

ヘルスメイト  
白石直伝!

親子で作ってみよう! 簡単レシピ  
卵トマト丼

【作り方】

- ① トマトは食べやすい大きさに切る。
- ② ホウレンソウはざく切りにし、耐熱容器に入れ、600Wの電子レンジで2分加熱し、塩をひとつまみふる(茹でてでもよい)。器に盛ったごはんの上に盛り付ける。
- ③ 卵は溶いて牛乳と残りの塩を混ぜる。
- ④ フライパンにゴマ油半量を熱しトマトを炒める。そこへ残りのごま油を加え、③の溶き卵を流し入れ、外側から円を描くように混ぜる。半熟状になったら②に盛り付けて出来上がり。



白石地区の皆さん

【材料】(4人分)

ごはん	800g
卵	4個
牛乳	大さじ4
トマト	1個
ホウレンソウ	2分の1束
ゴマ油	大さじ1
塩	小さじ3分の1



1人分あたり  
472kcal  
たんぱく質13.3g  
塩分0.7g

食育の5つの力を育もう!

「料理ができる力」料理を始める前には、エプロンや三角巾をつけて身支度をし、手はせっけんをよく洗ってから始めましょう。

●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	9月21日、10月5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	9月27日、10月18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	9月21日、10月19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)	9月1日・15日、10月13日・27日 いずれも木曜日13:30~16:30	

「総合検診」を実施しています

9月9日(金)まで、総合検診(結核検診や特定健診など)を実施しています。昼間受診できない方は9月2日(金)・8日(木)の夜間検診、平日受診できない方は9月3日(土)の週末検診をご利用ください。期間内に受診できなかった方でも、9月30日(金)の予備日に受診できますのでご利用ください。夜間・週末・予備日の検診会場はいずれも中央公民館です。

詳しい日程などは、送付している受診票または広報しろいし8月号3ページをご確認いただくか、健康推進課までお問い合わせください。

「歯周病検診」を実施します

9月1日(木)から平成29年2月28日(火)まで、「歯周病検診」を実施します。歯周病予防には毎日の歯みがきと定期健診が有効。対象者(平成29年4月1日現在、30歳・35歳・40歳・45・50・55・60・65・70歳の方)には、8月下旬に受診券を送付しましたので、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。

- 自己負担額 500円
- 内容 歯・歯周・義歯などのチェック、歯周ポケットの測定など

「大腸がん検診」を実施します

10月11日(火)から24日(月)まで、「大腸がん検診」を実施します。詳しくは10月上旬に郵送する受診票をご確認ください。4月の一括申し込みの際に申し込みなかった方で検診を希望する方は、健康推進課までお問い合わせください。

●休日当番医・調剤薬局

月日	内科	外科	調剤薬局
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
9月18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
9月19日	梅津内科医院 ☎24-3571	こまつ外科・内科クリニック ☎22-2115	フジ薬局 ☎24-3355 けやき薬局白石店 ☎26-1160
9月22日	引地泌尿器科内科クリニック ☎26-2823	大泉記念病院 ☎22-2111	さんた薬局 ☎26-3376 宮調剤薬局 ☎24-3113
9月25日	塚本内科消化器科 ☎26-1026	大泉記念病院 ☎22-2111	宮調剤薬局 ☎24-3113
10月2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
10月9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
10月10日	内方医院 ☎32-2101	おおはし整形外科医院 ☎22-2888	にしうら薬局(蔵王町宮) ☎32-3020 高木薬局 ☎25-2320

※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3しくお願いだワン!



9月の献血実施予定(全血)

- 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

- 6月
- ・NECプラットフォームズ(株) 白石事業所 45人
  - ・(株)青木製作所宮城工場 10人
  - ・セコム工業(株) 21人
  - ・仙南信用金庫本店 9人
- 7月
- ・白石高等技術専門学校 24人
  - ・白石高等学校 15人
  - ・大泉記念病院 5人

健康一口メモ

急ぐ熱・急がない熱

発熱は、何かと不安になる症状だと思います。幸い、夜中でも受診する必要がある熱(急ぐ熱)は、めったにありませんので、少し安心してくだされい。

「細菌性髄膜炎(ヒブや肺炎球菌などの細菌が脳や脊髄で繁殖する)」にかかると、ワクチンのおかげでグンと減少し、熱の怖さも大分減りました。一刻を争う病気には、「細菌性髄膜炎」の他にも「脳症(インフルエンザウイルスなどにより脳が腫れ上がる)」や、「心筋炎(夏カゼのウイルスなどにより心臓の動きが悪くなる)」などがあります。繰り返して来ると来院した方にお伝えしていることです。

が、急ぐべきかどうかを判断する目安は、①熱以外の症状(嘔吐・息苦しさ・うつろなまなざし・けいれん)、②全身状態(ぐったり)、そして③年齢(4カ月未満の赤ちゃんは熱だけでも要注意)の3点です。

一方、発熱以外に大した症状がなく、元気が良いからといって(急がない熱)、放っておくのも危険です。「溶連菌感染症(溶連菌がノドで繁殖する)」や、「腎盂腎炎(大腸菌などが腎臓で繁殖する)」など、治療が必要な病気のことがありますので、発熱の際には日中に1回は診察を受けましょう。



公立刈田総合病院小児科  
医師 鈴木 喜久男