

ヘルスメイト  
白石直伝!

毎日とろう **骨骨** カルシウム! 簡単レシピ  
桜えびの炊き込みごはん

1人分当たり  
301kcal  
たんぱく質8.2g  
カルシウム124mg  
塩分0.4g



【作り方】

①米は洗米し、水に溶かしたスキムミルクを加え、炊飯器の目盛りに合わせて水を入れる。桜えびは熱したフライパンでこがさないようにさっと炒り、炊飯器に入れて炊く。

②炊き上がったら、ざっくりと混ぜ、器に盛り付ける。塩をふり、白ごま、小口切りにした万能ねぎを散らして出来上がり。

今月のメニューでは、カルシウムの成人1日の推奨摂取量(男性700mg、女性650mg)の約6分の1を摂取することができます。



役員の皆さん

【材料】(4人分)

- 米 2合
- 水 適量
- スキムミルク 大さじ4
- 桜えび 8g
- 塩 小さじ4分の1
- 白ごま 小さじ1
- 万能ねぎ 2本

●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	4月5日、5月10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	5月23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	4月19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
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)	平成29年度の日程が確定していないため、詳細はお問い合わせください。	

65歳以上の方へ  
「肺炎球菌予防接種」はお済みですか?

市では、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 市内在住の65歳以上(昭和28年4月1日以前生まれ)の方でまだ接種していない方  
※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  
※実施医療機関以外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。

「各種健康診査」の申込用紙をお送りします!  
期限までに必ず提出してください

本年度も各種健康診査の申し込みを一括して行います。4月20日ごろまでに申込用紙を郵送しますので、「申込む」「申込まない」にかかわらず、必要事項を記入の上、5月8日(月)までに同封の返信用封筒で郵送するか健康推進課(健康センター1階)に直接提出してください。

※詳しくは12ページをご覧ください。

申し込む人も申し込まない人も  
忘れずに  
一括申込書を提出してワン!



●休日当番医・調剤薬局

月日	内科	外科	調剤薬局
4月2日	かんのリズムハートクリニック ☎0224-26-6330	公立刈田総合病院 ☎0224-25-2145	リズム調剤薬局白石蔵王店 ☎0224-26-6507
4月9日	たかはし内科クリニック ☎0224-22-2535	公立刈田総合病院 ☎0224-25-2145	みどり薬局城北店 ☎0224-22-4966
4月16日	海上内科医院 ☎0224-25-1501	公立刈田総合病院 ☎0224-25-2145	フレンド薬局白石 ☎0224-24-2119 伊新薬局 ☎0224-26-2593
4月23日	水野内科クリニック ☎0224-25-2736	大泉記念病院 ☎0224-22-2111	エルム調剤薬局 ☎0224-25-1680 宮調剤薬局 ☎0224-24-3113
4月29日	梅津内科医院 ☎0224-24-3571	大泉記念病院 ☎0224-22-2111	フジ薬局 ☎0224-24-3355 宮調剤薬局 ☎0224-24-3113
4月30日	引地泌尿器科内科クリニック ☎0224-26-2823	大泉記念病院 ☎0224-22-2111	さんた薬局 ☎0224-26-3376 宮調剤薬局 ☎0224-24-3113
5月3日	水野内科クリニック ☎0224-25-2736	公立刈田総合病院 ☎0224-25-2145	エルム調剤薬局 ☎0224-25-1680
5月4日	梅津内科医院 ☎0224-24-3571	大泉記念病院 ☎0224-22-2111	フジ薬局 ☎0224-24-3355 宮調剤薬局 ☎0224-24-3113
5月5日	引地泌尿器科内科クリニック ☎0224-26-2823	公立刈田総合病院 ☎0224-25-2145	さんた薬局 ☎0224-26-3376
5月7日	塚本内科消化器科 ☎0224-26-1026	公立刈田総合病院 ☎0224-25-2145	
5月14日	えんどろクリニック ☎0224-26-3888	公立刈田総合病院 ☎0224-25-2145	うさぎ薬局 ☎0224-26-3557

※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。

献血のご協力  
ありがとうございました(2月)

- ・東北電力(株)白石営業所 15人
- ・セコム工業(株) 20人
- ・(株)ミドリテクノパーク 3人

献血にご協力ください

献血とは、病気の治療や手術などで輸血を必要としている患者さんのために、健康な人が自らの血液を無償で提供するボランティアです。

血液はまだ人工的に造ることができず、また、長い期間にわたって保存することもできません。血液を安定的に確保するため、ご協力をお願いします。なお、宮城県赤十字血液センターでは、400ml献血のご協力をお願いしています。

●献血ができる方 16~69歳の方(65歳以上の方は60~64歳に献血の経験のある方)

●体重 男性45kg以上、女性40kg以上

※400ml献血は、体重は男女ともに50kg以上、年齢は男性17~69歳、女性18歳~69歳の方が対象です。

健康一口メモ

大腸がんを予防する

大腸がんは、女性の部位別がん罹患率でトップで、男性でも肺がん、胃がんに次いで第3位の病気で、大腸がんを予防するにはどうしたらよいでしょうか? 非常に悪性度の高い大腸がんも少しありますが、多くの大腸がんは比較的おとなしいがんで、手術の成績も良いし抗ガン剤も効果があります。しかし、大きな手術を受けると、特に高齢者では体力も損なわれるので内視鏡的に切除してもらえ、早期に発見したいものです。

1番のおすすめは、大腸カメラを使った定期的な検診です。前処置の下剤が2リットルと多くて飲みにくいと不評ではありますが、2日前から別の下剤を飲んで、当日は1リットルにしてもらうなど相談していただくのがおすすめです。

2番目は、排便後に大便を観察することです。人間を工場に例えると、大腸は製品ができる工場の出口に近い場所です。多くの進行大腸がん患者さんの場合、半年も前から大便に血が混じっていることがあるなど、製品をよくみると必ず異常が認められます。形をなさない軟便、繰り返す便秘などに気が付いているケースもあるようです。

3番目は、大腸がん検査と称する便潜血ですが、これには少し注意が必要です。便潜血陰性と報告されても大腸がんがないと保証するものではありません。



大泉記念病院  
院長 松本 純