

ヘルスメイト白石直伝!

生活習慣病予防のためのヘルシークッキング

## 「鮭と大根の和風スープ」

冬が旬の大根を使った和風スープです。1日のカルシウムの約1/3が摂れます。



229kcal  
たんぱく質 19.0g  
塩分 1.6g

### 【作り方】

- ①大根は一口大の乱切りにし、水から15分下茹でする。鮭は塩をふり、少しおいて水気を取り、1切を3～4等分にそぎ切りする。
- ②鍋にバターを溶かし、鮭を焼き1度取り出す。
- ③②の鍋に①の大根を入れて炒め、小麦粉を振り入れる。水、だしの素を入れ、アクを取りながら大根が柔らかくなるまで煮て、鮭を戻す。
- ④③に牛乳を加え、みそを溶き入れて一煮立ちさせ火を止める。
- ⑤器に盛りつけ、グリーンピースを散らして出来上がり。



白石地区の皆さん

### 【材料】(4人分)

大根	1/2本
鮭	3切
塩	少々
バター	大さじ1/2(6g)
小麦粉	大さじ2
水	400ml
だしの素	小さじ1
牛乳	400ml
みそ	大さじ1
グリーンピース	大さじ2

## ●各種健康相談のお知らせ ※相談を受ける方は事前予約が必要です。

相談名	対象者	内容	相談日時	問い合わせ先
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とその家族	精神科医による個別相談	1月 7日(水) 13:00～15:00 2月 4日(水) 13:00～15:00	健康推進課 ☎22-1362
アルコール 専門相談	アルコールの問題を抱えている方とその家族	相談員による個別相談	1月21日(水) 13:00～15:00 2月18日(水) 13:00～15:00	仙南保健福祉事務所 母子障害班 ☎0224-53-3132
思春期 ひきこもり 専門相談	思春期の心の問題を抱える方や、ひきこもりの状態にある方とその家族や関係者	相談員または精神科医による相談(診察)	1月 8日(木) 13:00～15:00 2月12日(木) 13:00～15:00 2月26日(木) 13:00～15:00	

### 65歳以上の方へ

#### 「肺炎球菌予防接種」はお済みですか?

肺炎球菌による肺炎感染・重症化を予防するため、予防接種費用の一部を助成します。市内在住で65歳以上の方(昭和25年4月1日以前生まれ)の方でまだ接種していない方は、予防接種を受けましょう。前回接種後5年以上経過し、接種時に65歳以上の方は、2回目以降の接種も助成します。

●自己負担額 5,000円

※接種料金8,220円のうち、3,220円を市が助成します。

#### 中学3年生の「インフルエンザ予防接種費用」を助成します

予防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。対象者で予診票をお持ちでない方は、事前に健康推進課で予診票の交付を受けてください。

●助成対象者 市内在住の中学3年生の方

●実施期間 1月31日(土)まで

●自己負担額 1,000円

#### 高齢者の「インフルエンザ予防接種」費用を助成します

インフルエンザは、毎年1月上旬から3月を中心に流行します。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 ①65歳以上の方(接種時65歳になった方)、②60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る免疫の機能に、日常生活が程度に制限される程度の障がいがある方

●実施期間 1月31日(土)まで

●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)

#### 予防接種実施医療機関

予防接種は、白石市、蔵王町、七ヶ宿町の医療機関で接種できます。その他の医療機関で接種を希望する場合は、事前に健康推進課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
1月1日	三浦内科胃腸科クリニック ☎25-6854	こまつ外科・内科クリニック ☎22-2115	けやき薬局白石店 ☎26-1160
1月2日	海上内科医院 ☎25-1501	大泉記念病院 ☎22-2111	フレンド薬局白石 ☎24-2119 伊新薬局 ☎26-2593 宮調剤薬局 ☎24-3113
1月3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
1月4日	つつみ内外科こどもクリニック ☎25-1181	公立刈田総合病院 ☎25-2145	フレンド薬局清水小路 ☎24-3393
1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
1月12日	たかはし内科クリニック ☎22-2535	こまつ外科・内科クリニック ☎22-2115	みどり薬局城北店 ☎22-4966 けやき薬局白石店 ☎26-1160
1月18日	三浦内科胃腸科クリニック ☎25-6854	おおはし整形外科医院 ☎22-2888	高木薬局 ☎25-2320
1月25日	海上内科医院 ☎25-1501	大泉記念病院 ☎22-2111	フレンド薬局白石 ☎24-2119 伊新薬局 ☎26-2593 宮調剤薬局 ☎24-3113
2月1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
2月8日	梅津内科医院 ☎24-3571	公立刈田総合病院 ☎25-2145	フジ薬局 ☎24-3355

※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。

中学3年生と  
65歳以上の方への  
インフルエンザ  
予防接種の助成は  
1月31日までだワン!



### 1月・2月の献血実施予定(全血)

- ヨークベニマル白石店  
1月10日(土) 10:00～11:45  
13:00～16:30
- みやぎ仙南農協白石地区事業本部(小十郎の郷)  
2月4日(水) 9:30～10:30
- 大泉記念病院  
2月4日(水) 15:30～16:30

### 献血のご協力 ありがとうございました(11月)

- ・健康福祉まつり(ホワイキューブ) 33人
- ・NECプラットフォームズ(株)白石事業所 39名
- ・NECトーキン(株)白石事業所 47名

## 健康一口メモ

「危険ドラッグ」の恐ろしさ  
ダメ! ゼツタイ!!

皆さんは「危険ドラッグ」という言葉を耳にしたことはありませんか? 麻薬や覚せい剤が危険であることは皆さんもお分かりだと思えますが、最近では「合法ドラッグ」「脱法ハーブ」などと称して危険ドラッグは身近でも販売されています。

法の網をくぐり抜けるために「お香」「ハーブ」「アロマ」「バスソルト」など、一見ただけでは分からないような名称で、そして色や形状もさまざまなで、粉末、液体、乾燥植物など見た目では分からないよう巧妙に作られています。

では、何が危険なのか? このような危険ドラッグと呼ばれる薬物は、脳や中枢神経に直接ダメージを与えるのです。最悪の場合、1回の使用でも死に至ってしまうことも

あります。

そしてこのような薬物によって与えられたダメージは、決して回復することは無いのです。

加えて、依存(薬が切れた時の苦痛や不快感から逃れるためにまた薬に手を出してしまうこと)と耐性(薬を繰り返して使用していると一回に使う量がどんどん増えていくこと)の悪循環におちいり、自分のみならず周囲の人の人生までも台無しにしてしまいます。

このように危険ドラッグは皆さんのすぐ近くまで迫ってきています。知人や友人におもしろ半分で誘われても、毅然とした態度できっぱりと断る勇氣を持ってください。

危険ドラッグは、ダメ! ゼツタイ!!



さんた薬局  
管理薬剤師 山田 卓郎