

ヘルスメイト
白石直伝!

親子で作ってみよう! 簡単レシピ
タコライス

1人分当たり
573kcal
たんぱく質20.6g
塩分1.2g



【作り方】

- ①タマネギ、ピーマンはみじん切り。レタスは千切り。ミニトマトはヘタを取って4等分に切っておく。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、タマネギとピーマンをしんなりするまで炒める。
- ③ひき肉を加え、色が変わるまで炒めたら、**A**を入れて煮る。水気がなくなったら火をとめる。
- ④温かいごはんを器に盛り、ひき肉、レタス、ミニトマト、チーズを盛り付けて出来上がり。



小原地区の皆さん

【材料】(4人分)

- ごはん 800g
- 合い挽き肉 200g
- タマネギ 200g
- ピーマン 40g
- サラダ油 小さじ1
- ケチャップ 大さじ2
- 塩 小さじ3分の1
- A** しょう油 少々
- 水 小さじ4
- レタス 80g
- ミニトマト 12個
- 細切りチーズ 80g

食育の5つの力を育もう!

「食べ物の味がわかる力」さまざまな食べ物を食べて、本当の味をおぼえよう!

●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	3月1日、4月5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	3月21日 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	3月15日 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)	3月2日・16日 いずれも木曜日13:30~16:30	

妊娠を希望されている方と配偶者の方へ
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および同居家族
- 助成方法
 - ①白石市、蔵王町、七ヶ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。
 - ②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。

献血にご協力いただける
事業所・団体を募集しています

献血は、人の命を救える大切な、そして身近なボランティア活動です。この趣旨にご賛同いただける事業者や団体を随時募集しています。16歳以上65歳未満の方が、1時間でおおむね10人以上ご協力いただける場合は、献血バスが事業所などを訪問します。詳しくはお問い合わせください。

「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があれば、保健師や栄養士にご相談ください。
- 日時 毎月第3または第4火曜日(4月はお休みです)
14:00~16:00(1時間程度の個別相談。要予約)
※日程は上記「各種健康相談のお知らせ」をご確認ください。
 - 場所 健康センター

●休日当番医・調剤薬局

月日	内科	外科	調剤薬局
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
3月19日	柿崎小児科医院 ☎25-2210	公立刈田総合病院 ☎25-2145	
3月20日	つつみ内科外科 こどもクリニック ☎25-1181	こまつ外科・内科 クリニック ☎22-2115	フレンド薬局清水小路 ☎24-3393 けやき薬局白石店 ☎26-1160
3月26日	加藤小児科内科医院 ☎26-2653	大泉記念病院 ☎22-2111	サンコウ調剤薬局 ☎24-2523 宮調剤薬局 ☎24-3113
4月2日	かんのリズムハートクリニック ☎26-6330	公立刈田総合病院 ☎25-2145	リズム調剤薬局白石蔵王店 ☎26-6507
4月9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。

3月の献血実施予定(全血)

- みやぎ仙南農業協同組合白石地区
事業本部(小十郎の郷)
3月14日(火)10:00~11:00
- 株式会社エコー設備工業
3月14日(火)16:00~17:00

献血のご協力
ありがとうございました(1月)

- ・セラビ白石
(白石ショッピングセンター) 32人
- ・白石市役所 26人
- ・白石ポリテックス工業(株) 20人

「B型肝炎ワクチン」の予防接種は
生後1歳になる前に接種しましょう

予防接種法が改正され、昨年10月1日から「B型肝炎ワクチン」が定期接種になりました。対象者には予診票と委託書を送付しています。1歳になってしまうと定期接種対象外となり、全額自己負担となります。対象となるお子さんは、母子健康手帳で不足がないか確認してください。まだ3回の接種が済んでいない方は、早めに医療機関へ予約して接種してください。

- 対象者 平成28年4月1日以降に生まれた1歳未満の方
 - 接種回数 3回(1回目の接種から3回目の接種を終えるまでには、おおそ半年間かかります)
 - 接種費用 無料(全額助成)
 - 接種方法 医療機関に予約の上、予診票・委託書・母子健康手帳を持参してください。
 - 接種場所 白石市・蔵王町・七ヶ宿町の医療機関等(委託書裏面に記載)または県内の実施医療機関
- ※昨年10月1日以前に、すでに任意でB型肝炎ワクチンの予防接種を受けた方は、残りの回数がある場合のみ接種できます。

健康一口メモ

療養病床を大事に
活用してください

平成28年12月から大泉記念病院内科の療養型病床に赴任してきました。
当院は白石刈田地区唯一の療養型病床を持つ病院です。皆さんは、慢性期の患者さんが療養する療養型病床がニーズの高い重要な公共施設であることをご存知ですか?慢性期とは、病気の急性期治療が終わり、激しい症状や徴候は落ち着いてきたが、治るにはまだまだ時間のかかる時期のことです。
療養病床には、簡単な機器や設備は少なく、一般病床のような高度な検査や治療は行いません。薬の種類も限られ、比較的安価なものしか使えません。病室や談話室などはゆとりのある設計をもとに作っています。

療養と言っても、ベッド数には限りがあるので、無制限に入院を続けることはできません。当院は同地区唯一の療養病床ですので、地元の患者さんなるべく多く受け入れようとしています。
そのためには、ある程度快復の目途がたった方から退院していただかなければなりません。患者さんが入院されたと同時に、ご家族には、退院後の自宅受け入れ態勢や施設への入所申し込みなどの準備を進めていただくようにご協力をお願いします。
皆さんには、このような現状をご理解いただき、当院療養病床がより良い医療サービスを提供できるよう、大事に活用していただけたらうれし



大泉記念病院 内科
医師 高橋 博人