

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
ピーナツ入り田作り

1人分あたり
114kcal
たんぱく質10.5g
塩分0.7g
カルシウム317mg



【作り方】

- ①ごまめは160度の油で2～3分揚げる。
- ②フライパンに(A)を入れ、火にかける。あめ状になったら①と粗くきざんだピーナツを加え混ぜ、サラダ油を薄く敷いた皿にとって冷ましたら出来上がり。

*かりかりのごまめと、ピーナツの食感がよい田作りです。



白川地区の皆さん

【材料】(4人分)

- ごまめ 50g
- ピーナツ 30g
- 酒 小さじ2
- 砂糖 小さじ2
- しょうゆ 小さじ2
- ショウガ汁 少々
- 揚げ油 適量

●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	1月10日、2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	1月23日、2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	1月17日、2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
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)	1月11日、2月8日・22日 いずれも木曜日13:30~16:30	

中学3年生・高齢者のインフルエンザ予防接種費用助成期間を延長します

季節性インフルエンザワクチンの供給量不足のため、予防接種の助成期間を延長します。

- 助成期間 平成30年1月31日まで
- 自己負担額 1,000円 ※生活保護受給者は受給者証を提示すると無料になります。
- 対象者
 - ①白石市に住む中学3年生
 - ②接種時に65歳以上の方(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る免疫の機能に日常生活が極度に制限される程度の障がいがある方)

1月1日~2月28日は「はたちの献血」キャンペーン10代、20代の献血協力者が減っています皆さまのご協力をお願いします

現在、医療に必要な血液は、「人工的に造ることができない」ため、血液を必要とする患者さんを救うには、一人ひとりの善意による献血が必要です。血液は長期間保存できないため、定期的な献血をお願いします。

- 献血ができる方 16~69歳の方(65歳以上の方は60歳から64歳までに献血の経験のある方)
 - 体重 献血する方の健康を考慮し、県では男女とも45kg以上。
- ※県赤十字血液センターでは、400ml献血へのご協力をお願いします。400ml献血は、男女ともに50kg以上で、男性は17~69歳、女性は18~69歳の方が対象です。

●休日当番医・調剤薬局

月日	内科	外科	調剤薬局
1月1日	柿崎小児科医院 ☎0224-25-2210	おおはし整形外科医院 ☎0224-22-2888	高木薬局 ☎0224-25-2320
1月2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
1月3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
1月7日	柿崎小児科医院 ☎0224-25-2210	公立刈田総合病院 ☎0224-25-2145	
1月8日	つつみ内科外科こどもクリニック ☎0224-25-1181	こまつ外科・内科クリニック ☎0224-22-2115	フレンド薬局清水小路 ☎0224-24-3393 けやき薬局白石店 ☎0224-26-1160
1月14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
1月21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
1月28日	たかはし内科クリニック ☎0224-22-2535	大泉記念病院 ☎0224-22-2111	みどり薬局城北店 ☎0224-22-4966 宮調剤薬局 ☎0224-24-3113
2月4日	海上内科医院 ☎0224-25-1501	公立刈田総合病院 ☎0224-25-2145	フレンド薬局白石 ☎0224-24-2119 伊新薬局 ☎0224-26-2593
2月11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
2月12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

※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。

2月28日(水)まで「歯周病検診」を実施中です
歯周病検診の対象の方には、昨年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。
●対象者 平成30年4月1日現在の年齢が、30・35・40・45・50・55・60・65・70歳の方
●自己負担額 500円
●検診内容 歯・歯周・義歯などのチェック、歯周ポケットの測定など

1月の献血実施予定(全血)
●セラビ白石
1月8日(祝) 10:00~11:45
13:00~16:30
●白石市役所
1月26日(金) 14:00~16:00
献血のご協力ありがとうございました(11月)
・NECプラットフォームズ(株) 白石・米沢事業所 42人
・(株)トーキン 41人

医療機関から処方されたものの飲み忘れや、飲み残したりして余ってしまった薬を「残薬」といいます。残薬があるといういろいろな問題が起きます。医療費が無駄にかかってしまうことはもちろんですが、飲み残したり重複して飲んでしまったりすることで、症状が悪化したり副作用が強くなってしまったりすることもあります。また、薬を飲まなかったために症状が改善されず、さらに薬の処方が増えちゃうという場合もあります。医療費削減、そして治療の効果を上げるためにも、残薬はなくしていかなければなりません。残薬の原因としては、重複処方や飲み忘れなどがあります。

重複処方については、「お薬手帳」を持参していただければ未然に防ぐことができます。また、かかりつけ薬局を決めている方であれば、もしお薬手帳を忘れてしまったとしても、その薬局では服用中の薬を記録してあるので飲み合わせや重複などについてすぐに確認ができます。どうしても飲み忘れてしまったときや飲みにくい薬がある場合は、1日3回から1日2回の薬への変更、飲みやすい形状の薬への変更などを検討することもできます。また、残薬がある場合は薬局に持参していただければ、計数処方日数を調整してもらうこともできるので、お気軽に薬局でご相談ください。

健康一口メモ
残薬について
白石薬局
いしかわ まさかず
管理薬剤師 石川 正和