

生活習慣病予防のためのヘルシークッキング

家族全員が好き嫌いしないで、何でもおいしく食べましょう。

ブロッコリーの旨煮

彩りがきれいな洋風煮です。
ほかにも、いろいろな具材を入れて、アレンジできます。

材料(2人分)

ブロッコリー ……120g 塩 ……ひとつまみ
シメジ ……40g コンソメ ……1個
エノキタケ ……40g コショウ ……少々
ニンジン ……20g 水 ……200ml



エネルギー34kcal／たんぱく質3.8g／塩分0.7g

〈作り方〉

- ①ブロッコリーとシメジは小房に分けておく。エノキタケは食べやすい長さに切る。ニンジンは短冊切りにする。
- ②水と調味料をすべて合わせた中に①を入れ、やわらかくなるまで煮れば出来上がり。

ヘルスメイト白石
白川地区の皆さん



●季節性インフルエンザを予防しましょう

今年もインフルエンザが流行する時期が到来しました。インフルエンザは普通の風邪と違い症状が重症化する、わが国では最大の感染症です。高齢者の肺炎合併による死亡例も多いので注意が必要です。感染予防の対策に心掛けましょう。

平成23年4月1日から、これまでの新型インフルエンザ(A/H1N1)が通常の季節性インフルエンザに変わりました。インフルエンザは、毎年11月下旬から翌年の3月を中心に流行しますので、遅くとも12月中旬までに接種を行うと効果的です。

■風邪とインフルエンザはここが違う

区分	インフルエンザ	風邪
感染力	人から人へ急速に広がる。	だらだらと広がるが多い。
症状	高熱(38～40℃)、悪寒、倦怠感などの全身症状を伴う。鼻、のどなどに症状もある。	主に鼻、のどなどに症状が現れ、発熱を伴うこともある。
経過	急激な高熱で発症する。	ゆっくりと経過する。

■インフルエンザの予防対策

- ・帰宅後の手洗い・うがい
- ・せきエチケット(せきやくしゃみが出るときは、マスクを着

用するか、ティッシュなどで口や鼻を押さえる)

- ・流行期の人混み回避
- ・バランスの良い食事と十分な睡眠

■高齢者の予防接種費用を助成します

感染すると重症化しやすい高齢者に対して、インフルエンザ予防接種費用の一部を助成します。接種を希望される方は、実施医療機関または、かかりつけ医とご相談ください。

●助成対象者

- ・65歳以上の方(接種時65歳になった方)
- ・60歳以上65歳未満の方で、心臓、腎臓、呼吸器の機能、ヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に日常生活が極度に制限される程度の障害がある方

●実施期間 11月1日(火)～平成24年1月31日(火)

●自己負担額 1,000円

※生活保護受給者は、生活保護受給者証の提示で無料。

●実施医療機関について

白石市、角田市、蔵王町、七ヶ宿町、柴田町、大河原町、村田町、川崎町、丸森町の医療機関で接種できます(※)。ご不明な点は、健康推進課(☎22-1362)までお問い合わせください。

※上記以外の医療機関で接種した場合は、全額自己負担です。

●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方およびその家族	精神科医による個別相談	12月 7日(水) 13:00～15:00 1月25日(水) 13:00～15:00
もの忘れ相談(認知症相談)	もの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	12月 7日(水) 13:00～15:00 1月25日(水) 13:00～15:00

※相談を受ける方は、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	12月 2日(金) 13:00～15:00 1月 6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た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)	12月 1日(木) 13:00～15:00○ 12月16日(金) 13:00～15:00 1月13日(金) 13:00～15:00 1月27日(金) 13:00～15:00

