

生活習慣病予防のための **ヘルシークッキング**

元気なからだは食事から

鶏肉ときのこのソテー

タマネギに含まれる硫化アリルは、ビタミンB₁の吸収をよくするはたらきがあります。



ヘルスメイト白石 越河地区の皆さん

作り方
 ①鶏もも肉は、食べやすい大きさに切って、塩・こしょうをして小麦粉を薄くまぶす。シメジとエリンギは、石づきを取り、食べやすい大きさに切る。タマネギはすりおろしておく。
 ②フライパンを熱し、オリーブオイルを入れて薄切りにしたニンニクを炒め、香りが出たら、鶏もも肉を炒める。両面をきつね色に焼いたら、白ワインを入



エネルギー 196kcal、たんぱく質 17.1g、塩分 1.1g

材料 (4人分)			
鶏もも肉 (皮なし)	4枚	白ワイン	大きじ1・1/2
塩	少々	タマネギ	1個
こしょう	少々	水	1/2カップ
小麦粉	大きじ1・1/2	生姜汁	大きじ1
シメジ	100g	しょうゆ	大きじ1
エリンギ	100g	バター	大きじ1
オリーブオイル	大きじ1	サヤインゲン	80g
ニンニク	1かけ	トマト	1/2個

風しん予防接種の助成を行います

本年は風しんの流行が続き、妊婦への感染を予防するため、次の対象者が、風しんワクチンまたは麻しん風しん混合ワクチンを接種した場合、接種料金の半額を助成します。
●対象者 ①妊娠を希望されている19歳以上49歳以下の女性とその配偶者、②妊娠している女性の配偶者
●助成方法 白石市医師会の実施機関では、接種費用の半額で接種できます。全額自己負担で接種した場合は、①領収書、②接種を証明できる書類(氏名、接種日、ワクチン名が記載されているもの)、③印鑑、④申請者の振込先通帳(口座確認用)をお持ちの上、健康推進課で手続きをしてください。
 ※対象者で平成25年4月1日以降、既に全額自己負担で接種した方も助成申請できます。

☎健康推進課(健康センター1階) ☎22-1362

総合検診を実施します

総合検診(結核検診や特定健診など)を次の通り実施します。8月21日(水)までに受診票が届かない方は、ご連絡ください。
●期間 8月23日(金)～9月13日(金)
 ※10月3日(木)も予備日として実施
 総合検診の日程は3ページに記載。検診はどの会場でも受診することができます。

●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 もの忘れ相談	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	8月 7日(水)13:00～15:00 9月 4日(水)13:00～15:00 10月 2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	8月22日(木)13:00～15:00 9月26日(木)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)	8月 8日(木)13:00～15:00 8月29日(木)13:00～15:00 9月12日(木)13:00～15:00 9月19日(木)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
8月4日	つつみ内科外科子どもクリニック ☎25-1181	公立刈田総合病院 ☎25-2145	フレンド薬局清水小路 ☎24-3393
8月11日	加藤小児科内科医院 ☎26-2653	公立刈田総合病院 ☎25-2145	サンコウ調剤薬局 ☎24-2523
8月18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
8月25日	巨理内科胃腸科医院 ☎25-8501	大泉記念病院 ☎22-2111	宮調剤薬局 ☎24-3113
9月1日	三浦内科胃腸科クリニック ☎25-6854	公立刈田総合病院 ☎25-2145	
9月8日	海上内科医院 ☎25-1501	公立刈田総合病院 ☎25-2145	フレンド薬局白石 ☎24-2119 伊新薬局 ☎26-2593

※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(6月分)

東北電力(株)白石営業所15人、特別養護老人ホーム八宮荘9人、仙南信用金庫本店14人、ジャスト白石店(セラビ白石内)50人、白石高等技術専門学校8人、セコム工業(株)25人、大泉記念病院6人、NECトーキン(株)白石事業所48人、ヨークベニマル白石店47人

●8・9月の献血実施予定

ヨークベニマル白石店:8月25日(日)10:00～11:45、13:00～16:30(すべて全血)
 ジャスト白石店:9月14日(土)10:00～12:00、13:00～16:30(すべて全血)
 白石市役所:9月24日(火)15:30～16:30(全血)

健康10メモ

骨粗鬆症

骨粗鬆症とは何らかの原因で骨の量と質が低下したために、骨が弱くなった状態です。骨粗鬆症自体が痛みを引き起こすわけではありませんが、軽微な外力で骨折が起こりやすくなります。骨折が起これば日常生活動作に支障を来します。
 骨粗鬆症は女性に多く、主に閉経が原因となります。その他、老化や体質、偏食や急激なダイエット、喫煙や飲酒、家の中に閉じこもり外出しないなどの生活習慣が原因となります。
 骨粗鬆症は予防が大切で、運動と食事がその基本です。運動は軽い散歩や1分間の片足立ちを続けるのがいいでしょう。杖をついて転ばない

ように注意する事や、屋外での日光浴も大切です。食事は牛乳(カルシウム)、魚(ビタミンD)、納豆、海藻(ビタミンK)などを摂取しましょう。禁煙し飲酒を控え、偏食や急激なダイエットは避けましょう。
 診断はX線検査や骨密度測定などで行います。骨粗鬆症が心配な方は専門医を受診するのがいいでしょう。
 治療は薬物治療が中心となります。さまざまな種類の薬物があり患者様の状態に応じて選択します。
 生涯を健康に送るために、骨粗鬆症とは何かを知り、骨折しないように適切な治療を受け、骨によい運動や食事を心掛けましょう。



公立刈田総合病院 外科系診療部整形外科 科長 佐藤 博宣