

生活習慣病予防のためのヘルシークッキング

郷土料理を食卓にのせ、食の文化を継承しましょう。

よもぎと小豆のおこわ

農業祭の「我が家の自慢料理」で金賞を受賞したレシピです。水分は1カップ(200ml)のもち米に対して60mlと覚えておくとうべ便利です。

- ①もち米は4時間以上、たっぷりつかるくらいの水(分量外)につけておく。
②蒸し器を火にかけ、湯気が上がってきたら、水気を切ったもち米を蒸し器に入れ、10〜15分蒸します。
③すし桶、もしくは大きめのボールに一度もち米をあけ、A、粉末よもぎ、小豆を混ぜ合わせます。
④もう一度蒸し器に戻し15〜20分蒸したらできあがり。



エネルギー 285kcal、たんぱく質 5.0g、塩分 0.8g

材料(4人分)

もち米	2カップ(400ml)
粉末よもぎ	小さじ1強
ゆでた小豆(あれば)	小さじ2強
水(しと)	120ml
塩	小さじ1/2 ^A

ヘルスメイト白石
河村 文子さん



3月は「子ども予防接種週間」

「定期予防接種」は、対象時期に忘れずに受けましょう!

「定期予防接種」は、予防接種法で対象者と接種期間が決められている予防接種で、接種料金は無料です。

①ジフテリア・破傷風混合第2期

●対象者 11歳以上13歳未満(小学校6年生は昨年4月に通知書を送付済み。小学5年生は11歳到達月に送付予定)

②日本脳炎

●対象者

1期 3歳児と小学1〜2年生の方(小学1〜2年生は昨年4月に通知書を送付済み。3歳児は3歳到達月に送付済み)

2期 高校3年生相当の方(昨年4月に通知書を送付済み)

※接種を希望する対象者で予診票と委託書をお持ちでない方は、事前に健康推進課で予診票と委託書の交付を受けた上で、実施医療機関(委託書裏面に記載)で接種してください。

65歳以上の方へ

肺炎球菌ワクチン予防接種費用を助成します

肺炎球菌による肺炎は、成人の肺炎の25〜40%を占め、特に高齢者の重症化が問題になっています。肺炎は日本人の死亡率の上位にあり、肺炎により亡くなる方の多くは65歳以上です。

高齢者の肺炎球菌による肺炎感染・重症化の予防を目的に、市内在住で接種時に65歳以上の方(接種後5年以上経過した方は2回目以降も助成対象)を対象に予防接種費用の一部を助成します。

●自己負担額 5,000円(接種料金8,000円のうち、3,000円を市が助成)

●実施医療機関 白石市、蔵王町、七ヶ宿町の実施医療機関

●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	3月 5日(水)13:00〜15:00 4月 9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 6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)	3月13日(木)13:00〜15:00○ 3月27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
3月2日	やまきクリニック ☎26-3888	公立刈田総合病院 ☎25-2145	うさぎ薬局 ☎26-3557
3月9日	佐藤医院 ☎32-2002	公立刈田総合病院 ☎25-2145	ヨツメヤ薬局(蔵王町宮) ☎32-3360 蔵王ヘルスマート薬局 ☎32-4550
3月16日	内方医院 ☎32-2101	さたけ整形外科 ☎33-4855	にしうら薬局(蔵王町宮) ☎32-3020
3月21日	柿崎小児科医院 ☎25-2210	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23日	つつみ内科外科 こどもクリニック ☎25-1181	大泉記念病院 ☎22-2111	フレンド薬局清水小路 ☎24-3393 宮調剤薬局 ☎24-3113
3月30日	加藤小児科内科医院 ☎26-2653	おおはし整形外科医院 ☎22-2888	サンコウ調剤薬局 ☎24-2523 高木薬局 ☎25-2320
4月6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
4月13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	

※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。

「しろいし健康ウォーク」参加者募集 3月3日(月)8:30~受け付け開始!

- 日時 4月19日(土)8:30〜14:00
- 場所 南蔵王野営場・水芭蕉の森
- 定員 60人(申し込み順)
- 参加料 500円(交通費、保険料)

※詳しくは26ページをご覧ください。

3月の献血実施予定(すべて全血)

- (株)エコー設備工業 3月12日(水)16:00〜17:00
- ヨークベニマル白石店 3月23日(日)10:00〜11:45
13:00〜16:30

献血のご協力ありがとうございました(1月)

ヨークベニマル白石店 30人

健康一〇メモ

血管外科とは

今年1月から、公立刈田総合病院に勤務している高田秀司です。以前、平成15年から平成20年まで刈田病院に勤務していました。血管外科では、頭部、胸部以外の動脈、静脈の病気を扱います。主な病気としては、次のものがあります。
・閉塞性動脈硬化症 主に足への動脈が詰まったり、細くなったりして歩けなくなったり、痛みが出たりします。
・腹部大動脈瘤 大動脈の「コブ」で、破裂すると命にかかわってきます。おなかを叩くしこりを触れたりします。
・急性動脈閉塞 心臓の中

にできた血の塊(血栓)が飛んで急に血管が詰まったり、放っておくと、詰まった手、足、腸などが腐ってしまうこともあります。
・下肢静脈瘤 足の静脈がポコポコ膨らんで、夕方になると重苦しい、むくむくなどの症状が出ます。
・深部静脈血栓症 エコノミークラス症候群で有名ですが、静脈の中に血の塊ができて、急に足のむくみ、痛みが出ます。この血の塊の一部が血流の滞りによって肺の動脈が詰まり(肺塞栓症)となり、呼吸困難となり、最悪命にかかわることもあります。
このような病気など気になることがございましたら、かかりつけ医にご相談いただくか、当院外科外来にお問い合わせください。



公立刈田総合病院外科
医師 高田 秀司