ヘルスメイト白石が作る！

生活習慣病を予防する 簡単レシピ

鶏つくねのナス包み

大鷹沢地区の皆さん

【材料】（４人分）

ナス	３本
鶏ひき肉	160g
山芋	1cm
ショウガ汁	１かけ分
ゴボウ	1/2本弱
キクラゲ	４枚
Ⓐ 味噌	40g
Ⓐ 砂糖	大さじ１弱
Ⓐ みりん	大さじ２弱
Ⓐ だし汁	大さじ３
ニンジン	1/2本
オクラ	２本

【作り方】

①ナスはヘタを除き、縦に２～３mm厚さに切り、水にさらす。耐熱容器にのせてラップをかけ、電子レンジ（500W）に１～２分かける。

②ゴボウはささがきにして水にさらす。キクラゲは水で戻して千切りにする。水気を切り、山芋のすりおろし、ショウガ汁と合わせ、鶏ひき肉と混ぜ合わせる。

③ラップを敷いて、ナスを放射状に広げ、４等分にして丸めた②を中心に置き、ナスで包む。ラップで丸く包み、電子レンジに５～６分かける。

④Ⓐを鍋に入れてひと煮立ちさせてソースをつくる。

⑤ニンジンはさいの目切りにして塩ゆでする。オクラは塩みがきしてゆで、小口切りにする。

⑥器に④を敷いて③を置き、ニンジンとオクラをあしらう。

「子宮頸（けい）がん検診（医療機関検診）」の検診期間は７月１日(月)～９月30日(月)です

本年度の「子宮頸がん検診（医療機関検診）」は、公立刈田綜合病院と大泉記念病院の２カ所で行います。受診票が届いたら、必ず病院へ予約の上、検診を受けてください。まだ検診を申し込んでいない方で受診を希望する方は、健康推進課までお問い合わせください。

●検診期間　７月１日(月)～９月30日(月)

●実施医療機関　公立刈田綜合病院、大泉記念病院

※「検診車検診」は、12月に健康センターまたは中央公民館で実施します。一括申込の際に検診車検診を希望された方には、11月下旬に受診票を送付します。

ジフテリア・破傷風混合２期、日本脳炎の予防接種を受けましょう

お子さんが対象年齢になったら、早めに予防接種をして感染を予防しましょう。

●ジフテリア・破傷風混合２期

11～13歳未満の間に１回接種（委託書と予診票は11歳到達月に送付されます）

●日本脳炎１期　３歳児（予防接種手帳に委託書と予診票がつづられています）

●日本脳炎２期　９～13歳未満（委託書と予診票は９歳到達月に送付されます）

献血のご協力ありがとうございました（６月）

・(株)青木製作所	12人
・セコム工業（株）	29人
・仙南信用金庫本店	９人
・ＮＥＣプラットフォームズ(株)	６人

７月の献血実施予定（全血）

●白石市役所

７月24日(水) 14:00～16:00

問健康推進課（健康センター１階）　☎ 22-1362

●休日当番医・調剤薬局（市外局番：0224）

※診療時間は9:00～17:00となります。

月　日	内　　科	外　　科	調剤薬局	歯　　科
7月 7日	柿崎小児科 ☎25-2210	公立刈田綜合病院 ☎25-2145	ヨツメヤ薬局（蔵王町） ☎32-3590	太田歯科医院（角田市） ☎62-2453
				歯科ヒライ（柴田町） ☎55-4025
7月14日	つつみ内科外科 こどもクリニック ☎25-1181	公立刈田綜合病院 ☎25-2145	フレンド薬局清水小路 ☎24-3393	高橋歯科医院（白石市） ☎26-3543
				榊原歯科医院（村田町） ☎83-2419
7月15日	加藤小児科内科医院 ☎26-2653	公立刈田綜合病院 ☎25-2145	サンコウ調剤薬局 ☎24-2523	黒須歯科医院（角田市） ☎63-1163
				フォルテファミリー歯科（大河原町） ☎87-8101
7月21日	かんのリズムハート クリニック ☎26-6330	公立刈田綜合病院 ☎25-2145	リズム調剤薬局 白石蔵王店 ☎26-6507	千木良デンタルクリニック（白石市） ☎26-1131
				さとう歯科医院（柴田町） ☎56-5112
7月28日	たかはし内科 クリニック ☎22-2535	大泉記念病院 ☎22-2111	みどり薬局城北店 ☎22-4966	かまた歯科医院（角田市） ☎63-4181
			宮調剤薬局 ☎24-3113	船岡中央歯科医院（柴田町） ☎55-0970
8月 4日	海上内科医院 ☎25-1501	公立刈田綜合病院 ☎25-2145	フレンド薬局白石 ☎24-2119	富岡歯科医院（白石市） ☎24-4362
			伊新薬局 ☎26-2593	おたべ歯科クリニック（柴田町） ☎56-1853

健康一口メモ

血圧管理で健康寿命を延ばしましょう

日本は世界に誇る長寿国で、平均寿命は男性81歳、女性87歳です。一方、自立して生活できる期間は健康寿命と呼ばれ、男性72年、女性75年で、そのギャップは介護などを受ける期間となります。男性で９年、女性で12年間あります。

要介護の原因の主なものは、認知症、脳卒中、心不全などの高血圧に関連するものが半分です。ですから、高血圧をしっかり治療することは健康寿命を延ばすことにとても大切です。高血圧の方はわが国に４、３００万人おり、３、４人に１人は高血圧で、とても多い病気です。しかし、自覚症状がないために、治療を受けている人はその半分、そして、治療を受けていても、しっかり血圧が下がっている人はその半分です。ですから、７割以上の高血圧患者さんは高い血圧のまま、脳卒中などで死亡しています。

しっかり血圧を下げることにより、元気で長生きになれます。高血圧の管理は、減塩や軽い散歩などの生活習慣の修正と薬による治療があります。主治医の先生としっかり相談しましょう。

また、家族で高血圧なのに治療していない人がいたら、保健師さんなどに相談しましょう。血管を若く保つためには、若い時から血圧を良くしておくことが大切です。

公立刈田綜合病院
特別管理者　伊藤（いとう）　貞嘉（さだよし）