

ヘルスメイト  
白石直伝!

親子で作ってみよう! 簡単レシピ  
キラキラ☆かんてん

【作り方】

- ①フルーツは細かく切る。
- ②鍋に水とシロップ、粉寒天を入れ混ぜながら火にかける。沸騰したら、弱火にして1~2分加熱して、砂糖、レモン汁を加え火を止める。
- ③フルーツを加えて型に流し、固まったら出来上がり。



白石地区の皆さん



1人分当たり  
91kcal  
たんぱく質0.4g  
塩分0.0g

【材料】(4人分)

季節のフルーツ	40g
フルーツミックス缶	120g
粉寒天	小さじ1
缶詰のシロップ+水	300ml
砂糖	大さじ3
レモン汁	小さじ1

食育の5つの力を育もう!

「元気なからだがわかる力」

早寝早起きをして、朝食は必ず食べましょう! 夏休みのおやつにぴったりの簡単デザートです。

●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	8月3日、9月21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	8月16日、9月27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	8月17日、9月21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 ※青色は精神科医による相談
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)	8月25日、9月8日・15日 いずれも木曜日13:30~16:30	

「総合検診」を実施します

8月19日(金)から、総合検診(結核検診や特定健診など)を実施します。日程は3ページに記載しています。

検診は、どの会場でも受診することができますので、忘れずに受診してください。8月17日(水)までに受診票が届かない場合は、健康推進課までお問い合わせください。

- 検診期間 8月19日(金)~9月9日(金)
- ※9月30日(金)も予備日として実施します。

「子宮頸がん検診(医療機関検診)」の  
検診期間は7月~10月です

平成28年度の子宮頸がん検診(医療機関検診)は、公立刈田総合病院で実施しています。必ず電話予約の上、早めに検診を受けてください。まだ検診を申し込んでいない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。

- 検診期間 7月~10月
- 実施医療機関 公立刈田総合病院(予約電話 ☎25-0473)
- ※平成27年度から実施している検診車検診は、12月に健康センターで実施します。一括申し込みの際に検診車検診を希望された方には、12月に受診票を送付します。詳しくは受診票をご覧ください。健康推進課まで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
8月7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
8月11日	柿崎小児科医院 ☎25-2210	公立刈田総合病院 ☎25-2145	
8月14日	つつみ内科外科 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
8月21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
8月28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
9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	
9月11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。

8・9月の献血実施予定(全血)

- ヨークベニマル白石店  
8月27日(土)10:00~11:45  
13:30~16:30
- 白石消防署  
9月26日(月)9:30~10:30

献血のご協力  
ありがとうございました(5月)

- ・ジャスト白石店 33人
- ・青木製作所(株)大鷹沢工場 7人
- ・ソニー白石セミコンダクタ(株)白石蔵王テクノロジーセンター 14人
- ・NECトーキン(株)白石事務所 41人

「健康なんでも相談」を  
毎月開催しています

メタボ予防には日常生活での取り組みが大切。本市では、保健師や栄養士による「健康なんでも相談」を行っていますので、ぜひご利用ください(要予約)。  
●日時 毎月第3または第4火曜日14:00~16:00(約1時間の個別相談)  
※8月の日程は17ページの表をご覧ください。  
●場所 健康センター

健康一口メモ

網膜静脈閉塞症

目の奥にある網膜には動脈と静脈と呼ばれる2種類の血管が分布しています。体から目に流れてくる血液は、動脈を通じて目の中に酸素や栄養を運び、静脈を通じて再び体へと戻ります。この静脈が詰まると血液が体へ戻れなくなり、網膜に溢れ出てしまいます。ちょうど、下水道の排水が詰まって、まわりに水が溢れ出ている状態と同じことが目の中で起こると考えてください。網膜の静脈は細かく枝分かれしています。が、徐々に集まり最終的には一本の血管(中心静脈)に集合します。中心静脈が詰まることを網膜中心静脈閉塞症といい、枝分かれした細かい血管が閉塞すると網膜静脈分枝閉塞症と言います。

視力にとって大事な黄斑と呼ばれる部分に出血やむくみがでると視力が低下します。放置していると血液不足を補おうと異常な血管が生まれ、その異常血管が切れて眼底出血を起こしたり、場合によっては緑内障になって失明したりすることもあります。治療は以前からあるレーザー治療や手術療法もありますが、最近では硝子体注射という眼球内に種々の薬剤を注射することが主流になりつつあり、治療で視力が回復する方も多くなっています。早期の発見・治療が重要な病気ですので、急に目がかすんで見えなくなったら眼科を受診されることをお勧めします。



公立刈田総合病院眼科  
医師 今野 瑛之