

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

豚肉と白菜の重ね蒸し焼き

1人当たり
178kcal
たんぱく質18.1g
塩分1.1g
カルシウム175mg



【作り方】

- ①豚肉は塩、こしょうをふり、スライスチーズは半分に切り、白菜の間に交互に挟む。
- ②フライパンにオリーブオイルを熱し、①を入れて蓋をし、中火から弱火で10分ほど蒸し焼きにする。ひっくり返し、さらに10分焼き、切り分ける。
- ③器に盛り付け、フライパンに残ったソースをかけ、クレソンを添えたら出来上がり。

*カルシウムの吸収率は、牛乳・乳製品が約50%、小魚が約30%、青菜は約20%です。



越後地区の皆さん

【材料】(4人分)

- 豚もも肉薄切り 240g
- 塩 小さじ1/3
- こしょう 少々
- スライスチーズ 4枚
- 白菜 1/4個(500g)
- オリーブオイル 小さじ1
- クレソン 20g

●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 | 11月1日、12月6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 | 11月21日、12月19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 | 11月15日、12月20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 |
| 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) | 11月9日、12月14日・25日 いずれも13:30~16:30 | |

「子宮頸がん検診【集団(バス)検診】」は12月に実施します

今年度の子宮頸がん検診(医療機関検診)は10月13日で終了しました。都合により検診を受けられなかった方は、12月に実施する集団検診(予約不要)をご利用ください。受診票は、医療機関検診と同じものが使用できますので、なくさずに保管しておいてください。詳しくは健康推進課にお問い合わせください。

●検診日・場所

- 12月8日(金)~9日(土) 健康センター
- 12月17日(日)~18日(月) 中央公民館

●受付時間

午前の部 8:30~10:30
午後の部 12:30~13:30
※最初から集団(バス)検診を申し込んでいる方には、11月末に受診票を郵送します。

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28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
- 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。

●休日当番医・調剤薬局

| 月日 | 内科 | 外科 | 調剤薬局 |
|--------|--------------------------------------|-----------------------------|-------------------------------|
| 11月 3日 | つつみ内科外科 こどもクリニック ☎0224-25-1181 | 大泉記念病院 ☎0224-22-2111 | フレンド薬局清水小路 ☎0224-24-3393 |
| | | | 宮調剤薬局 ☎0224-24-3113 |
| 11月 5日 | 加藤小児科内科医院 ☎0224-26-2653 | 公立刈田総合病院 ☎0224-25-2145 | サンコウ調剤薬局 ☎0224-24-2523 |
| 11月12日 | かんのリズムハートクリニック ☎0224-26-6330 | 公立刈田総合病院 ☎0224-25-2145 | リズム調剤薬局白石蔵王店 ☎0224-26-6507 |
| 11月19日 | たかはし内科クリニック ☎0224-22-2535 | 公立刈田総合病院 ☎0224-25-2145 | みどり薬局城北店 ☎0224-22-4966 |
| 11月23日 | 海上内科医院 ☎0224-25-1501 | おおはし整形外科医院 ☎0224-22-2888 | フレンド薬局白石 ☎0224-24-2119 |
| | | | 伊新薬局 ☎0224-26-2593 |
| | | | 高木薬局 ☎0224-25-2320 |
| 11月26日 | 水野内科クリニック ☎0224-25-2736 | 大泉記念病院 ☎0224-22-2111 | エルム調剤薬局 ☎0224-25-1680 |
| | | | 宮調剤薬局 ☎0224-24-3113 |
| 12月 3日 | 梅津内科医院 ☎0224-24-3571 | 公立刈田総合病院 ☎0224-25-2145 | フジ薬局 ☎0224-24-3355 |
| 12月10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 |

※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。※診療時間は9:00~17:00となります。

「胃がん検診」「大腸がん検診」を実施します

受診票は10月下旬に郵送しています。検診は指定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。申し込んでいない方で受診を希望する方は、健康推進課にお問い合わせください。

- 実施期間 11月13日(月)~29日(水)
- 受付時間 各地区公民館など 7:30~10:00
健康センター 7:30~10:00
※健康センターに限り、大腸がん検診は午後の受付も行います。詳しくは送付された受診票をご確認ください。

「歯周病検診」を実施中です

平成30年2月28日(水)まで「歯周病検診」を実施しています。対象者には8月下旬に受診票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、直接予約の上受診してください。自己負担額は500円です。

健康一口メモ

仕上げ磨き

虫菌にならないようにするには、歯磨きが大切です。小さい子どもは初めは上手にできませんので、仕上げ磨きが必要になります。仕上げ磨きは、磨き残しをきれいにするというだけでなく、口の中をよく観察することによって、歯の成長や体調などを確認するためにも大切です。まだ歯磨きの習慣がついていないとき、パパやママ、お兄ちゃんお姉ちゃんが、食べた後や夜寝る前にいつも歯磨きしているのを見てみると、興味をもつてきます。歯ブラシを持たせるとまねっこして、だんだんと歯磨きらしくなってきましたが、汚れはあまり取れていません。

仕上げ磨きは、最初に歯ブラシを口の中に入れられることに慣れてもらうことが大事です。一番磨きやすい、前歯をちょこっと磨いてみて、反応を確認しながら、ちょこっとの時間を長くしていくと、だんだん全体を磨かせてくれるようになります。嫌がることもありますが、そのときは無理をせず、優しく見守り待つてあげましょう。仕上げ磨きは、子どもが一人で上手に歯磨きできるまで、小学校低学年までは続けてほしいものです。仕上げ磨きを卒業しても、奥歯が抜けて永久歯が生えてくる時期になったら、磨き残しが無いかのチェックも必要です。



村上歯科医院
院長 村上 恵美子