

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

すいとん

宮城県の仙北地方の「はっと」もすいとん的一种で、生地を小さな塊に分け、それを指で引き延ばしながら薄い麺のようにするのが特徴です。

【作り方】

- ① サトイモは一口大、ニンジン5mm幅のいちょう切り、ゴボウはささがき、コンニャクは一口大にちぎる。シイタケは薄切り、油揚げは油抜きをし、5mm幅に切り、ネギは小口切りにする。
- ② すいとん粉と水を混ぜて、スプーンですくってお湯に落とし茹でる。
- ③ 油を薄くしき、ネギ以外の野菜、コンニャクを入れて炒める。
- ④ ③に油揚げとだし汁を入れて、しょうゆを加え、10~15分煮る。
- ⑤ 塩とみりんで味を調え、②の団子を入れて1~2分加熱し、ネギを入れ盛り付たら出来上がり。

【材料】(4人分)

すいとん粉	100g
水	80g
サトイモ	80g
ニンジン	80g
ゴボウ	80g
コンニャク	80g
シイタケ	80g
油揚げ	4枚
ネギ	40g
サラダ油	適量
だし汁	800ml
しょうゆ	小さじ3
塩	小さじ6分の1
みりん	小さじ1



主食・主菜・副菜のそろった、バランスよい食事をとりましょう
平成25年度のアンケート結果では、主食、主菜、副菜をそろえて食べると答えた人の割合は、70歳代が79.4%と最も高く、20歳代では、40.0%と低い割合でした。

●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	心の健康問題を抱える方や、もの忘れなどに対し不安のある方とその家族	精神科医による個別相談	11月 4日(水) 13:30~15:30 12月 2日(水) 13:30~15:30	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	11月18日(水) 13:30~16:30 12月16日(水) 13:30~16:30	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)	11月 5日(木) 13:30~16:30 12月 3日(木) 13:30~16:30 12月10日(木) 13:30~16:30	※○印は精神科医による相談

子宮頸がん検診集団(バス)検診を実施します

子宮頸がん検診は、市内の医療機関で個別検診を実施していますが、検診を希望する方が受診しやすいように、検診車(バス)による集団検診を実施します。

- 対象者 20歳以上の女性(平成28年4月1日までに20歳に達する方を含む)
 - 場所 健康センター(予約不要)
 - 検診日 11月28日(土)、12月7日(月)
 - 受付時間 午前の部: 8:30~10:30 午後の部: 12:30~13:30
 - 自己負担額 2,000円(75歳以上の方は無料)
 - 持ち物 ①受診票、②ゆとりのあるスカートか大きめのバスタオル、③検診料金、④「がん検診推進事業」に該当する方は無料クーポン券
- ※医療機関による個別検診は12月25日(金)まで実施しています(個別検診は医療機関への予約が必要です)。

肺炎球菌予防接種はお済みですか?

成人の肺炎の25~40%が肺炎球菌による肺炎で、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・重症化を防ぐため、予防接種費用の一部を助成します。なお、前回接種後5年以上経過した方は、2回目以降の接種も助成します。

- 対象者 市内在住で65歳以上(昭和26年4月1日以前生まれ)の方
- 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。
- 実施医療機関 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
11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	
11月 3日	海上内科医院 ☎25-1501	こまつ外科・内科 クリニック ☎22-2115	フレンド薬局白石 ☎24-2119 伊新薬局 ☎26-2593 けやき薬局白石店 ☎26-1160
11月 8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
11月15日	梅津内科医院 ☎24-3571	おおはし整形外科医院 ☎22-2888	フジ薬局 ☎24-3355 高木薬局 ☎25-2320
11月22日	引地泌尿器科内科 クリニック ☎26-2823	大泉記念病院 ☎22-2111	さんた薬局 ☎26-3376 宮調剤薬局 ☎24-3113
11月23日	塚本内科消化器科 ☎26-1026	公立刈田総合病院 ☎25-2145	
11月29日	えんどうクリニック ☎26-3888	橋本整形外科医院 ☎25-1616	うさぎ薬局 ☎26-3557 あさひ薬局 ☎22-5040
12月 6日	佐藤医院 ☎32-2002	公立刈田総合病院 ☎25-2145	ヨツメ薬局鳥井先店 ☎32-3360 蔵王ヘルスマート薬局 ☎32-4550

※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。

胃がん検診を実施します

受診票は11月上旬に郵送します。検診開始日までに受診票が届かない方は健康推進課までご連絡ください。検診は指定した日時以外でも期間内であれば受診できますので、忘れずに受診しましょう。4月の一括申し込みの際に申し込みなかった方で受診を希望する方は、健康推進課までお問い合わせください。

●検診期間
11月16日(月)~12月3日(木)

11・12月の献血実施予定(全血)

- ホワイトキューブ(健康福祉まつり会場内)
11月 1日(日) 10:00~11:45
13:00~15:00
- ジャスト白石店
12月23日(祝) 10:00~11:45
13:00~16:30

献血のご協力

ありがとうございます(9月)

- ・白石消防署 6人
- ・ソニーセミコンダクタ(株)白石蔵王テクノロジーセンター 12人
- ・大泉記念病院 17人(株式会社宮城大賀クロージングの従業員の皆さんにもご協力いただきました)

健康一口メモ

洗口液と液体歯磨き

洗口液とは、デンタルリンスやマウスウォッシュのことです。洗口液と液体歯磨きはどちらも口に含んで20~30秒、ブクブクうがいをするもので、同じものと思われがちですが、実は違うものです。洗口液は普通のブラッシングのあとに仕上げとして使用し、どうしても歯磨きできない場合にも使用できます。液体歯磨きは、うがいの後にブラッシングを行う研磨剤が入っていない歯磨き粉です。これらは、消毒と爽快感を求めるためにアルコールが含まれている商品が多いです。刺激が強すぎる場合やアルコール過敏の方は、アルコールの含まれていないものや低刺激のものをお勧めします。また、薬用成分を含まない「化

粧品」と薬用成分を含む「医薬部外品」があります。効果が大き過ぎることはありません。味や香りでお好みのものを選びましょう。いづれにしても、虫歯や歯周病の原因となる歯垢は機械的にこする、つまりブラッシングしないと落ちません。液体だけではきれいになりません。時間が経過した歯垢は固くなって歯石となり、ブラッシングでは取れないので、かかりつけの歯科医院で定期的にクリーニングしましょう。

白石市歯科医師会では日曜、祝日に健康センター2階で休日診療を行っています。歯周病検診も行っていきますのでご利用ください。



ひかり歯科医院
院長 後藤 拓樹