



生活習慣病を予防する 簡単レシピ

鶏つくねのナス包み

【作り方】

- ①ナスはヘタを除き、縦に2~3 mm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。
- 4A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。
- る器に4を敷いて3を置き、ニン ジンとオクラをあしらう。



【材料】(4人分)

	ナス	3本
	鶏ひき肉	160g
	山芋	1 cm
	ショウガ汁	1 かけ分
(A)	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

「子宮頸がん検診(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

・セコム工業(株) 29人

12人

9人 · 仙南信用金庫本店 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

●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。

7月21日 かんのリズムハート クリニック 全25-2145 リズム調剤薬局 白石蔵王店 全26-6330 なこ25-2145 カビり薬局城北店 全25-5112 かまた歯科医院(集田町) 全26-5112 かまた歯科医院(角田市) 全22-2535 全22-2111 空調剤薬局 全24-3113 船岡中央歯科医院(柴田町) 全55-0970				※診獄时间は9.00~17.00となりまり。		
大泉記念病院	月日	内 科	外 科	調剤薬局	歯科	
7月14日 つつみ内科外科 こどもクリニック 全25-2145	7月 7日				☎62-2453 歯科ヒライ(柴田町)	
7月15日 加藤小児科内科医院 公立刈田綜合病院 かんのリズムハート クリニック 全25-2145 コンジュリ田総合病院 全26-6330 コメルテファミリー歯科(大河原町 全87-8101 「本25-2145 「本25-2145 「大泉記念病院 全26-6507 「本26-6507 「本26-65112 「本26-65112 「本22-2535 」 大泉記念病院 全22-2535 「本22-2111 「本24-2523 「神原圏科医院(科田町) 本26-1131 「本26-1131 「本26-5112 「本26-6507 「本22-4966 「本24-3113 「本24-3113 「本25-0970 「本24-3113 「本24-3113 「本25-0970 「本24-3113 「本24-311	7月14日	こどもクリニック			高橋歯科医院(白石市) ☎26-3543	
7月15日 加藤小児科内科医院 ☆26-2653 公立刈田綜合病院 ☆24-2523 フォルテファミリー歯科(大河原町 ☆87-8101 「十木良デンタルクリニック ☆26-6330 公立刈田綜合病院 ☆26-1131 「十木良デンタルクリニック ☆26-6330 大泉記念病院 ☆26-6507 「カンニック ☆22-2535 大泉記念病院 ☆22-2111 「カどり薬局城北店 ☆26-4181 「かまた歯科医院(柴田町) ☆55-0970 「金24-3113 「金24-3113 「金55-0970 「金55-0970 「金55-0970 「金25-0970 「金25-2145 「金24-3113 「金25-0970 「金25-0970 「金25-2131 「金24-3113 「金25-0970 「金25-2070 「金25-2131 「金25-0970 「金25-2131 「金25-20970 「金25-20970 「金25-2131 「金24-3113 「金25-0970 「金25-20970 「金25-20970 「金25-2131 「金24-3113 「金25-0970 「金25-20970 「金25-20970 「金25-2131 「金24-3113 「金25-0970 「金25-20970 「金25-2131 「金24-3113 「金25-0970 「金24-3113 「金25-20970 「金24-3113 「金24-3113 「金25-20970 「金24-3113 「金24-3113 「金24-3113 「金25-20970 「金24-3113		25 25-1181				
7月21日 かんのリズムハート クリニック 全26-6330 公立刈田綜合病院 つことう・2145 公立刈田綜合病院 つことう・25-2145 コズム調剤薬局 白石蔵王店 つことう・26-5112 かどり薬局城北店 つこと・356-5112 かまた・22-4966 コンニック つこック つこと・2111 コート カビり薬局域北店 つこと・356-4181 コート コンニック つこと・2111 コート コンニック つこと・356-5112 コート コンニック つこと・356-5112 コート コンニック つこと・356-5112 コート コンニック つこと・356-5113 コート コンニック つこと・356-5113 コート コンニック つこと・356-6507 コンニック のこと・356-6507 コンニック のこと・356-650	7月15日					
7月21日 かんのリズムハート クリニック 全26-6330 公立刈田綜合病院 白石蔵王店 白石蔵王店 全26-6507 さとう歯科医院(柴田町) 全56-5112 かまた歯科医院(角田市) 全22-2535 本22-2111 空調剤薬局 全24-3113 船岡中央歯科医院(柴田町) 全55-0970					フォルテファミリー歯科(大河原町) ☎ 87-8101	
7月28日 たかはし内科 クリニック 全22-2535 大泉記念病院 全22-2111 を24-3113 かまた歯科医院(柴田町) かまた歯科医院(柴田町) かまた歯科医院(角田市) 全22-4966 全24-3113 船岡中央歯科医院(柴田町) かまた歯科医院(柴田町) かまた歯科医院(半田町) かまた歯科医院(柴田町) かまた歯科医院(柴田町) かまた歯科医院(柴田町) かまた歯科医院(柴田町) かまた歯科医院(柴田町) かまた歯科医院(半田町) かまた歯科医院(半田町) かまた歯科医院(半田町) かまた歯科医院(半田町) かまた歯科医院(半田町) かまた歯科医院(半田町) かまた歯科医院(神田町) かまため科医院(神田町) かまため科田田町) かまため科医院(神田町) かまため科田田町) かまため科田田田田田田田田田田田田田田田田田田田田田田田田田田田田田田田田田田田田	7月21日	クリニック		白石蔵王店	千木良デンタルクリニック(白石市) ☎26-1131	
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 宮調剤薬局 船岡中央歯科医院(柴田町) ☆24-3113 ☆55-0970						
☎22-2535 室調剤薬局 船岡中央歯科医院(柴田町) ☎24-3113 ☎55-0970	7月28日	クリニック				
フレンド茶目立て、一つ日本科医院(ウエオ)						
海 L 内科医院 公立划田総合病院 ☎24-2119 ☎24-4362	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	
					おたべ歯科クリニック(柴田町) ☎56-1853	

人おり、3、4人にはわが国に4、30 心不全などの高血圧に関のは、認知症、脳卒中、 連するものが半分です。 間あります。 も大切です。 寿命を延ばすことにとてかり治療することは健康 男性で9年、 要介護の原因の主なも から、 高血圧をしっ 4、3 0 0 万 4人に1人 万 女性で12年

に相談しましょう。血管いたら、保健師さんなどのに治療していない人がまた、家族で高血圧な 半分です。 管理は、 い時から血圧を良くしを若く保つためには、 きになれます。 中などで死亡しています。 は高い を受けて 薬による治療が などの生活習慣の 割以上の高血圧患者さん が下がって かり相談しましょう。 ことにより、 などの生活習慣の修正と官理は、減塩や軽い散歩きになれます。高血圧のことにより、元気で長生しっかり血圧を下げる 主治医の先生とし 血圧のまま、 ですから、7ですから、7に、治療を受ける人はその半に、治療を受けれる人はその あり 脳卒

を延ばしましょう血圧管理で健康寿命

健康

ヌモ

国で、写出は世界

性72年、

女性75年で、

受ける期間となります

ャップは介護などを

は健康寿命と呼ばれ、

自立

立して生活できる期間、女性87歳です。一方、で、平均寿命は男性81

67歳です。一方、 均寿命は男性81 世界に誇る長寿



伊藤 真嘉

『剛健康推進課(健康センター1階) ☎ 22-1362