

生活習慣病予防のためのヘルシークッキング

1日に350g以上の野菜を取り、生活習慣病を予防しましょう。

大豆とじゃこ入りワカメご飯

昨年の農業祭で金賞を受賞した、震災後に重宝された立田家のレシピです。包丁を使わずに作ることができ、カルシウムも補給できます。

ヘルスマイト白石
立田ふぢ子さん



①米は普通の水加減で炊く。
②ゆで大豆、ちりめんじゃこ、カットワカメ、Aを鍋に入れ、中火で水分がなくなるまで加熱する。

③炊き上がったご飯に、GOMAを入れて、よく混ぜ合わせる。
水分がなくなったら煎りゴマを入れて、よく混ぜ合わせる。



エネルギー 396kcal、たんぱく質16.4g、塩分2.4g

材料(4人分)

- 米……………2カップ 煎りゴマ……………大さじ2
- ゆで大豆……………120g 酒……………大さじ3
- ちりめんじゃこ……………60g しょう油……………大さじ1・1/2 A
- カットワカメ……………10g みりん……………大さじ1

●3月1日～3月8日は「女性の健康週間」です

厚生労働省では、毎年3月1日から3月8日までを「女性の健康週間」と定め、女性の健康づくりを国民運動として展開しています。家族の健康を守りながら、社会的に活躍している女性の健康力を維持・増進するため、この機会に効果的な運動や、バランスの取れた食事を心掛けましょう。

●ヒブワクチン、小児用肺炎球菌ワクチンの予防接種は、4歳まで無料で接種できます

標記予防接種の助成(無料)を、生後2カ月以上5歳未満までの方を対象に実施しています(接種方法は下記の通り)。対象者の方で、委託書と予診票をお持ちでない方は、健康推進課(☎22-1362)までお問い合わせください。

- ヒブワクチン
 - ①生後2～7カ月未満…4回接種(初回免疫を4～8週間隔で3回接種後、7～13カ月後に追加免疫を1回接種)
 - ②7カ月～1歳未満…3回接種(初回免疫を4～8週間隔で2回接種後、7～13カ月後に追加免疫を1回接種)
 - ③1歳～5歳未満…1回接種
- 小児用肺炎球菌ワクチン
 - ①生後2～7カ月未満…4回接種(初回免疫を27日以上の間隔で3回接種後、60日以上後に追加免疫を1回接種)
 - ②7カ月～1歳未満…3回接種(初回免疫を27日以上の間隔で2回接種後、60日以上後に追加免疫を1回接種)
 - ③1歳～2歳未満…2回接種(60日以上の間隔) ④2歳～5歳未満…1回接種

●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3期(中学1年生相当)と第4期(高校3年生相当)を追加しています。次の方には、昨年4月に通知書をお送りしていますので、本年3月30日(土)までに必ず接種されますようお願いいたします。接種費用が無料に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第2期 対象者：小学6年生(平成12年4月2日～平成13年4月1日生まれ)
- ②麻疹・風しん混合予防接種第2期 対象者：小学校就学前1年(平成18年4月2日～平成19年4月1日生まれ)
- ③麻疹・風しん混合予防接種第3期 対象者：中学1年生相当(平成11年4月2日～平成12年4月1日生まれ)
- ④麻疹・風しん混合予防接種第4期 対象者：高校3年生相当(平成6年4月2日～平成7年4月1日生まれ)

●こころの保健事業 ※平成24年4月以降、「こころの相談」と「もの忘れ相談」は同時開催となります。(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	心の健康問題を抱える方や、もの忘れ・認知症の疑いのある方およびその家族	精神科医による個別相談	3月6日(水)13:00～15:00 4月3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)まで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	3月7日(木)13:00～15:00 ※4月以降未定、下記に要確認。
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)	3月14日(木)13:00～15:00 3月21日(木)13:00～15:00○ ※4月以降未定、下記に要確認。

※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
3月3日	柿崎小児科 ☎25-2210	公立刈田総合病院 ☎25-2145	
3月10日	つつみ内外科科どもクリニック ☎25-1181	公立刈田総合病院 ☎25-2145	フレンド薬局清水小路 ☎24-3393
3月17日	たかはし内科クリニック ☎22-2535	さたけ整形外科(蔵王町円田) ☎33-4855	みどり薬局城北店 ☎22-4966
3月20日	巨理内科胃腸科医院 ☎25-8501	こまつ外科・内科クリニック ☎22-2115	けやき薬局白石店 ☎26-1160
3月24日	三浦内科胃腸科クリニック ☎25-6854	大泉記念病院 ☎22-2111	宮調剤薬局 ☎24-3113
3月31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
4月7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

※歯科は毎回、白石市歯科休日診療所(健康センター2階、☎25-4744)になります。

●献血のご協力ありがとうございました

1月：ジャスト白石店(セラビ白石内) 38人

●3月の献血実施予定

場所	日時	種類
白石市役所	3月12日(火)13:00～14:30	全血
ヨークベニマル白石店	3月20日(祝)10:00～12:00および13:00～16:30	全血

健康10xモ

「鼻呼吸について」

鼻は呼吸器の玄関口です。人は鼻で呼吸をすることにより、空気の加湿・加温・浄化を行っています。乳児での鼻閉(鼻づまり)は、哺乳障害・哺乳時間の延長として現れます。発育途中にある子どもの慢性的な鼻閉は「イビキ」や「口呼吸」として現れますが、口呼吸が長引けば顎や顔面骨の成長にも影響します。結果として、口の中が狭くなり歯並びや咬み合わせにも関係してくるのです。これに肥満が加われば、容易に夜間の無呼吸・低呼吸が観察され、「睡眠時無呼吸症候群」へと移行する場合もある

鼻呼吸の確保は、睡眠の質を高めるためにも大切なことなのです。鼻呼吸の確保は、無呼吸の有無にかかわらず学習障害を引き起こすことも知られていいます。ある報告によると、「イビキ群」と「非イビキ群」との比較で、有意にイビキ群に学習意欲の低下と落ち着きがないとの結果が出たとされています。一過性のイビキや口呼吸はあまり問題になることはありませんが、長期化・慢性的な傾向が認められる場合は注意してください。鼻呼吸の確保は、睡眠の質を高めるためにも大切なことなのです。



おおぬまクリニック
医師 大沼 秀行

※現役並み所得者の方は、一部負担金の割合の欄に「3割」と記載されています。この方の自己負担割合は7月末まで変わらないため、3月の時点では新しい高齢受給者証は郵送されません。

健康推進課 ☎22-1362