

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

にしんの昆布巻き



斎川地区の皆さん

【材料】(4人分)

- 昆布(幅が広く長さが40センチ程度のもの) 4本
- 身欠きにしん 2本
- かんぴょう 適量
- 塩 少々
- 酢 大さじ1
- 水 600ml
- 砂糖 大さじ4
- しょうゆ 大さじ2
- 酒 大さじ2

【作り方】

- ①昆布と身欠きにしんはさっと洗いで戻す。
- ②かんぴょうは水につけ3~5分置き、新しい水に塩少々を入れてよくもみ洗いし、さらに水洗いする。
- ③身欠きにしんは昆布の幅に切り、①の昆布に巻く。
- ④圧力鍋にAと③の昆布を入れ、蓋をし火にかけ、沸騰後、火を弱めて3分煮て、火を止め自然冷却させる。
- ⑤冷めたら蓋を開け、Bの調味料を加えて蓋を閉め、再び火にかけ、沸騰後火を止め自然冷却させる。



1人分あたり
100cal
たんぱく質4.0g
塩分2.2g

⑤蓋を開け、かんぴょうで⑤を結び、蓋を開けたまま汁を煮詰めたら出来上がり。
※普通の鍋で煮る時は、火にかけて沸騰したら自然冷却を何度か繰り返す。

自分に見合った食事を知り、過剰栄養や低栄養に注意しましょう
普段外食やお弁当を買う時に栄養成分表示を参考にしている人の割合は、男性24.0%、女性41.6%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	12月 2日(水) 13:30~15:30 1月 6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	12月16日(水) 13:30~16:30 1月20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)	12月 3日(木) 13:30~16:30 12月10日(木) 13:30~16:30 1月14日(木) 13:30~16:30	※○印は精神科医による相談

「子宮頸がん検診」を受けましょう

個別検診と集団検診を行っていますので、申し込んだ方でまだ受けていない方は、受診しやすい方法を選んで忘れずに受診しましょう。

- 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)
- 自己負担額 2,000円(75歳以上の方無料)
- 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

■個別検診は12月25日(金)まで!

早めに実施医療機関へご予約の上、検診を受けてください。
●実施医療機関 公立刈田総合病院、大泉記念病院
※医療機関により受診日時が異なります。受診票の裏面をご確認ください。

■集団検診(バス検診)を12月7日(月)に実施します

受診される方の利便性を考慮し、検診車による集団(バス)検診を実施します。バス検診は予約制ではありませんので、直接会場にお越しください。
●受付時間 午前の部: 8:30~10:30、午後の部: 12:30~13:30
●会場 健康センター

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。

市では、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、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26年4月1日以前生まれ)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年以上経過した方は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。
- 実施医療機関 白石市、蔵王町、七ヶ宿町の実施医療機関

●休日当番医・調剤薬局

月日	内科	外科	調剤薬局
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
12月13日	内方医院 ☎32-2101	公立刈田総合病院 ☎25-2145	にしうら薬局(蔵王町宮) ☎32-3020
12月20日	柿崎小児科医院 ☎25-2210	さたけ整形外科 ☎33-4855	
12月23日	つつみ内科外科子どもクリニック ☎25-1181	こまつ外科・内科クリニック ☎22-2115	フレンド薬局清水小路 ☎24-3393 けやき薬局白石店 ☎26-1160
12月27日	加藤小児科内科医院 ☎26-2653	大泉記念病院 ☎22-2111	サンコウ調剤薬局 ☎24-2523 宮調剤薬局 ☎24-3113
1月 1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
1月 2日	引地泌尿器科内科クリニック ☎26-2823	おおはし整形外科医院 ☎22-2888	さんた薬局 ☎26-3376 高木薬局 ☎25-2320
1月 3日	塚本内科消化器科 ☎26-1026	大泉記念病院 ☎22-2111	宮調剤薬局 ☎24-3113
1月10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

※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。
※上記のほか、12月31日(木)は白石市歯科休日診療所を開設します。

「歯周病検診」を実施中です

平成28年2月29日(月)まで、「歯周病検診」を実施しています。対象者には、8月下旬に受診券を送付していますので、白石市・蔵王町・七ヶ宿町内のご希望の歯科医院に直接予約してください。自己負担額は500円です。

12月・1月の献血実施予定(全血)

- ジャスト白石店
12月23日(祝) 10:00~11:45
13:00~16:30
- ヨークベニマル白石店
平成28年1月16日(土) 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(10月)

- ・東北電力(株)白石営業所 11人
- ・公立刈田総合病院 13人
- ・(株)エコ設備工業 10人
- ・ニチレイフーズ(株)白石工場 4人
- ・セコム工業(株) 17人
- ・白石警察署 12人
- ・NECトーキン(株)白石事業所 48人
- ・白石市役所 12人
- ・トーカドエナジー(株) 29人

健康一口メモ

アキレス腱断裂

アキレス腱断裂は、主にスポーツ活動において、ジャンプ・ダッシュ・ターンなどの激しい動作によって強いストレスが加わることで生じます。30歳代を超えるとアキレス腱が傷み出してくる(変性)ことが判明しており、「アキレス腱断裂は30~40歳代、特に男性に多い」と言われています。断裂の瞬間「誰かに蹴られた」ように感じ、直後に痛みが生じます。

手術療法は5%。そのため、当院ではこれらの合併症が少ない手術療法を推奨しています。具体的な治療方法は、「保存療法は6週間のギプス固定、手術療法は術後4週間のギプス固定」を行い、その後「オーダーメイドの装具」を装着。リハビリで徐々にアキレス腱を伸ばしていきます。完全なスポーツ復帰は受傷後7カ月目としています。



公立刈田総合病院外科 医師 菅原 長弘