

ヘルスメイト
白石直伝!

親子で作ってみよう! 簡単レシピ
シーフードとかぶのミルク煮



福岡地区の皆さん

【作り方】

- ①かぶは8等分して(A)と一緒に鍋に入れ、火にかける。
- ②沸騰したら、4cmの長さに切った葉も加えて5分煮る。
- ③かぶがやわらかくなったら、シーフードミックス、スキムミルクを加えて、一煮立ちさせる。
- ④コショウをふり、水溶き片栗粉をまわし入れてとろみをつけたら出来上がり。

【材料】(4人分)

- かぶ(葉付き) 2個
- 中華スープのもと 小さじ1
- 水 2カップ
- シーフードミックス 100g
- スキムミルク 40g
- コショウ 少々
- 片栗粉 小さじ2
- 水 小さじ2

1個当たり
75kcal
たんぱく質8.7g
塩分0.8g



適塩のすすめ

生活習慣病の発症予防と重症化予防のため、1日の塩分摂取目標量は男性8g未満、女性7g未満となっていますが、宮城県民の1日の摂取量は男性12.5g、女性10.4gと目標量より多く摂取しています。家族みんなで減塩に努めましょう!

●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	2月1日、3月1日 いずれも水曜日13:30~16:30	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	2月21日、3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	2月15日、3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 ※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)	2月9日・23日、3月2日・16日 いずれも木曜日13:30~16:30	

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円を助成)
- 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。

1月1日~2月28日は「はたちの献血」キャンペーン
10代、20代の献血協力者が減っています
皆さまのご協力をお願いします

現在、医療に必要な血液は、「人工的に造ることができない」ため、血液を必要とする患者さんを救うには、一人ひとりの善意による献血が必要です。血液は長期間保存できないため、定期的な献血をお願いします。

- 献血ができる方 16~69歳の方(65歳以上の方は60歳から64歳までに献血の経験のある方)
- 体重 献血する方の健康を考慮し、県では男女とも45kg以上。
※県赤十字血液センターでは、400ml献血へのご協力をお願いしています。400ml献血は、男女ともに50kg以上で、男性は17~69歳、女性は18~69歳の方が対象です。

●休日当番医・調剤薬局

月日	内科	外科	調剤薬局
2月5日	水野内科クリニック ☎25-2736	公立刈田総合病院 ☎25-2145	エルム調剤薬局 ☎25-1680
2月11日	梅津内科医院 ☎24-3571	公立刈田総合病院 ☎25-2145	フジ薬局 ☎24-3355
2月12日	引地泌尿器科内科クリニック ☎26-2823	公立刈田総合病院 ☎25-2145	さんた薬局 ☎26-3376
2月19日	塚本内科消化器科 ☎26-1026	公立刈田総合病院 ☎25-2145	
2月26日	えんどうクリニック ☎26-3888	大泉記念病院 ☎22-2111	うさぎ薬局 ☎26-3557 宮調剤薬局 ☎24-3113
3月5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12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

※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。

2月28日(火)まで
「歯周病検診」を実施中です

歯周病検診の対象となる方には、昨年8月下旬に受診券を送付していますので、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してください。

- 対象者 平成29年4月1日現在の年齢が、30・35・40・45・50・55・60・65・70歳の方
- 自己負担額 500円
- 検診内容 歯・歯周・義歯などのチェック、歯周ポケットの測定など

3月の献血実施予定(全血)

- (株)エコー設備工業
3月14日(火)16:00~17:00
※1月号に掲載した2月26日(月)の大泉記念病院での献血は、都合により見合わせとなりました。

「健康なんでも相談」を毎月1回開催しています

白石市は、メタボ該当率が県内ワースト6位。メタボを予防するためには、日々の生活での取り組みが大切です。生活習慣や食生活のことでお困りのことはありませんか? 市では、保健師や栄養士による「健康なんでも相談」を毎月行っていますので、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(1時間程度の個別相談)
※日程は広報しろいし「各種健康相談のお知らせ」をご確認ください(今月は25ページ掲載)。
- 場所 健康センター

健康一口メモ

DMAATとは?

先の東日本大震災や昨年4月の熊本地震では、各地域のDMAAT(Disaster Medical Assistance Team)災害派遣医療チームが被災地に出動しました。DMAATは災害発生時にさまざまな役割を担いますが、その災害時(地震、台風、津波など)による自然災害や交通事故、火災などによる人為災害)には、対応必要量(ニーズ)が対応能力(リソース)を上回った状態、つまり、医療的側面からみると治療対象者が人員・医薬品・資器材などの医療資源を大幅に上回ってしまう状態に陥ります。これはつまり、平時には救える可能性のある命が失われてしまう状況のことを意味します。

この教訓から災害時の医療的備えとしてDMAATの養成が始まり、災害時には医療資源を被災現場に集結させる体制が備えられました。当院では現在医師3名、看護師4名、臨床工学技士2名、事務員2名が、研修を経て厚生労働省が認定する日本DMAAT隊員として登録されています。今後いつ我々に出動要請がかかるかわかりませんが、常に現場で力が発揮できるように知識、技術の研鑽維持に努めています。



公立刈田総合病院 外科
医師 阿部 立也