

ヘルスマイト
白石が作る！
【乳和食】 簡単レシピ

ミルク粉ふき芋

【作り方】

- ① ジャガイモは皮をむいて8等分にし、表面をさっと洗う。
- ② 鍋に①のジャガイモ、牛乳を入れ落しぶたをし、中火で15分煮る。
- ③ 落しぶたをとり、火力を強めて底を混ぜながら、とろとろになるまで水分をとばす。最後に塩で味を調える。

粉ふき芋の応用編！

- +すし酢と野菜でミルクポテトサラダ
- +コーン缶でクリーミーコロッケ



大平地区の皆さん

【材料】(4人分)

- ジャガイモ 3~4個
- 牛乳 400ml
- 塩 少々



1人当たり
137kcal
たんぱく質4.8g
塩分0.2g



●休日当番医・調剤薬局

※診療時間は9:00~17:00となります。

月日	内科	外科	調剤薬局	歯科
6月7日	引地クリニック ☎0224-26-2823	公立刈田総合病院 ☎0224-25-2145	さんた薬局 ☎0224-26-3376	内田歯科医院(柴田町) ☎0224-57-1818
				巨理歯科医院(白石市) ☎0224-26-2563
6月14日	塚本内科消化器科 ☎0224-26-1026	公立刈田総合病院 ☎0224-25-2145	えんめい薬局 ☎0224-25-4411	えんどう歯科医院(大河原町) ☎0224-53-2555
				さいとう歯科医院(角田市) ☎0224-62-0112
6月21日	えんどうクリニック ☎0224-26-3888	公立刈田総合病院 ☎0224-25-2145	うさぎ薬局 ☎0224-26-3557	大友歯科医院(柴田町) ☎0224-57-2120
				広瀬歯科医院(白石市) ☎0224-26-1871
6月28日	佐藤医院 ☎0224-32-2002	大泉記念病院 ☎0224-22-2111	ヨツメヤ薬局鳥井先店 ☎0224-32-3360	大沼歯科医院(村田町) ☎0224-83-4395
			蔵王ヘルスマート薬局 ☎0224-32-4550	
			宮調剤薬局 ☎0224-24-3113	穴戸歯科医院(角田市) ☎0224-63-1670
7月5日	内方医院 ☎0224-32-2101	公立刈田総合病院 ☎0224-25-2145	にしうら薬局 ☎0224-32-3020	安藤歯科医院(大河原町) ☎0224-53-2348
				谷津歯科医院(白石市) ☎0224-26-3254

【子宮頸がん検診(医療機関検診)】
の検診期間は7月1日(水)
~9月30日(水)です

令和2年度の「子宮頸がん検診(医療機関検診)」は、公立刈田総合病院と大泉記念病院の2カ所で行います。受診票が届いたら、必ず病院へ予約の上、検診を受けてください。まだ検診を申し込んでいない方で受診を希望する方は、健康推進課までお問い合わせください。

●検診期間

7月1日(水)~9月30日(水)

●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月に健康センターと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された方には、11月下旬に受診票を送付します。

献血のご協力ありがとうございました
(4月)

- ・白石市役所 28人
- ・ヨークベニマル白石店 4人

【乳がん検診】を実施します

検診は指定された日時以外でも受診できます。検診を申し込んだ方で受診票が届かない方や、まだ申し込んでいない方で受診を希望する方は、健康推進課までお問い合わせください。

●対象者

- ① 30~39歳の女性 毎年対象
- ② 40歳以上の女性 2年に1回奇数年齢が対象

※年齢は令和3年4月1日現在の満年齢

- 検診期間 6月22日(月)~7月9日(木)
※日曜日を除く

- 検診場所 健康センター

【骨粗しょう症検診】の実施を延期します

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、7月に乳がん検診と同時実施を予定していた骨粗しょう症検診を延期します。

- 対象者 30、35、40、45、50、55、60、65、70歳の女性

※年齢は令和3年4月1日現在の満年齢

●検診期間

10月10日(土)・12日(月)

- 検診場所 健康センター

※受診票は9月下旬に郵送します。

【国民健康保険人間ドック】の
受診について

公立刈田総合病院の健診センターでは、新型コロナウイルス感染症の感染拡大予防対策を講じながら、人間ドックなどの受診を行います。

すでに人間ドック受診の申し込みをされている方には、順次、国民健康保険人間ドック費用助成決定通知を発送します。通知が届いてから、刈田病院健診センター(25-2178)にご予約ください。

- 実施期限 令和3年3月

【国民健康保険人間ドック】を
受けてみませんか

国民健康保険(国保)では、公立刈田総合病院の健診センターで受診する人間ドックの費用を助成しています。対象者は、本年度満40~74歳に到達する国保加入者で、国保税に未納がない世帯の方です。

通常39,600円かかる受診料が、5,000円または10,000円(年齢による)の負担で受診でき、大変お得です。この機会に、ぜひ受診してみたい方が多いのではないでしょうか。

- 申込期限 11月末日

年に1度は健康チェックを!

本市では「人間ドック」のほか、新型コロナウイルス感染の拡大予防を図りながら、本年度も「特定健診」を実施します。

健診結果を健康づくりに役立てて、生活習慣病の発症を未然に防ぎましょう!