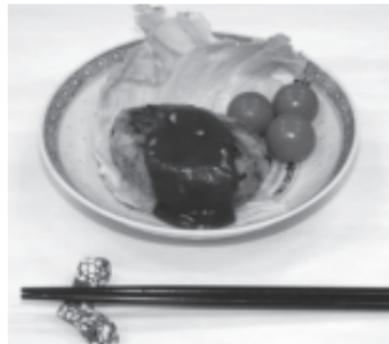


# 健康ひろば

※問い合わせ先  
健康推進課 ☎22-1362  
(健康センター内)



エネルギー340kcal/たんぱく質18.5g/塩分0.9g

生活習慣病  
予防のための

## ヘルシークッキング

材料(4人分)			
キャベツ	1/2個	コショウ	少々
ニンジン	50g	油	適量
トロロイモ	50g	トマトケチャップ	適量
シイタケ	4枚	ウスターソース	適量
合びき肉	300g	レタス	2~3枚
卵	1個	ミニトマト	2~3個
塩	少々		



### キャベツ ハンバーグ

野菜たっぷりの  
ハンバーグです。

ヘルスマイト白石  
大野 きんさん(大鷹沢)



〈作り方〉

- キャベツ、ニンジンは細切りにし、塩もみしてしんなりさせておく。シイタケはせん切り、トロロイモはすりおろしておく。
- ボールに合びき肉、①(塩もみした野菜は軽くしぼる)、卵、塩、コショウを入れよくこねる。
- ②を4等分し、小判型に形を整える。
- フライパンに油を熱し、③の両面をこんがり焼く。ふたをして蒸し焼きにする。
- ハンバーグに火がとおつたら、皿に盛りつけ、レタス、ミニトマトを添える。
- フライパンにトマトケチャップとウスターソースを入れて火にかけてハンバーグにかけて出上がり。

### ●麻しん(はしか)、風しんの予防接種の受け方が変わります

麻しん(はしか)、風しんワクチンは生後12カ月から7歳6カ月の間に1度ずつ予防接種していましたが、平成18年4月1日より、「麻しん(はしか)、風しん」の予防接種は、混合ワクチンになり2回接種するようになります。第1期は、1歳から2歳までの1年間、第2期は、小学校入学前の1年間です。

7歳未満でまだ麻しん(はしか)、風しんの予防接種をそれぞれ受けていない方は次のように予防接種を受けてください。

- 平成10年10月2日生～平成16年4月1日生……平成18年3月31日までどちらも済ませてください。
- 平成16年 4月2日生～平成17年4月1日生……平成18年3月31日までどちらも済ませてください。

なお、平成18年4月1日以降、2歳の誕生日を迎える前日まで、混合ワクチンを接種することもできますが、感染する前に接種をすることが大切ですので、早期に予防接種を受けてください。

- 平成17年 4月2日生以降……平成18年4月1日以降混合ワクチンを受けてください。1歳になったらなるべく早く受けてください。

### ●こころの保健事業 (場所:健康センター)

事業名	対象者	内容	相談日時
こころの相談(精神保健福祉相談)	心の健康問題を抱える人およびその家族	精神科医による個別相談	1月10日(火) 9:30~12:00 2月 7日(火) 9:30~12:00
もの忘れ相談(認知症相談)	もの忘れ、認知症の方およびその介護で悩む方々	精神科医による個別相談	1月18日(水) 10:00~15:00 2月15日(水) 10:00~15:00
ますおか友の会(精神障害者患者会)	在宅の精神障害者	社会適応訓練、運動、調理実習など	2月 8日(水) 10:00~

※相談を受ける方は、事前に予約が必要です。ご利用の方は健康推進課(☎22-1362)にお問い合わせください。

### ●仙南保健福祉事務所からのお知らせ (場所:仙南保健福祉事務所)

◎印は、相談員によるカウンセリングのみ

事業名	対象者	内容	相談日時
アルコール専門相談	アルコールの問題を抱えている本人およびその家族	精神科医、相談員による個別相談	1月 6日(金) 13:00~15:00 2月 3日(金) 13:00~15:00
思春期・引きこもり専門相談	思春期の心の問題を抱えた本人およびその家族、関係者、ひきこもりの状態の本人および家族、関係者	精神科医による相談、診察および相談員によるカウンセリング	1月13日(金) 13:00~15:00 1月27日(金) 13:00~15:00 2月10日(金) 13:00~15:00 2月24日(金) 13:00~15:00