※相談を受ける方は、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
12月 4日	引地泌尿器科内科クリニック ☎26-2823	公立刈田綜合病院 ☎25-2145	さんた薬局 ☎26-3376	白石市歯科休日診療所(健康センター2階)☎2514744 ※年末年始は12月31日から1月3日火まで開所します。
12月11日	塚本内科消化器科 ☎26-1026	公立刈田綜合病院 ☎25-2145		
12月18日	やまきクリニック ☎26-3888	橋本整形外科医院 ☎25-1616	うさぎ薬局 ☎26-3557 あさひ薬局 ☎22-5040	
12月23日	佐藤医院(蔵王町宮) ☎32-2002	さたけ整形外科(蔵王町円田) ☎33-4855	四ツ目屋薬局(蔵王町宮) ☎32-3360 蔵王ヘルスマート薬局(蔵王町宮) ☎32-4550	
12月25日	内方医院(蔵王町宮) ☎32-2101	大泉記念病院 ☎22-2111	にしうら薬局(蔵王町宮) ☎32-3020 宮調剤薬局 ☎24-3113	
1月 1日	塚本内科消化器科 ☎26-1026	公立刈田綜合病院 ☎25-2145		
1月 2日	やまきクリニック ☎26-3888	加藤整形外科小児科医院 ☎26-2653	うさぎ薬局 ☎26-3557 サンコウ調剤薬局 ☎24-2523	
1月 3日	引地泌尿器科内科クリニック ☎26-2823	つつみ内科外科こどもクリニック ☎25-1181	さんた薬局 ☎26-3376 フレンド薬局清水小路 ☎24-3393	

●献血のご協力ありがとうございました

10月：白石市役所 7人、セコム工業(株) 21人、七十七銀行白石支店 5人、ジャスト白石店 23人、NECトーキン(株)白石事業所 60人、ホワイトキューブ(第3回白石市健康福祉まつり会場内) 48人

●予防接種を受けましょう!

麻疹の国内完全排除を目指し、平成20年度から平成24年度まで、麻疹・風しん混合予防接種に第Ⅲ期(中学1年生相当)と第Ⅳ期(高校3年生相当)を追加しています。次の方には、本年4月に通知書をお送りしていますので、来年3月31日(土)までに必ず接種されますようお願いいたします。接種費用が無料となる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。

- ①ジフテリア・破傷風混合予防接種Ⅱ期 対象者：小学6年生(平成11年4月2日～平成12年4月1日生まれ)
②麻疹・風しん混合予防接種Ⅱ期 対象者：小学校就学前1年(平成17年4月2日～平成18年4月1日生まれ)
③麻疹・風しん混合予防接種Ⅲ期 対象者：中学1年生相当(平成10年4月2日～平成11年4月1日生まれ)
④麻疹・風しん混合予防接種Ⅳ期 対象者：高校3年生相当(平成5年4月2日～平成6年4月1日生まれ)

健康一〇メモ

「望まない妊娠を避ける一つの方法」

妊娠を望まないけれど避妊に失敗して「困ったなあ」と思ったとき、あなたはどうしますか。

そんな時はすぐに婦人科(産婦人科)へ相談に行きましょう。

最近日本でも、性交後に服用することで避妊できる「緊急避妊薬」が、婦人科(産婦人科)で処方できるようになりました。

この薬は性交後72時間(3日)以内に服用することで、妊娠の可能性を約81%低下させることができます。

ただし、この薬は避妊に失敗したときや避妊しなかった性交後に、臨まない妊娠から女性を保護するために緊急的に用い



介護老人保健施設 リラの郷
門間 俊彦 (医師)

るものであり、身体への負担も少なくないので、安易な性行為のために用いるものではありません。具体的な副作用としては、不正性器出血や悪心、頭痛、下腹痛、倦怠感、めまいなどが起こる場合があります。この薬に過敏性のある方、重い肝障害のある方、妊婦の方は服用できません。また、服用後に妊娠していないと分かるまで、避妊を続ける必要があります。婦人科(産婦人科)では避妊方法のほか、子宮がん検診や性感染症などの話を聞くこともできますので、受診は大変有益です。