生活習慣病予防のための ヘルシークッキング

地産地消（地元で取れたものを地元で消費すること）を推進しましょう。

ホワイトオムライス

スキムミルク入りの半熟卵とヨーグルトソースで、カルシウムがたくさん取れます。

材料（2人分）

ご飯	200g	コショウ	少々
鶏モモ肉	60g	バター	大さじ2
タマネギ	100g	プレーンヨーグルト	100g
卵	3個	マヨネーズ	大さじ1
スキムミルク	大さじ2	黒コショウ	適宜
塩	小さじ1/3		

エネルギー559kcal／たんぱく質22.1g／塩分1.8g

〈作り方〉

❶タマネギと鶏モモ肉を1センチ角に切る。

❷フライパンを熱し、大さじ1のバターを入れて①をいためる。おおむね火が通ったらご飯を加えていため、塩・コショウで味を調えて2等分し、器に盛り付ける。

❸ボウルに卵を割りほぐし、スキムミルクを加えて軽く塩・コショウを振り、よく混ぜる。

❹フライパンにバター大さじ2分の1を入れ、③の溶き卵を2分の1流し入れる。半熟になったら、②の器に盛り付けたご飯の上に乗せる。残りの卵も同様に半熟の卵を作り、器に盛り付けたご飯の上にそれぞれ乗せる。

❺ヨーグルトとマヨネーズを混ぜ合わせてソースを作り、④の上に半量ずつ掛ける。好みで黒コショウを振る。

ヘルスメイト白石
大鷹沢地区の皆さん

●季節性インフルエンザを予防しましょう

今年もインフルエンザが流行する時期が到来しました。インフルエンザは普通の風邪と違い症状が重症化する、わが国では最大の感染症です。高齢者の肺炎合併による死亡例も多いので注意が必要です。感染予防の対策に心掛けましょう。

平成23年４月１日から、これまでの新型インフルエンザ（A/H1N1）が通常の季節性インフルエンザに変わりました。インフルエンザは、毎年11月下旬から翌年の３月を中心に流行しますので、遅くとも12月中旬までに接種を行うと効果的です。

■風邪とインフルエンザはここが違う

区分	インフルエンザ	風邪
感染力	人から人へ急速に広がる。	だらだらと広がることが多い。
症状	高熱（38～40℃）、悪寒、倦怠感などの全身症状を伴う。鼻、のどなどに症状も出る。	主に鼻、のどなどに症状が現れ、発熱を伴うこともある。
経過	急激な高熱で発症する。	ゆっくりと経過する。

■インフルエンザの予防対策

・帰宅後の手洗い・うがい
・せきエチケット（せきやくしゃみが出るときは、マスクを着用するか、ティッシュなどで口や鼻を押さえる）
・流行期の人混み回避
・バランスの良い食事と十分な睡眠

■高齢者の予防接種費用を助成します

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

・65歳以上の方（接種時65歳になった方）
・60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り免疫の機能に日常生活が極度に制限される程度の障害がある方

●実施期間　11月１日（火）～平成24年１月31日（火）
●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。
●実施医療機関について

白石市、角田市、蔵王町、七ヶ宿町、柴田町、大河原町、村田町、川崎町、丸森町の医療機関で接種できます（※）。ご不明な点は、健康推進課（☎22-1362）までお問い合わせください。
※上記以外の医療機関で接種した場合は、全額自己負担です。

●こころの保健事業（場所:健康センター）

事業名	対象者	内容	相談日時
こころの相談（精神保健福祉相談）	心の健康問題を抱える方およびその家族	精神科医による個別相談	11月 2日（水）13:00～15:00 12月 7日（水）13:00～15:00
もの忘れ相談（認知症相談）	もの忘れや認知症の方およびその介護で悩む方々	精神科医による個別相談	11月30日（水）13:00～15:00 12月 7日（水）13:00～15:00

※相談を受ける方は、事前予約が必要です。ご利用の方は健康推進課（☎22-1362）にお問い合わせください。

●仙南保健福祉事務所からのお知らせ（場所:仙南保健福祉事務所）

※○印は精神科医による相談

事業名	対象者	内容	相談日時
アルコール専門相談	アルコールの問題を抱えている本人およびその家族	相談員による個別相談	11月11日（金）13:00～15:00 12月 2日（金）13:00～15:00
思春期・ひきこもり専門相談	思春期の心の問題を抱えた本人およびその家族や関係者、ひきこもりの状態の本人およびその家族や関係者	相談員によるカウンセリングまたは、精神科医による相談（診察）	11月 4日（金）13:00～15:00 11月18日（金）13:00～15:00 12月 1日（木）13:00～15:00○ 12月16日（金）13:00～15:00

