

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942kcal／たんぱく質29g／塩分3g

生活習慣病 予防のための

ヘルシークッキング

材料(4～5人分)

米	3カップ	ニンジン	100g
水	3カップ	だし汁	大さじ1
酒	大さじ1	塩	小さじ1/4
だし昆布	少々	砂糖	小さじ1
合わせ酢		絹さや	30g
酢	60cc	薄焼き卵(8～10枚)	6個
砂糖	大さじ1	卵	大さじ3
塩	小さじ1	だし汁	大さじ1
卵(卵黄)	30g	かたくり粉	大さじ2
戻し汁	大さじ1	砂糖	大さじ1
砂糖	大さじ1	みりん	大さじ1
しょうゆ	大さじ1	塩	小さじ1

はまぐり寿司

卵の包み方を変えて
茶巾寿司、
ふくさ寿司なども
できます！

〈作り方〉

- 炊飯器に米と同量の水、酒で軽くふいただし昆布を入れて普通に炊く。
- 合わせ酢を作り、①のご飯と合わせる。
- Aの干しシイタケは5mmのさいの目切り、Bのニンジンは2cmの長さに千切りにし、それぞれ分量の調味料で煮る。絹さやは塩ゆでして、細かく千切りにしておき、AとB、②とよく合わせて酢飯を作る。
- 薄焼き卵は卵を割りほぐしさらに布でこし、かたくり粉はだし汁で溶き、ほかの調味料と合わせてフライパンで薄く焼く。
- ④を広げ、一角に③の酢飯を握って乗せ、4つに折った金ぐしではまぐりの筋を3本焼き付ける。



河村 文子さん(越河)

ヘルスマイト白石

●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	3月 7日(火) 9:30～12:00 4月 4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	3月15日(水) 10:00～15:00 4月19日(水) 13:00～15:00
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	3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	3月 3日(金) 13:00～15:00 ◎ 4月 7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	3月10日(金) 13:00～15:00 ◎ 3月24日(金) 13:00～15:00 ◎ 4月14日(金) 13:00～15:00 ◎ 4月28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

月日	内科	外科	調剤薬局	歯科
3月 5日	内方医院(蔵王町) ☎32-2101	公立刈田総合病院 ☎25-2145	にしうら薬局(蔵王町宮) ☎32-3020	白石市歯科休日診療所(健康センター2階) ☎25-4744
3月12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	
3月19日	亘理内科胃腸科医院 ☎25-8501	公立刈田総合病院 ☎25-2145	高木薬局 ☎25-2320	
3月21日	三浦内科胃腸科クリニック ☎25-6854	宮城医院 ☎25-2062	二幸薬局 ☎25-5105	
3月26日	公立刈田総合病院 ☎25-2145	加藤整形外科小児科医院 ☎26-2653	サンコウ調剤薬局 ☎24-2523	
4月 2日	海上内科医院 ☎25-1501	公立刈田総合病院 ☎25-2145	フレンド薬局 ☎24-2119 伊新薬局 ☎26-2593	
4月 9日	水野内科クリニック ☎25-2736	公立刈田総合病院 ☎25-2145	エルム調剤薬局 ☎25-1680	

●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	3月	4月
体力づくり教室 修了者開放日	毎週月・木曜日 2・6・9・13・16・20・23・27	毎週月・木曜日 3・6・10・13・17・20・24・27

そこが知りたい 国保・老人保健

Q. 国保に入るにはどうすればいいんですか？

A. 国保は、職場の健康保険などとは違い、加入するときもやめるときも、加入者自らが届け出をしなければなりません。世帯主は、異動があった日から14日以内に、市役所(本庁舎1階)市民課窓口で届け出が必要となります。

国保に加入する人とは、次に挙げる人を除く、市内に在住するすべての人となります。

- ①職場の健康保険に加入している人とその扶養家族
- ②国民健康保険組合に加入している人とその扶養家族
- ③生活保護を受けている人
- ④外国人で在留資格が「外交・短期滞在」の人

詳しくは、健康推進課国民健康保険係までお問い合わせください。

問健康推進課

国民健康保険係・老人保健係
☎22-1362

健康一口メモ

「胸焼け」

最近、胸焼けを訴える人が多くなりました。
高齢になっても胃酸が多く出る人が増えたためともいわれています。
胸焼けは胃酸を含んだ胃内容物が食道に逆流するため起こり、専門的には胃食道逆流症と言います。
内視鏡検査をすると、逆流した胃酸によって、食道下部の粘膜にただれ(びらん、潰瘍)が見られますが、粘膜には異常がない人もいます。
治療はPPI(ピーピーアイ)と呼ばれる強い強力に胃酸を抑える薬を用い、1日

1回の服用で大部分の方は改善します。
日常生活上の注意としては、脂肪分の多い食事・香辛料・アルコール・カフェインの入った飲み物を避けることや、食後すぐに横にならないことが大切です。
また、胃酸の逆流は、心臓病とまぎらわしい胸痛・慢性的なせき・ぜんそく・のどの違和感・声のかすれなどにも関係していることがあり、その場合は胃酸を抑えることによって、これらの症状が改善します。



公立刈田総合病院 内科

渡辺 正