

# 生活習慣病予防のためのヘルシークッキング

## 鶏のカリカリ焼き サラダ仕立て

焼いた鶏肉の香ばしさと柚子こしょうの風味で、塩分が控えられます。



白石地区の皆さん  
ヘルスメイト白石

- 〈作り方〉
- 鶏肉は厚みを均一に開いて、塩、こしょうをし、皮目を5分ほどフライパンで焼き、ひっくり返して、しっかりと火が通るまで焼いて取り出す。
  - ダイコン、ニンジン千切り、ミズナは4センチの長さに切る。
  - ①の鶏肉は一口大に切り、②の野菜の上に盛り合わせ、よく混ぜ合わせたAをかける。



エネルギー 218kcal、たんぱく質 14.0g、塩分 1.0g

材料(4人分)			
鶏もも肉(小)	4枚	オリーブオイル	大きじ1
塩	少々	しょうゆ	小さじ2
こしょう	少々	酢	大きじ1
ダイコン	4cm	柚子こしょう	小さじ1/2
ニンジン	1/3本		
ミズナ	1/2袋		

### 4月20日ごろまでに、市内全世帯に各種健康診査の申込用紙をお送りします

～申込用紙が送られた世帯は、期限までに必ず提出してください～

本年度も、各種健康診査の申し込みを一括して行います。4月20日ごろまでに、申込用紙を各世帯に送付しますので、「申し込む・申し込まない」にかかわらず、必要事項を記

入の上、5月12日(月)までに返信用封筒で郵送するか、健康推進課(健康センター1階)に直接提出してください。※詳しくは22ページをご覧ください。

### 妊娠を希望されている女性と配偶者の方へ 風しん予防接種費用を助成します

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医療機関では、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)を持参の上、健康推進課で手続きをしてください。

### 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、肺炎で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8,220円のうち、3,220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	4月 9日(水)13:00～15:00 5月 7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)

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	4月16日(水)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)	4月17日(木)13:00～15:00 4月24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
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	
4月20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
4月27日	水野内科クリニック ☎25-2736	大泉記念病院 ☎22-2111	エルム調剤薬局 ☎25-1680 宮調剤薬局 ☎24-3113
4月29日	梅津内科医院 ☎24-3571	橋本整形外科医院 ☎25-1616	フジ薬局 ☎24-3355 あさひ薬局 ☎22-5040
5月3日	引地泌尿器科内科クリニック ☎26-2823	さたけ整形外科 ☎33-4855	さんた薬局 ☎26-3376
5月4日	塚本内科消化器科 ☎26-1026	公立刈田総合病院 ☎25-2145	
5月5日	やまきクリニック ☎26-3888	こまつ外科・内科クリニック ☎22-2115	うさぎ薬局 ☎26-3557 けやき薬局白石店 ☎26-1160

※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。

### そこが知りたい 国保・後期高齢者医療

**Q.** 先日会社を辞めて、健康保険に何も加入していません。病気になったときだけ、国民健康保険(国保)の加入手続きをしても大丈夫ですか。

**A.** いざというときに安心して受診できるように、すべての人がいずれかの健康保険に加入することになっています。これを「国民皆保険制度」といい、いずれの健康保険にも加入していない場合は「国保」に加入しなければなりません。速やかに、先日退職した会社から健康保険喪失証明書を発行してもらい、国保の加入手続きをしてください。

国保は届出日から加入するのではなく、国保に入らなければならない日から加入となります。国保税もさかのぼって課税されますので、ご注意ください。

また、国保に加入している人が就職した際に、職場でのみ健康保険関連の手続きを行い、市役所で手続きを行わなかったため、資格上、「国保・社会保険の両方に加入している状態(二重加入)になっている」という事案が、発生しています。職場でのみ、社会保険の手続きを行っても、国保の資格処理は自動では行われません。必ず市役所1階の市民課で手続きを行ってください。

健康推進課 ☎22-1362

### 献血のご協力ありがとうございました(2月)

- みやぎ仙南農協白石地区事業本部 3人
- セコム工業(株) 21人
- 大泉記念病院 7人
- ジャスト白石店 24人

### 4月・5月の献血実施予定(すべて全血)

- ジャスト白石店(セラビ白石内)  
4月26日(土)10:00～11:45、13:00～16:30
- ホワイトキューブ(全日本こけしコンクール会場内)  
5月4日(祝)10:00～11:45、13:00～16:00

## 健康10xモ

### 不妊症について

不妊症とは、健全な性生活を行っても2年間妊娠に至らない場合をいいます。その原因には男性因子のみ・女性因子のみ、男性および女性両方の因子があります。また原因不明も少なからずあります。女性側が多いと思われ気味ですが、40%ぐらいに男性側にも原因があります。

原因として無精子症・乏精子症、精子の運動率が悪かったり、受精能力が低かったりといったような事があります。が、検査を行うことで診断ができます。男性の場合は泌尿器科にて検査ができると思いますが、不妊治療を行っている施設であれば泌尿器科よりも細かく検査を行っているところもあります。女性側の主な原因ですが、子宮筋腫、子宮内膜炎、卵管閉塞、内分泌異常(ホルモン)などがありますが、産婦人科での診察が必要となります。子宮筋腫、子宮内膜炎と診断されても必ず不妊症ではなく、症状によってです。診察を受けられた先生と相談をされてはと思います。

数年前からですが、AMH(抗ミュラー管ホルモン)を測定することで卵巣の予備能力(卵子の残り数の目安)がわかるようになってきています。35歳を過ぎてくるとAMHの値も下がっていきまます。まれに20台前半の女性でかなり低い方が認められます。挙児希望があつてなかなか妊娠に至らない場合は、早めに専門家を受診することをお勧めいたします。



公立刈田総合病院産婦人科  
医師 松原 雄