

ヘルスメイト  
白石直伝!

毎日とろう **骨骨** カルシウム! 簡単レシピ  
薄皮椿もち

1人当たり  
162kcal  
たんぱく質5.7g  
塩分0.1g  
カルシウム96mg



【作り方】

- ①ボウルに白玉粉と水を入れてこねる。粒々がなくなったら、牛乳、小麦粉と砂糖を加えて混ぜ、食紅でピンク色に染める。
- ②ホットプレートで140～160℃に熱して生地を楕円形に流す。表面が乾いたら裏返して焦げ目が出ないように焼く。
- ③スキムミルクを水または熱湯で溶かして市販のあんに混ぜる（水はあんの固さを見ながら調整してください）。4等分し、俵型にして②で包み、椿の葉をあしらって出来上がり。



役員の皆さん

【材料】(4人分)

- |           |      |
|-----------|------|
| 白玉粉       | 10g  |
| 水         | 大さじ1 |
| 牛乳        | 80ml |
| 小麦粉       | 40g  |
| 砂糖        | 大さじ1 |
| 食紅        | 少々   |
| 椿の葉       | 4枚   |
| あん(市販のもの) | 120g |
| スキムミルク    | 大さじ4 |
| 水         | 適宜   |

カルシウムは、体内に最も多く存在するミネラルで、体重の1～2%を占め、このうちの99%は骨や歯の固い組織に存在しています。

●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	心の健康に関する不安のある方とその家族	精神科医による個別相談	5月10日、6月7日 いずれも水曜日13:30～16:30	健康推進課 ☎22-1362
健康なんでも相談	血圧や減塩、禁煙など健康に関する相談をしたい方	保健師・管理栄養士による個別相談	5月23日、6月20日 いずれも火曜日14:00～16:00	
アルコール相談	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	5月17日、6月21日 いずれも水曜日13:30～16:30	仙南保健福祉事務所 母子障害班 ☎0224-53-3132 ※青色は精神科医による相談
思春期・ひきこもり相談	思春期の心の問題、ひきこもりの状態を抱え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)	5月11・25日、6月15・26日 いずれも木曜日13:30～16:30	

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。対象は、市内在住の65歳以上(昭和28年4月1日以前生まれ)の方でまだ接種していない方です。前回接種後5年以上経過した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)
- 実施医療機関 白石市、蔵王町、七ヶ宿町の実施医療機関。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。

「エイズ・クラミジア・梅毒」「B型肝炎・C型肝炎」の  
相談・抗体検査を行っています

予約制ですので、希望される方は事前にお問い合わせください。

- ①エイズ・クラミジア・梅毒抗体検査(相談・検査とも、匿名可) 毎月第1・3火曜日10:00～12:00
- ②B型肝炎、C型肝炎 毎月第1・3火曜日10:00～12:00

☎仙南保健所 ☎0224-53-3121

各種健康診査の申込書の提出はお済みですか？  
期限までに必ず提出してください

各種健康診査(がん検診など)の申込書を4月に送付しました。「申込をする」「申込をしない」にかかわらず、必要事項を記入の上、5月8日(月)までに返信用封筒で郵送または健康推進課(健康センター1階)に直接提出してください。「申込書が届いていない」「申込書が見当たらない」という方は、同課にお問い合わせください。

☎健康推進課(健康センター1階) ☎22-1362

●休日当番医・調剤薬局

月日	内科	外科	調剤薬局
5月3日	水野内科クリニック ☎0224-25-2736	公立刈田総合病院 ☎0224-25-2145	エルム調剤薬局 ☎0224-25-1680
5月4日	梅津内科医院 ☎0224-24-3571	大泉記念病院 ☎0224-22-2111	フジ薬局 ☎0224-24-3355 宮調剤薬局 ☎0224-24-3113
5月5日	引地泌尿器科内科クリニック ☎0224-26-2823	公立刈田総合病院 ☎0224-25-2145	さんた薬局 ☎0224-26-3376
5月7日	塚本内科消化器科 ☎0224-26-1026	公立刈田総合病院 ☎0224-25-2145	
5月14日	えんどウクリニック ☎0224-26-3888	公立刈田総合病院 ☎0224-25-2145	うさぎ薬局 ☎0224-26-3557
5月21日	佐藤医院 ☎0224-32-2002	公立刈田総合病院 ☎0224-25-2145	ヨツメヤ薬局鳥井先店 ☎0224-32-3360 蔵王ヘルスマート薬局 ☎0224-32-4550
5月28日	内方医院 ☎0224-32-2101	大泉記念病院 ☎0224-22-2111	にしうら薬局(蔵王町宮) ☎0224-32-3020 宮調剤薬局 ☎0224-24-3113
6月4日	柿崎小児科医院 ☎0224-25-2210	公立刈田総合病院 ☎0224-25-2145	
6月11日	つつみ内科科どもクリニック ☎0224-25-1181	公立刈田総合病院 ☎0224-25-2145	フレンド薬局清水小路 ☎0224-24-3393

※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。  
※5月から診療時間は9:00～17:00となります。

献血のご協力  
ありがとうございました(3月)

- ・宮城仙南農業協同組合 5人
- ・白石地区事業本部 24人
- ・トーカドエナジー(株) 11人
- ・(株)エコー設備工業

骨髄バンクドナー登録に  
ご協力ください

白血病などで骨髄移植を希望する方を助けるため、ドナー登録にご協力ください。登録は予約制。希望する方は事前にお問い合わせください。

- 登録できる方 体重が男性45kg以上、女性40kg以上の18～54歳の健康な方
- 日時 毎月第1・3月火曜日 9:00～10:00

☎仙南保健所 ☎0224-53-3121

健康一口メモ

B型肝炎ワクチンについて

2016年10月1日から新しく、B型肝炎ワクチン(HBV)が定期接種になりました。1歳までの子どもが対象となっています。この年代に感染すると、キャリア(ウイルスを保有している人)化しやすいからです。子どもにとって痛いワクチンがもう一つ増えたわけですが、このワクチンで、慢性肝炎、肝硬変、肝臓がんが予防できます。日本では、キャリアの母から子どもへの感染(垂直感染)を防ぐためのワクチン接種が行われてきました。しかし、時が流れて、慢性化しやすいタイプのウイルスの流入、周囲から感染する人の問題などが出てきました。

世界のB型肝炎ウイルス対策は、子ども全員にHBVを受けてもらうものとなっています。この方式は、世界の国々が日本の垂直感染予防方式を導入しようとしたが、「同じやり方は自国では難しい。しかし、何とかしたい」と考えて、HBVを受ける人を選ばない(全員に受けてもらう)ことを始めました。この方式が広がっていき、有効性がWHOの知るところとなり、今日に至り、ほとんどの国がこの方式になりました。日本では、水平感染の証明が定期接種の条件となりました。尿・涙・汗・唾液などから感染が立証されて、晴れて仲間入りとなりました。



公立刈田総合病院 小児科  
医師 奥平 長子