※相談を受けたい方は事前予約が必要です。ご利用の方は仙南保健福祉事務所 母子障害班(☎0224-53-3132)にお問い合わせください。

### ●休日当番医・調剤薬局

場所	内科	外科	調剤薬局	歯科
1月 1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	白石市歯科休日診療所(健康センター2階) ☎25-4744
1月 2日	巨理内科胃腸科医院 ☎25-8501	堤医院 ☎25-1181	フレンド薬局清水小路 ☎24-3393	
1月 3日	三浦内科胃腸科クリニック ☎25-6854	橋本整形外科医院 ☎25-1616	あさひ薬局 ☎22-5040	
1月 8日	巨理内科胃腸科医院 ☎25-8501	公立刈田総合病院 ☎25-2145	二幸薬局 ☎25-5105	
1月 9日	三浦内科胃腸科クリニック ☎25-6854	加藤整形外科医院 ☎26-2653	サンコウ調剤薬局 ☎24-2523	
1月15日	公立刈田総合病院 ☎25-2145	公立刈田総合病院 ☎25-2145	菅野薬局 ☎26-2211	
1月22日	海上内科医院 ☎25-1501	堤医院 ☎25-1181	フレンド薬局 ☎24-2121	
			フレンド薬局清水小路 ☎24-3393	
			伊新薬局 ☎26-2593	
1月29日	水野内科クリニック ☎25-2736	橋本整形外科医院 ☎25-1616	エルム調剤薬局 ☎25-1680	
2月 5日	梅津内科医院 ☎24-3571	公立刈田総合病院 ☎25-2145	フジ薬局 ☎24-3355	

### ●介護予防センターからのお知らせ (場所:介護予防センター)

教室名	平成18年1月	平成18年2月
体力づくり教室 修了者開放日	毎週月・木曜日 12・16・19・23・26・30	毎週月・木曜日 2・6・9・13・16・20・23・27

※体力づくり教室は、4月に申し込みされ、受講が決定した方の利用となります。

### ●献血の日時

場所	日時	種類
セラビ白石	1月9日(月) 10:00~12:00 13:00~16:00	全血

「今年は大丈夫?」  
風邪やインフルエンザの季節となりました。風邪やインフルエンザは、感染している人のせきやくしゃみによって飛散した細菌やウイルスを吸い込むことで感染します。そこで、予防の方法としてよくいわれているのが次の三つです。うがい、手洗い、そしてマスクです。うがいは、のどに付いた細菌やウイルスを洗い流して感染を防ぐためのものです。帰宅したらすぐにうがいをしましょう。水や塩分のほか、イソジン、アズレンなど、いろいろなうがい薬があります。手洗いは、細菌やウイルスが付着したドアやイス、壁などに触れることにより手からの感染へと、細菌やウイルスが感染します。帰宅したらすぐに手洗

いをしましょう。洗剤メーカー各社から薬用せっけんなどが数多く出ています。マスクは、飛散している細菌やウイルスが鼻や口へ侵入するのを防ぎます。また、風邪やインフルエンザにかかったときのマスクは、ほかの人への感染を防ぎます。最近は一時的なガーゼマスクのほかに息苦しくない立体型のマスクや、静電フィルター、バイオ抗体フィルター、銀と光触媒配合フィルター、ビタミンC配合フィルター、特殊高性能フィルターなどを使ったマスクがたくさん市販されています。外出するときはマスクを使用し、帰宅したらすぐに手洗いうがいを実行して、今年も風邪やインフルエンザにかからないようにしたいものです。

## そこが知りたい 国保・老人保健

Q. 入院などで医療費の負担が高額になったのですが。

A. 医療機関の窓口で1カ月にお支払いいただく金額には、限度額があります。限度額を超えた場合は「高額医療費」として限度額を超えた分が申請により払い戻されます。なお、70歳以上の方については、入院したときの自己負担額が限度額を超えるときには、限度額までの支払いとなりますので、その医療費に係る高額医療費には、原則該当いたしません。また、入院時の食事代や、保険のきかない差額ベッド代などは高額医療費の対象にはなりません。詳しくは、健康推進課国民健康保険係・老人保健係までお問い合わせください。

### ◎健康推進課

国民健康保険係・老人保健係  
☎22-1362

## 健康一口メモ



エルム調剤薬局白石店  
管理薬剤師

福永 信夫