

ヘルスメイト 白石が作る！
親子で作れる簡単 “白石温麵” レシピ
うーめんキッシュ

1人当たり
318kcal
たんぱく質13.6g
塩分2.8g



福岡地区の皆さん

- 【材料】(4人分)**
- 白石温麵 2束
 - 卵 3個
 - 牛乳 300ml
 - タマネギ 1個
 - シメジ 1袋
 - ピーマン 2個
 - ベーコン 2枚
 - パセリ 少々
 - 塩 少々
 - コショウ 少々
 - 油 適量

- 【作り方】**
- ①温麵を固めにゆでる。炒め、油が回ったら①を入れて炒める。
 - ②ボウルに卵、牛乳、塩、コショウを混ぜる。
 - ③ピーマン、タマネギは薄切り、ベーコンは2cm幅に切る。シメジは根を切りほぐす。
 - ④フライパンに油を入れ、③を
 - ⑤④を②に混ぜ、耐熱皿に入れ、180℃に温めたオーブンで30分焼く(20分湯煎でも可)。
 - ⑥みじん切りにしたパセリを散らして出来上がり。

株式会社トーキンが献血への貢献で表彰されました！

1月29日、「第22回献血者に感謝する集い」が開催され、献血推進に積極的に協力されてきたとして、株式会社トーキン(小山茂典代表取締役執行役員社長)に厚生労働大臣表彰状が伝達されました。地元企業としてさまざまな社会活動へ貢献いただいている中でも、献血事業への協力は、昭和61年からの長きにわたって継続的に献血バスを受け入れ、毎回多くの社員の方々にご協力をいただいています。



▲橋内孝一総務・環境安全部環境安全Gマネージャーへ厚生労働大臣表彰状が贈られました

4月から小学1年生になるお子さんへ麻しん風しん予防接種はお済みですか？

麻しん風しん(MR)第2期の予防接種は、小学校就学前1年が接種期間です。4月から小学1年生になるお子さんは、平成31年3月31日までに接種する必要があります。期間を過ぎると全額自己負担となってしまいます。まだ済んでいない方は早めに接種しましょう。

献血のご協力ありがとうございました(1月)

- ・ヨークベニマル白石店 49人
- ・宮城県立白石高等技術専門校 26人
- ・白石市役所 24人

- 3月の献血実施予定(全血)
- (株)エコー設備工業 3月8日(金)16:30~18:00

●休日当番医・調剤薬局(市外局番:0224)

月日	内科	外科	調剤薬局
3月3日	塚本内科消化器科 ☎26-1026	公立刈田総合病院 ☎25-2145	
3月10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
3月17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21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
3月24日	柿崎小児科医院 ☎25-2210	大泉記念病院 ☎22-2111	宮調剤薬局 ☎24-3113
3月31日	つつみ内科外科 小児科クリニック ☎25-1181	大泉記念病院 ☎22-2111	フレンド薬局清水小路 ☎24-3393 宮調剤薬局 ☎24-3113
4月7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

※歯科は、3月までは白石市歯科休日診療所(健康センター2階、☎25-4744)、4月以降は白石・角田・柴田の歯科医師会合併に伴い、仙南2市7町にある歯科医院が当番で診療にあたる予定です。広報しろいし4月号以降でお知らせします。※診療時間は9:00~17:00となります。

●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	3月6日、4月11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26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26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 ※4月の日程については問い合わせください。
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11・14日 いずれも13:30~16:30	

健康一口メモ

その息切れ、心不全ではありませんか？

息切れとは、呼吸が苦しいと感じる状態です。人によって呼吸の回数が増えたり、時々深呼吸しないとならぬ感じがしたり、寝ている間に苦しくなったり起きてしまうこともあります。「息苦しさ」や「呼吸困難」も「息切れ」と同じ意味で使用されています。息切れの原因として、肺・心臓・血管・血液・その他の病気が挙げられます。なじみのある病気としては、慢性閉塞性肺疾患・気管支ぜんそくなどの肺疾患がありますが、近年の高齢化に伴い、心臓が原因の息切れが増加してきています。特に心不全の患者数は

は日本全体で約100万人と推定されており、心不全パニックと呼ばれる日本循環器学会と日本心不全学会で、平成29年10月31日に「心不全の定義」を発表しました。「心不全とは、心臓が悪いために、息切れやむくみが起こり、だんだん悪くなり、生命を縮める病気です」心不全の原因にもさまざまなものがあります。が、聴診や採血、レントゲン、心電図、心臓超音波検査(心エコー)などの簡単な検査で見つかるものが多いです。息切れが気になる方は、かかりつけ医に相談してみてくださいいかがでしょうか？



公立刈田総合病院 循環器科 医師 宮下 武彦