

ヘルスメイト
白石直伝!

親子で作ってみよう! 簡単レシピ
さわやかヨーグルトサラダ

1人分あたり
92kcal
たんぱく質5.7g
塩分0.6g



【作り方】

- ①レタスは手で食べやすい大きさにちぎり、キュウリとトマトは乱切り、ブロッコリーは小房に分けて茹でる。チーズは食べやすい大きさに切る。
- ②Aを混ぜあわせてドレッシングを作る。
- ③器に①の材料を盛り合わせ、②のドレッシングをかけて出来上がり。



白石地区の皆さん

【材料】(4人分)

- レタス 4枚
- キュウリ 1本
- トマト 1個
- ブロッコリー 150g
- プロセスチーズ 60g
- ヨーグルト 60g
- マヨネーズ 大さじ2分の1
- 塩 ふたつまみ
- こしょう 少々
- たまねぎのみじん切り 大さじ2分の1
- パセリのみじん切り 少々
- おろしにんにく 少々

食育の5つの力を育もう!

「食べ物の味がわかる力」 あと味すっきりとしたドレッシングは、香味野菜がおいしさのアクセントになり、カルシウムも摂れる万能ドレッシングです。お子さんには、レタスをちぎったり、ドレッシングの材料を混ぜたりしてもらいましょう!

●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	心の健康に関する不安のある方とその家族	精神科医による個別相談	5月11日、6月1日 いずれも水曜日13:30~15:30	健康推進課 ☎22-1362
健康なんでも相談	血圧や減塩、禁煙など健康に関する相談をしたい方	保健師・管理栄養士による個別相談	5月24日、6月21日 いずれも火曜日14:00~16:00	
アルコール相談	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	5月18日、6月15日 いずれも水曜日13:30~16:30	仙南保健福祉事務所 母子障害班 ☎0224-53-3132
思春期・ひきこもり相談	思春期の心の問題、ひきこもりの状態を抱え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)	5月12日・26日、6月2日・16日 いずれも木曜日13:30~16:30	※青色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。対象は、市内在住の65歳以上(昭和27年4月1日以前生まれ)の方でまだ接種していない方です。前回接種後5年以上経過した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、七ヶ宿町の実施医療機関。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。

「エイズ・クラミジア・梅毒」「B型肝炎・C型肝炎」の
相談・抗体検査を行っています

予約制ですので、希望される方は事前にお問い合わせください。

- ①エイズ・クラミジア・梅毒抗体検査(相談・検査とも、匿名可) 毎月第2・4火曜日10:00~12:00
 - ②B型肝炎、C型肝炎 毎月第2・4火曜日10:00~12:00
- ☎仙南保健所 ☎0224-53-3121

各種健康診査の申込書の提出はお済みですか?
期限までに必ず提出してください

各種健康診査(がん検診など)の申込書を4月に送付しました。「申込をする」「申込をしない」にかかわらず、必要事項を記入の上、5月6日(金)までに返信用封筒で郵送または健康推進課(健康センター1階)に直接提出してください。「申込書が届いていない」「申込書が見当たらない」という方は、同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
5月1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
5月3日	たかはし内科クリニック ☎22-2535	大泉記念病院 ☎22-2111	みどり薬局城北店 ☎22-4966 宮調剤薬局 ☎24-3113
5月4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	
5月5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
5月8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
5月15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
5月22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
5月29日	つつみ内科外科 こどもクリニック ☎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
6月5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
6月12日	たかはし内科クリニック ☎22-2535	公立刈田総合病院 ☎25-2145	みどり薬局城北店 ☎22-4966

※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。

5月の献血実施予定(全血)

- ジャスト白石店
5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す(3月)

- ・ニチレイフーズ(株)白石工場 3人
- ・トーカドエナジー(株) 26人
- ・(株)エコー設備工業 11人
- ・ヨークベニマル白石店 20人

骨髄バンクドナー登録に
ご協力ください

白血病などで骨髄移植を希望する方を助けるため、ドナー登録にご協力ください。登録は予約制。希望する方は事前にお問い合わせください。
●登録できる方 体重が男性45kg以上、女性40kg以上の18~54歳の健康な方
●日時 毎月第2・4火曜日 9:00~10:00
☎仙南保健所 ☎0224-53-3121

健康一口メモ

寒さと関節痛

寒い朝には身体が硬くなって、動くのに一苦労することがあります。また、時には身体がふしぶしが痛くなったり、手足のしびれが出ることもあります。なぜこのようなことが起こるのでしょうか?
原因は、関節の病気のこともありますが、多くは寒くなると血流が悪くなり、関節がスムーズに動かなくなったり、神経痛を感じるようになったりという場合が多いようです。

特に、寝起きでは、すぐに身体を動かそうとすると、身体全体の血流が就寝中には少なくなっているために、筋肉も十分に動きません。関節内にも十分に潤滑剤(関節液)が行き渡っておらず、結果的に関節に無理な動きがかかる運動になって、痛みを感じる場合が多いようです。
このようなことを予防するためには、起きた後すぐに動く前に、布団の中で手足や腰を少し曲げ伸ばししてストレッチを行うことが有効です。手が痛いような場合は、お湯に数分間手を浸して、その中で運動をしてから手指を使うようにするとスムーズに使えます。
自動車も、寒い朝には暖機運転をしてから走行をする、エンジンが長持ちします。人間の身体も、暖めてから使うようにすると、長持ちします。
皆さんも試してみてください。



公立刈田総合病院整形外科
診療部長 高橋 新