

生活習慣病
予防のための

ヘルシークッキング

白身魚の
キノコソース

ヘルシーなキノコソースで
ボリュームをプラス！

材料(2人分)

生タラ	2切れ	エノキダケ	20g
塩	少々	ニンニク	2g
コショウ	少々	マーガリン	小さじ2
小麦粉	小さじ2	しょう油	小さじ2
油	小さじ1	パセリ	2g
シメジ	40g	レモン	1/4個
シイタケ	20g		



エネルギー122kcal / たんぱく質13.0g / 塩分1.2g

〈作り方〉

- 1 生タラに塩・コショウを掛けて小麦粉にまぶす。
- 2 フライパンに油を熱して①を両面焼く。
- 3 シメジは石突きを取り、小房に分ける。シイタケは軸を取って薄切りにする。エノキダケは根元を切り落とし、半分の長さに切る。
- 4 鍋に③と千切りにしたニンニク、マーガリン、しょう油を入れて煮る。
- 5 レモンはくし形、パセリはみじん切りにする。
- 6 ②に④を掛け、パセリを散らし、レモンを添える。

白石地区の皆さん



ヘルスメイト白石

●インフルエンザの予防対策を万全に

本年度もインフルエンザの流行期を迎えています。感染予防対策を徹底されますようお願いします。

●主な感染予防対策

- (1)外出時はマスクを着用し、人込みはなるべく避ける。
- (2)外出をしたら手洗い・うがいをする。
- (3)睡眠など休養をよく取り、栄養に気を配る。
- (4)症状の重症化を避けるため、無理をせず、早めに医療機関を受診する。
- (5)「せきエチケット」を守る。「せきエチケット」とは、以下のマナーのことです。
 - ・せきやくしゃみをする際は、ティッシュやハンカチなどで口と鼻をおおう。
 - ・ティッシュはその都度捨て、その後は手を洗う。
 - ・せきやくしゃみなどの症状がある場合は、すぐにマスクを着用する。



●中学1年生・高校3年生(各学年に相当する年齢)の保護者の方へ

麻しん風しんの第3期・第4期予防接種はお済みですか？「はしかにならない、はしかにさせない」を目指し、昨年4月、保護者あてに通知書をお送りしています。まだ接種を受けていない方は、3月31日(木)までに忘れずに受けましょう。接種費用が無料になる予防接種委託書と予診票をお持ちでない場合は、健康推進課(☎22-1362)までご連絡ください。

●献血のご協力ありがとうございました

11月：NECインフロンティア東北㈱ 48人

●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11日(火) 9:30~12:00 2月 1日(火) 9:30~12:00
もの忘れ相談 (認知症相談)	物忘れや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26日(水) 13:00~15:00 2月23日(水) 13:00~15:00

※相談を希望する方は、事前予約が必要です。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)

※○印は精神科医による相談

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	相談員による個別相談	1月 7日(金) 13:00~15:00 2月 4日(金) 13:00~15:00
思春期・ひきこもり 専門相談	思春期の心の問題を抱えている本人およびその家族や関係者、ひきこもりの状態の本人およびその家族や関係者	相談員によるカウンセリングまたは、精神科医による相談(診察)	1月14日(金) 13:00~15:00 1月28日(金) 13:00~15:00 ○ 2月24日(木) 13:00~15:00 ※2月24日(木)は、精神科医と相談員の両方が、ご相談に対応します。

※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
1月 1日	水野内科クリニック ☎25-2736	こまつ外科・内科クリニック ☎22-2115	エルム調剤薬局 ☎25-1680 けやき薬局白石店 ☎26-1160	白石市歯科休日診療所(健康センター2階) ☎25-4744
1月 2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	
1月 3日	海上内科医院 ☎25-1501	おおはし整形外科 ☎22-2888	フレンド薬局白石 ☎24-2119 伊新薬局 ☎26-2593 高木薬局 ☎25-2320	
1月 9日	引地泌尿器科内科クリニック ☎26-2823	公立刈田総合病院 ☎25-2145	さんた薬局 ☎26-3376	
1月10日	塚本内科消化器科 ☎26-1026	こまつ外科・内科クリニック ☎22-2115	けやき薬局白石店 ☎26-1160	
1月16日	やまきクリニック ☎26-3888	おおはし整形外科 ☎22-2888	うさぎ薬局 ☎26-3557 高木薬局 ☎25-2320	
1月23日	佐藤医院 (蔵王町宮) ☎32-2002	大泉記念病院 ☎22-2111	ヨツメヤ薬局(蔵王町宮) ☎32-3360 蔵王ヘルスマート薬局(蔵王町宮) ☎32-4550 宮調剤薬局 ☎24-3113	
1月30日	内方医院 (蔵王町宮) ☎32-2101	加藤整形外科小児科医院 ☎26-2653	にしうら薬局(蔵王町宮) ☎32-3020 サンコウ調剤薬局 ☎24-2523	
2月 6日	柿崎小児科 ☎25-2210	公立刈田総合病院 ☎25-2145		
2月11日	たかはし内科クリニック ☎22-2535	つつみ内科外科 こどもクリニック ☎25-1181	みどり薬局城北店 ☎22-4966 フレンド薬局清水小路 ☎24-3393	

そこが知りたい
国保・後期高齢者医療

Q. 私は、今月75歳になります。75歳になると、後期高齢者医療制度に全員加入すると聞きましたが、加入に当たり、何か手続きが必要なのでしょうか。定期的に医療機関で受診しているのですが、今使っている健康保険証は使えなくなるのですか？

A. 75歳になる方は、加入手続きは不要です。後期高齢者医療制度へ加入できるのは、原則75歳以上の方で、75歳の誕生日から加入します。誕生日の前日までに、郵送で後期高齢者医療被保険者証(新しい保険証)をお送りしますので、手続きの必要はありません。今お使いの保険証は、誕生日以降は使えなくなりますので、新しい保険証が届きましたら、旧保険者にお返しください。

なお、65歳以上75歳未満で一定の障害がある方も、後期高齢者医療制度に加入することができます。この場合は、手続きが必要になりますので、認定を希望される方は、健康推進課で申請手続きを行ってください。なお、障害の程度によっては認定できない場合があります。詳しくは、お問い合わせください。

●申請に必要な物

- ①保険証
- ②印鑑
- ③障害者手帳など、障害の程度が確認できる物

☎健康推進課 ☎22-1362

健康一口メモ

「後発医薬品への変更について」



ヨツメヤ薬局 薬剤師
佐藤 克彦

『私の薬、ジェネリックが使われていますか?』最近、頻繁にテレビコマーシャルなどで流れるせいか、患者さんから質問されることが多くなっています。患者さんの処方せんには、医師が後発品に変更不可の印や署名をしない限り、薬局で薬剤師の説明を受けることで、後発品に薬を変更することが可能となつていきますし、薬局は変更するかどうか確認することが必要とされています。イギリスやアメリカでは50パーセント以上が使用されていますし、薬代として3割以上、中には5割以上安くなる薬もあります。ただ、薬局で変更する際に注意すべき点もあります。

す。後発品とは、先発品の特許が切れた後に発売される薬ですが、何社からもゾロゾロと出てくるため、「ゾロ品」とも呼ばれています。成分は同じですが、名称や外観が異なるため、全く違う薬に見えることもあります。そのため、薬局を変更した場合、各薬局で在庫している後発品メーカーが異なることが多いので、「以前、別の薬局でもらった時と薬が違う」というようなことも起きます。また、病気によっては、「先発品は使用できるが後発品は使用できない」という薬もあります。後発品を処方希望の方は、受診の際、医師に相談してみてください。