

生活習慣病
予防のための

ヘルシークッキング

野菜たっぷり
お好み焼き

1日に野菜を350g以上
食べましょう！

材料(2人分)

豚モモ薄切り肉	20g	水	大さじ3
キャベツ	30g	長イモ	10g
青ネギ	10g	桜エビ	小さじ1
卵	1/4個	油	小さじ1
小麦粉	50g	マヨネーズ	大さじ1
ベーキングパウダー	1g	ソース	大さじ1
和風粉末だし	1g	カツオ節	1g
砂糖	1g	青のり	少々
塩	少々		



エネルギー206kcal / たんぱく質6.9g / 塩分1.1g

〈作り方〉

① キャベツは太めの千切りに、青ネギは小口切りにする。

② ボウルに小麦粉とベーキングパウダー、和風粉末だし、砂糖、塩をふるい入れ、水を少しずつ加えながら混ぜる。①とすり下ろした長イモ、桜エビ、卵を加えてさらに混ぜる。

③ フライパンに油を流し、②を入れ、豚肉を乗せて両面焼く。

※焼いている間は、上から押さえない。

④ 焼き上がったらマヨネーズとソースを掛け、カツオ節と青のりを乗せて出来上がり。



ヘルスメイト白石

白石地区の皆さん

●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。



●献血のご協力ありがとうございました

12月：白石高等技術専門学校 15人、白石高等学校 18人、ジャスト白石店（セラビ白石内） 27人

●2月の献血実施予定

場 所	日 時	種 類
ジャスト白石店(セラビ白石内)	2月19日(土) 10:00～12:00および13:00～16:30	全血

●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	2月 1日(火) 9:30～12:00 3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	2月23日(水) 13:00～15:00 3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	2月 4日(金) 13:00～15:00 3月11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)	○ 2月24日(木) 13:00～15:00 3月 4日(金) 13:00～15:00 3月18日(金) 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
2月 6日	柿崎小児科 ☎25-2210	公立刈田総合病院 ☎25-2145		白石市歯科休日診療所(健康センター2階) ☎25-4744
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	
2月13日	亘理内科胃腸科医院 ☎25-8501	公立刈田総合病院 ☎25-2145		
2月20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	
2月27日	海上内科医院 ☎25-1501	大泉記念病院 ☎22-2111	フレンド薬局白石 ☎24-2119 伊新薬局 ☎26-2593 宮調剤薬局 ☎24-3113	
3月 6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	
3月13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	

●歯周病検診の受診はお済みでしょうか？

昨年9月1日(水)から歯周病検診を実施しています。2月28日(月)までとなっていますので、この機会にぜひ受診しましょう！ なお、対象者の方には、既に受診券を送付していますが、「まだ届いていない」「なくしてしまった」という方は、健康推進課(☎22-1362)までお問い合わせください。

●対象者 30歳、35歳、40歳、45歳、50歳、55歳、60歳、65歳、70歳

※対象者の年齢は、平成23年4月1日現在のものです。

皆さんは、パソコンや携帯端末を使う「VDT作業」の健康に対する影響をご存じでしょうか？(VDT: Visual Display Terminal の略。コンピューターのディスプレイなどの表示機器を使用した作業のこと)不適切なパソコン作業の持続は、「目の疲れ」「肩こり」「腰痛」「頭痛」「ストレス」による精神的な疲労など、心身にさまざまな悪影響を与えます。厚生労働省の報告によりますと、VDT作業者のうちの「約4割が精神的疲労を感じ、身体的疲労を感じている方は約8割」もいるそうです。

①作業姿勢に無理はありませんか。深く腰掛け、足裏全体が床に接していますか。
②ディスプレイの位置や明るさは適切ですか。40センチ以上の視距離で、画面の照度は500ルクス以下になっていますか。
③照明や採光は適切ですか。室内は、まぶしさを生じさせないようにしていますか。
④1時間を超えて連続作業をしていませんか。時折、小休止して遠くの景色を眺めましょう。美しい蔵王連峰を眺めるのも効果的です。

「長時間のパソコン作業は要注意」



公立刈田総合病院 健診センター長

づ ぐち まさ 隆之
洞 口 正 之

健康一口メモ