

ヘルスメイト
白石が作る!

親子で作れる簡単 “白石温麵” レシピ

温麵の包み揚げ



1人当たり
372kcal
たんぱく質11.7g
塩分0.9g

【作り方】

- ①温麵は固めにゆで、サラダ油（分量外）をまぶしておく。
- ②ニンジン、ニラはみじん切りにして、ひき肉と一緒に炒め、①の温麵を入れてさらに炒め、塩、コショウで味を整える。
- ③春巻きの皮に②を包み、油できつね色に揚げたら出来上がり。

*中の具には火が通っているので、高温で揚げて色がつけば完成です。



越後地区の皆さん

【材料】（4人分）

- 白石温麵 1束
- 春巻きの皮 8枚
- 豚ひき肉 120g
- ニンジン 120g
- ニラ 1把
- 油 適量
- 塩 少々
- コショウ 少々

「胃がん検診」と「大腸がん検診」を
同じ会場で実施します

「胃がん検診」の会場で、「大腸がん検診」の検体（便）の提出も受け付けます。

- 実施期間 11月13日(火)～28日(水)
- 場所・受付時間

各地区公民館など 7:30～10:00

※健康センターでは期間内全ての日程で大腸がん検診の受付を行います。詳しくは、郵送する受診票をご確認ください。

先着80人限定！
「腹部超音波検診」を実施します

内臓（肝臓・腎臓・ぼうこう・卵巣・子宮など）の疾患が発見できる検診です。希望する方は健康推進課にお申し込みください（電話申し込み可）。

- 日時 11月3日(祝)10:00～15:00
- 場所 ホワイトキューブ（健康福祉まつり会場内）
- 検診料金 2,500円
- 受付開始日 10月10日(水)8:30～

献血のご協力ありがとうございました
(8月)

- ・ヨークベニマル白石店 56人

10月の献血実施予定（全血）

- 東北電力(株)白石電力センター
10月26日(金)9:00～10:30
- 白石警察署
10月26日(金)15:30～16:30
- (株)エコー設備工業
10月26日(金)16:30～18:00

「子宮頸がん検診(医療機関検診)」
は10月19日(金)までです

受診を希望する方は必ず病院へ予約の上、受診してください。

- 実施医療機関 公立刈田総合病院、大泉記念病院

※「検診車検診」は、12月に健康センターまたは中央公民館で実施します。一括申込の際に検診車検診を希望した方には、11月下旬に受診票を送付します。

●休日当番医・調剤薬局（市外局番：0224）

月日	内科	外科	調剤薬局
10月 7日	引地泌尿器科内科クリニック ☎26-2823	公立刈田総合病院 ☎25-2145	さんた薬局 ☎26-3376
10月 8日	塚本内科消化器科 ☎26-1026	こまつ外科・内科クリニック ☎22-2115	けやき薬局白石店 ☎26-1160
10月14日	えんどうクリニック ☎26-3888	公立刈田総合病院 ☎25-2145	うさぎ薬局 ☎26-3557
10月21日	佐藤医院 ☎32-2002	公立刈田総合病院 ☎25-2145	ヨツメヤ薬局鳥井先店 ☎32-3360 蔵王ヘルスマート薬局 ☎32-4550
10月28日	内方医院 ☎32-2101	大泉記念病院 ☎22-2111	にしうら薬局(蔵王町宮) ☎32-3020 宮調剤薬局 ☎24-3113
11月 3日	柿崎小児科医院 ☎25-2210	大泉記念病院 ☎22-2111	宮調剤薬局 ☎24-3113
11月 4日	つつみ内科外科 どもクリニック ☎25-1181	公立刈田総合病院 ☎25-2145	フレンド薬局清水小路 ☎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。
※診療時間は9:00～17:00となります。

●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	10月3日、11月14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	10月23日、11月20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	10月17日、11月21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)	10月11日・25日、11月8日 いずれも13:30～16:30	

うつ病は、東京オリンピックが開催される2020年には、全ての疾患の中で2番目に大きな経済的打撃を与えるだろうとの報告があります。今や約10人に1人の割合で、人生のどこかの時期にうつ病を発症してしまう可能性があるんです。そのうつ病は、治療を受けずに経過した場合、6割ほどの患者さんが自然に治ることがありますが、その期間は半年から1年程かかり、仕事も手につかなくなってしまうんです。

きやすいのですが、身体の異変として、疲れやすい、眠れない、食欲が不振になるなどの症状が先行して目立ってくることもあるので、ぜひ着目してください。なお、うつ状態(憂うつ気分)が続く疾患として典型的なうつ病の他に、ストレスが主な要因となる適応障害や、テンション高めだった人が急にうつになることもある躁うつ病なども含まれるため、自分自身や周囲の人が病気と認識するまでに時間がかかってしまふことにより、早期の気づきと対応が遅れることがあります。

健康一口メモ
うつ状態を来す
主な疾患



仙南サナトリウム+
医師 李宇鐘