

ヘルスメイト  
白石が作る！  
「減塩乳和食」簡単レシピ

冷や汁

【作り方】

- ①鶏ササミは筋をとり、観音開きにする。酒をかけ、電子レンジ(500W)で1分加熱し、余熱で中まで火を通し、冷ましておく。
- ②ミョウガ、ショウガは千切り、トマトは1cm角、キュウリは輪切りにする。
- ③①の身を手で細かくほぐして、合わせておいたAに①の蒸し汁を加える。
- ④器にご飯を盛り、鶏肉と野菜をトッピングしてAをかけ、混ぜながらいただく。



大鷹沢地区の皆さん

【材料】(2人分)

- ごはん 茶わん2杯分
- 鶏ササミ 大1本
- 酒 大さじ1
- 牛乳 200ml
- 和風だしの素 小さじ1
- 味噌 大さじ1
- 白すりごま 大さじ2
- ミョウガ 2本
- ショウガ 1かけ
- トマト 1個
- キュウリ 1/2本



1人当たり  
418kcal  
たんぱく質17.6g  
塩分3.0g

「エイズ・クラミジア・梅毒」の抗体検査を行っています

予約制ですので、希望される方は事前にお問い合わせください。匿名での検査が可能です。

●検査受付日

毎月第1・3火曜日 10:00～12:00

☎仙南保健所疾病対策班 ☎0224-53-3121

年に1度は健康チェックを！

本市では、新型コロナウイルス感染症の拡大防止を図りながら、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！

献血のご協力ありがとうございました(5・6月)

- ・ヨークベニマル白石店(2回) 51人
- ・エコー設備工業株式会社 18人
- ・セコム工業株式会社 34人
- ・大泉記念病院 20人

ジフテリア・破傷風混合2期、日本脳炎の予防接種を受けましょう

お子さんが対象年齢になったら、早めに予防接種をして感染を予防しましょう。

●ジフテリア・破傷風混合2期

11～13歳未満の間に1回接種(委託書と予診票は11歳到達月に送付されます)

●日本脳炎1期 3歳児(予防接種手帳に委託書と予診票がつづられています)

●日本脳炎2期 9～13歳未満(委託書と予診票は9歳到達月に送付されます)

※平成12年4月2日から平成19年4月1日生まれの方(特例対象者)は20歳未満まで接種可能です。

※平成19年4月2日から平成21年10月1日生まれの方(特例対象者)は、9～13歳未満の間に1期の不足分を無料で接種できます。

7月の献血実施予定(全血)

●白石市役所

7月22日(水) 14:00～16:00

●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
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
7月12日	柿崎小児科 ☎0224-25-2210	公立刈田総合病院 ☎0224-25-2145	しろいし薬局 ☎0224-26-6682	飯淵歯科医院(柴田町) ☎0224-56-1026
				せきね歯科クリニック(角田市) ☎0224-63-3531
7月19日	つつみ内科外科 こどもクリニック ☎0224-25-1181	公立刈田総合病院 ☎0224-25-2145	フレンド薬局清水小路 ☎0224-24-3393	としみ歯科クリニック(大河原町) ☎0224-52-8143
				吉村歯科医院(白石市) ☎0224-26-2118
7月23日	加藤小児科内科医院 ☎0224-26-2653	こまつ外科内科 クリニック ☎0224-22-2115	サンコウ調剤薬局 ☎0224-24-2523	乾歯科医院(柴田町) ☎0224-56-2766
				けやき薬局白石店 ☎0224-26-1160
7月24日	かんのリズムハート クリニック ☎0224-26-6330	大泉記念病院 ☎0224-22-2111	リズム調剤薬局白石蔵王店 ☎0224-26-6507	大河原歯科医院(大河原町) ☎0224-52-2250
			宮調剤薬局 ☎0224-24-3113	千木良デンタルクリニック(白石市) ☎0224-26-1131
7月26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	後藤歯科医院(大河原町) ☎0224-52-2533
			宮調剤薬局 ☎0224-24-3113	大久保歯科医院(角田市) ☎0224-62-4084
8月2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	こや歯科医院(柴田町) ☎0224-54-5005
			伊新薬局 ☎0224-26-2593	富岡歯科医院(白石市) ☎0224-24-4362

子宮頸がん予防ワクチン(HPVワクチン) 定期接種について

子宮頸がん予防ワクチン接種は、平成25年4月1日より、法律に基づく定期接種として実施していますが、厚生労働省から「副反応の発生頻度がより明らかになり、適切な情報提供ができるまでの間、積極的な接種の勧奨を差し控える」との通知を受け、同年6月14日より、積極的な接種勧奨が差し控えられています。

そのため、本市ではワクチン接種のお知らせや予診票の個別郵送は行っていませんが、接種自体を妨げるものではなく、ワクチン接種は引き続き実施していますので、接種を希望される方は定期接種として無料

で受けられます。接種を希望される方など、詳しくは健康推進課までお問い合わせください。

●対象者 小学校6年生から高校1年生相当年齢の女子

●接種期間 高校1年生相当になる年度の3月31日まで

※現在高校1年生相当年齢の人は、令和3年3月31日までです。

※全3回の接種の完了までには約6カ月の期間がかかります。年度内に接種を完了するには、1回目の接種を9月30日までに開始する必要があります。