※相談を受ける方は、事前予約が必要です。ご利用の方は仙南保健福祉事務所　母子障害班（☎0224-53-3132）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	歯科
11月 3日	たかはし内科クリニック ☎22-2535	おおはし整形外科 ☎22-2888	みどり薬局城北店 ☎22-4966 高木薬局 ☎25-2320	白石市歯科休日診療所（健康センター２階）☎25-4744
11月 6日	亘理内科胃腸科医院 ☎25-8501	公立刈田綜合病院 ☎25-2145		
11月13日	三浦内科胃腸科クリニック ☎25-6854	公立刈田綜合病院 ☎25-2145		
11月20日	海上内科医院 ☎25-1501	加藤整形外科小児科医院 ☎26-2653	フレンド薬局白石 ☎24-2119 伊新薬局 ☎26-2593 サンコウ調剤薬局 ☎24-2523	
11月23日	水野内科クリニック ☎25-2736	つつみ内科外科こどもクリニック ☎25-1181	エルム調剤薬局 ☎25-1680 フレンド薬局清水小路 ☎24-3393	
11月27日	梅津内科医院 ☎24-3571	大泉記念病院 ☎22-2111	フジ薬局 ☎24-3355 宮調剤薬局 ☎24-3113	
12月 4日	引地泌尿器科内科クリニック ☎26-2823	公立刈田綜合病院 ☎25-2145	さんた薬局 ☎26-3376	

●献血のご協力ありがとうございました

９月：ソニー白石セミコンダクタ㈱　25人、ニチレイフーズ㈱白石工場　12人、白石警察署　12人、㈱エコー設備工業　11人

●胃がん検診を実施します

11月18日（金）から12月９日（金）まで、胃がん検診を実施します。受診票は11月10日ごろに発送しますので、検診開始日までに通知が届かなかった方は、健康推進課（☎22-1362）までお問い合わせください。
なお、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、忘れずに受診されますようお願いします。

そこが知りたい 国保・後期高齢者医療

Q.　９月末に、新しい白石市国民健康保険の被保険者証（保険証）が届きました。今回から保険証の裏面に、臓器提供に関する事項が記載されていますが、なぜ記載されるようになったのですか？

A.　臓器移植に関する法律が改正され、移植医療に関する啓発や知識の普及を進めるために、保険証裏面の様式を変更しました。

臓器移植は、病気や事故によって臓器が機能しなくなった方に、ほかの人の健康な臓器を移植して機能を回復させることで、より多くの人の命を助けるものです。臓器提供については、よく考え、家族と話し合い、ご自身の臓器提供に関する意思を表示しておくことが大切です。

なお、臓器提供の意思表示は任意であり、記入を義務付けるものではありません。また、記入の有無により、受けられる医療の内容に違いが生じることもありません。

問 健康推進課　☎22-1362

健康一口メモ

「舌のお手入れについて」

ごとう歯科医院
後藤（ごとう）　正敏（まさとし）

「歯を磨いたことがない」という人はいないと思いますが、「舌なんて今まで磨いたことなどない」という人は意外と多いのではないでしょうか。

歯に歯垢（しこう）が付いてくるように、舌にも「舌苔（ぜったい）」というものが付いて汚れてきます。

では、「舌苔」とはどのようなものでしょうか。新陳代謝ではがれ落ちた口腔（こうくう）内の粘膜の細胞や食べかすなどに、歯周病菌やむし歯菌といった口中のさまざまな細菌が付着し、舌の表面にたまったものが舌苔で、見た目には白っぽい付着物の汚れです。

口臭の直接の原因となる、口の中の悪臭ガス（揮発性硫黄化合物）の６割は、舌苔から作られていると言われていますし、また、舌苔は歯周病を引き起こす細菌の供給源とも考えられています。口臭予防や口の中の健康のためにも、舌を磨いて舌苔を除去することが大事だと思います。

舌の上手な磨き方は、

①舌磨き専用の舌ブラシを使う（舌ブラシは歯ブラシ売り場で安価で手に入ります）。

②慣れていないと気持ち悪くなりやすいので、お勧めは朝食前の空腹時が良い。

③舌苔は、舌先よりも舌の奥のほうにたまりやすいので、鏡を見ながら舌をできるだけ前に突き出して確認しながら磨く。

④舌ブラシを軽く当てて、後ろから前に10回くらい動かして磨くと良いと思います。

ぜひ、舌磨きの習慣を身に付け、息さわやかな口の中を体感していただきたいと思います。