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

くず寒天

白石葛（くず）は白石三白の１つ。良質な葛が減少したことなどの理由で、現在は試験栽培を行っています。甘納豆の代わりに、季節のフルーツなどを入れてもおいしいです。

【作り方】

①鍋に甘納豆以外の材料を入れてよく混ぜ、混ぜながら火にかける。

②沸騰したら、火をとめ、甘納豆を敷いた型に入れて粗熱を取って冷やしたら出来上がり。

「何でもおいしく食べよう」

平成23年に行った３歳児、５歳児のアンケートでは、野菜を毎日食べると答えた割合が約６割でした。

白石三白（さんぱく）のくずを使った寒天は暑い季節にピッタリ！簡単に作れるので皆さんも作ってみてね！

白石地区の皆さん

【材料】（４人分）

くず粉	小さじ4
砂糖	小さじ4
粉寒天	小さじ1/2
水	カップ1
甘納豆	少々

●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	心の健康問題を抱える方や、もの忘れなどに対し不安のある方とその家族	精神科医による個別相談	7月 1日(水)13:30～15:30 8月 5日(水)13:30～15:30	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	7月15日(水)13:30～16:30 8月19日(水)13:30～16:30	仙南保健福祉事務所 母子障害班 ☎0224-53-3132 ※7・8月は精神科医による相談はありません。
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)	7月 9日(木)13:30～16:30 7月23日(木)13:30～16:30 8月27日(木)13:30～16:30	

７月９日(木)まで「乳がん検診」を実施しています

「乳がん検診」は、指定した日時以外でも受診できます。また、７月４日(土)も実施しますので、忘れずに受診してください。

検診を申し込んだ方で受診票が届かない方や、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、健康推進課までお問い合わせください。「がん検診推進事業」に該当する方は、受診票に同封した「無料クーポン券」を活用して、検診を受けてください。

●対象者　①30～39歳の女性：毎年検診を受けることができます。②40歳以上の女性：２年に１回奇数年齢時に検診を受けることができます。

※年齢は平成28年４月１日現在の満年齢

●検診期間　７月９日(木)まで

※日曜日を除く。ただし、７月４日(土)は実施します。

●検診場所　健康センター

妊娠を希望されている方やその配偶者の方へ風しん予防接種の助成を行います

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

●助成内容　白石市、蔵王町、七ケ宿町の実施医療機関では、接種費用の半額（風しん3,085円、麻しん風しん5,140円）で接種できます。

●助成方法　全額自己負担で接種した場合は、領収書、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）、印鑑、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。

問健康推進課（健康センター１階）　☎22-1362

●休日当番医・調剤薬局

月　日	内　　科	外　　科	調剤薬局
7月 5日	引地泌尿器科内科クリニック ☎26-2823	公立刈田綜合病院 ☎25-2145	さんた薬局 ☎26-3376
7月12日	塚本内科消化器科 ☎26-1026	こまつ外科・内科クリニック ☎22-2115	けやき薬局白石店 ☎26-1160
7月19日	えんどうクリニック ☎26-3888	公立刈田綜合病院 ☎25-2145	うさぎ薬局 ☎26-3557
7月20日	佐藤医院 ☎32-2002	おおはし整形外科医院 ☎22-2888	ヨツメヤ薬局鳥井先店 ☎32-3360
			蔵王ヘルスマート薬局 ☎32-4550
			高木薬局 ☎25-2320
7月26日	内方医院 ☎32-2101	大泉記念病院 ☎22-2111	にしうら薬局（蔵王町宮） ☎32-3020
			宮調剤薬局 ☎24-3113
8月 2日	柿崎小児科医院 ☎25-2210	公立刈田綜合病院 ☎25-2145	
8月 9日	つつみ内科外科こどもクリニック ☎25-1181	公立刈田綜合病院 ☎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。

７月の献血実施予定（全血）

●ヨークベニマル白石店

７月20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（５月）

- 全日本こけしコンクール　27人
- NECトーキン(株)白石事業所　53人
- 東北電力(株)白石営業所　15人
- 特別養護老人ホーム八宮荘　５人
- 白石市役所　13人

「子宮頸がん検診」を受けましょう

検診は予約制で実施します。検診期間後半は希望通りの予約がとれない可能性がありますので、受診票が届いたら、早めにご予約の上、検診を受けてください。受診を申し込んだ方で受診票が届かない方は健康推進課までお問い合わせください。

●検診期間

７月１日（水）～12月25日（金）

●実施医療機関

公立刈田綜合病院、大泉記念病院

※医療機関により受診日時が異なります。受診票の裏面をご確認ください。

健康一口メモ

逆流性食道炎

七ヶ宿町国民健康保険診療所
所長　菅井（すがい）　隆広（たかひろ）

胸やけや呑酸（どんさん）（口の中まで酸っぱい水があがる感じ）などの症状に心当たりのある方はいらっしゃいますか？　もしかしたらそれは逆流性食道炎の症状かもしれません。そのほかの症状には、胸痛や慢性の咳（せき）、のどの違和感などをきたすことなどがあります。

逆流性食道炎とは、胃の内容物が食道に逆流し、食道に炎症を起こす病気です。

逆流しやすい要因には、①生活習慣の問題、②体型の問題（お腹に圧力がかかる体型）があります。生活習慣の問題には、食べ過ぎ・早食い、高脂肪食、アルコール、喫煙、食べてすぐ寝るなどがあり、体型の問題には、前かがみ姿勢、肥満などが挙げられます。

また、胃に感染するピロリ菌と逆流性食道炎との関係ですが、ピロリ菌は長年保菌していると慢性胃炎を引き起こし、胃酸の分泌が低下します。逆流性食道炎は胃酸の分泌能の高い人がなりやすいので、ピロリ菌に感染していない人の方が逆流性食道炎になりやすいということになります。

軽症の場合には生活習慣などの改善で自然軽快することがありますが、重症化すると出血や狭窄（きょうさく）になったり、食道腺癌（がん）という特殊なタイプの癌の原因となったりすることもあります。

診断のために内視鏡検査をする場合もありますが、胃酸を抑えるようなお薬で様子を見ることも多いです。胸やけなどの症状が続いている人は一度病院を受診してください。