。診断は子宮の奥のほうから細胞や組織を採取して、細胞診や病理組織診をすることによって行われます。治療の中心は手術療法です。手術可能なステージ3、ステージ4の場合、

ステージ4の場合は、放射線療法や抗がん剤による治療になります。治療成績は治療施設によってある程度の差はありますが、ステージ1であれば5年生存率が90%、もしくはそれ以上となっています。ステージ2でも80%ないし90%ですが、ステージ3では60%から80%、ステージ4まで進行していると半数から30%程度となってしまいます。早期発見すれば予後の良いがんですので、不正出血や月経不順などの症状がある場合にはなるべく早く婦人科を受診してください。また、普段のがん検診を定期的に行うこともがんの早期発見・早期治療には大切です。皆さん、定期的な検診の受診を心掛けてください。



公立刈田総合病院  
産婦人科部長・検診センター部長  
那須 一郎