

生活習慣病 予防のための

ヘルシークッキング

リンゴの コンポート

そのまま食べるだけでなく、
ヨーグルトなどに入れても
おいしいです。

しっかり食べよう朝ごはん

材料(4人分)

リンゴ……………1個 砂糖……………大さじ2
白ワイン…………大さじ2 水……………適量
レモン汁…………小さじ2 シナモン…………少々



エネルギー72kcal/たんぱく質0.1g/塩分0.0g

〈作り方〉

- ①リンゴは皮をむき、芯を取り、食べやすい大ききの角切りにする。
- ②鍋に白ワイン、レモン汁、砂糖を入れ、リンゴを並べてヒタヒタになるまで水を入れる。
- ③リンゴに火が通るまで、アクを取りながら煮る。
- ④器に盛り、シナモンを振れば出来上がり。



ヘルスメイト白石

白石地区の皆さん

●4月末までに、市内全世帯へ各種検診の申込用紙をお送りします

～申込用紙が送られた世帯はすべて、期限までに必ずご提出ください～

本年度も、各種検診の申し込みを一括して行います。

4月末までに、申込用紙を各世帯にお送りしますので、「申し込む・申し込まない」にかかわらず、必要事項をご記入の上、5月11日(金)までに返信用封筒で郵送するか、または直接、健康推進課(健康センター1階)に提出してください。

●平成24年度も各種予防接種費用の助成を継続実施します

【ヒブワクチン予防接種】→該当する方には、新生児訪問の際、委託書と予診票をお渡ししています。

●対象者 生後2カ月以上5歳未満の乳幼児

●接種回数 生後2カ月から7カ月未満は計4回(4～8週間間隔で3回、おおむね1年後に1回)、生後7カ月から1歳未満は計3回(4～8週間間隔で2回、おおむね1年後に1回)、1歳から5歳未満は1回。

【小児用肺炎球菌ワクチン予防接種】→該当する方には、新生児訪問の際、委託書と予診票をお渡ししています。

●対象者 生後2カ月以上5歳未満の乳幼児

●接種回数 生後2カ月から7カ月未満は計4回(27日間以上の間隔で3回、60日間以上の間隔で1回)、生後7カ月から12歳未満は計3回(27日間以上の間隔で2回、60日間以上の間隔で1回)、生後12カ月から24カ月(2歳)未満は計2回(60日間以上の間隔で1回)、2歳から5歳未満は1回。

【子宮頸がんワクチン予防接種】→該当する方には、昨年、委託書と予診票をお送りしています(新中学1年生は4月に郵送)。

●対象者 中学1年生から高校1年生相当の女性

●接種回数 計3回。初回接種から1カ月後または2カ月後に2回目、6カ月後に3回目を接種することが望ましいとされています。3回接種を行わないと効果がありません。接種を終えるまで、最低6カ月かかります。なお、現在、高校2年生相当の方(平成7年4月2日～平成8年4月1日生まれ)は、本年3月31日(土)までに接種を開始した場合のみ、4月以降も助成の対象となります。

※いずれの予防接種も、実施医療機関を委託書裏面に記載しています(事前予約要)。委託書、予診票、母子健康手帳を持参の上、各医療機関で接種してください。委託書と予診票を紛失した場合は再発行しますので、健康推進課(☎22-1362)までご連絡ください。

●こころの保健事業 ※平成24年4月以降、「こころの相談」と「もの忘れ相談」は同時開催となります。(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 もの忘れ相談	心の健康問題を抱える方や、もの忘れ・認知症の疑いのある方およびその家族	精神科医による個別相談	4月4日(水)13:00～15:00 5月2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	4月19日(木)13:00～15:00 5月10日(木)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)	4月12日(木)13:00～15:00 4月26日(木)13:00～15:00 5月17日(木)13:00～15:00○ 5月24日(木)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
4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	
4月8日	海上内科医院 ☎25-1501	公立刈田総合病院 ☎25-2145	フレンド薬局白石 ☎24-2119 伊新薬局 ☎26-2593
4月15日	水野内科クリニック ☎25-2736	おおはし整形外科 ☎22-2888	エルム調剤薬局 ☎25-1680 高木薬局 ☎25-2320 フジ薬局 ☎24-3355
4月22日	梅津内科医院 ☎24-3571	大泉記念病院 ☎22-2111	宮調剤薬局 ☎24-3113
4月29日	引地泌尿器科・内科 クリニック ☎26-2823	加藤整形外科小児科医院 ☎26-2653	さんた薬局 ☎26-3376 サンコウ調剤薬局 ☎24-2523
4月30日	塚本内科消化器科 ☎26-1026	橋本整形外科医院 ☎25-1616	あさひ薬局 ☎22-5040
5月3日	やまきクリニック ☎26-3888	さたけ整形外科(蔵王町円田) ☎33-4855	うさぎ薬局 ☎26-3557
5月4日	佐藤医院(蔵王町宮) ☎32-2002	こまつ外科・内科 クリニック ☎22-2115	四ツ目屋薬局(蔵王町宮) ☎32-3360 蔵王ヘルスマート薬局(蔵王町宮) ☎32-4550 けやき薬局白石店 ☎26-1160
5月5日	内方医院(蔵王町宮) ☎32-2101	おおはし整形外科 ☎22-2888	にしうら薬局(蔵王町宮) ☎32-3020 高木薬局 ☎25-2320
5月6日	柿崎小児科 ☎25-2210	公立刈田総合病院 ☎25-2145	

※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。

●4月・5月の献血実施予定

場 所	日 時	種 類
ジャスト白石店(セラビ白石内)	4月21日(土)10:00～12:00および13:00～16:30	全 血
ホワイトキューブ(全日本こけしコンクール会場内)	5月3日(祝)10:00～12:00および13:00～16:00	全 血

健康10xモ

「前立腺がん検診(PSA
検診)の勧め」50歳を過
ぎたら一度はPSA検診
を受けましょう」

男性の悪性腫瘍の中で、最も増加傾向の著しいものの一つが「前立腺がん」ですが、「PSA」という血液検査だけで、前立腺がんが疑わしいか否か、かなり正確に判断できます。

PSA検診で発見される前立腺がんは、早期である可能性が高く、早期がんであれば、根治(完全にがんを治すこと)が可能で、さらにまた、ご自分のライフスタイルや将来設計に合わせた治療の選択肢が豊富にあります。

反対に、既に転移している進行がんは、治療法はありますが、その選択の幅はごく限られたものになってしまいます。また、転移がんは早期がん

に比べて、「何度も入院が必要であるため入院費が高額になる」「抗がん剤や鎮痛のための麻薬などの薬剤費が高額である」「骨に転移した時の痛みを抑えるための放射線治療費が高額である」などがあります。

そして、転移がんは根治できません。つまり、早期がんは進行がんに比べ少ない医療費で治すことができませんが、転移がんは高額な医療費を費やしても、治すことができます。

PSA検診を受けて、前立腺がんがないことを確認する、あるいは早期に診断して治療法を選ぶのが賢いと思えますが、いかがでしょうか。



公立刈田総合病院
森 偉久夫(泌尿器科)