

ヘルスメイト  
白石が作る!

「減塩乳和食」 簡単レシピ

カボチャのミルクそばろ煮



1人分当たり  
217kcal  
たんぱく質11.9g  
塩分0.9g

【作り方】

- ①カボチャは種とワタを取り除き、2cm角に切り、面取りをする。
- ②フライパンに牛乳、めんつゆ、ひき肉を入れて箸で混ぜる。ひき肉がほぐれたら①のカボチャを加え、クッキングシートで落し蓋をして中火にかける。
- ③煮立ったら火をやや弱くし、カボチャがやわらかくなるまで煮る。



白石地区の皆さん

【材料】(2人分)

- カボチャ 200g
- 牛乳 200ml
- めんつゆ(3倍濃縮) 大さじ1
- 鶏ももひき肉 60g

「子宮頸がん検診(医療機関検診)」の検診期間は  
9月30日(水)までです

本年度の「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カ所で実施しています。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 9月30日(水)まで

●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された方には、11月下旬に受診票を送付します。

総合検診(健診)の会場が  
変更になります

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、本年度の検診は全地区ホワイトキューブに変更となります。日程は9ページをご覧ください。地区の割り当ては、受診票に同封されるチラシをご覧ください。

8月の献血実施予定(全血)

- ヨークベニマル白石店  
8月15日(土) 10:00~16:30

「B型肝炎、C型肝炎」の  
抗体検査を行っています

原則無料で検査を受けることができます。ただし、事前の問診によって感染の可能性が否定できる方などは有料になります。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。

●検査受付日 毎月第1・3火曜日  
10:00~12:00

●検査内容 問診・採血  
※検査結果は、次の検査日にご本人に来所いただき、直接お知らせします。

☎仙南保健所疾病対策班  
☎0224-53-3121

●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
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
8月9日	水野内科クリニック ☎0224-25-2736	公立刈田総合病院 ☎0224-25-2145	エルム調剤薬局白石店 ☎0224-25-1680	神原歯科医院(村田町) ☎0224-83-2419
				谷津歯科医院(丸森町) ☎0224-72-1234
8月10日	梅津内科医院 ☎0224-24-3571	おおはし整形外科医院 ☎0224-22-2888	フジ薬局 ☎0224-24-3355	フォルテファミリー歯科(大河原町) ☎0224-87-8101
			高木薬局 ☎0224-25-2320	小野歯科医院(白石市) ☎0224-25-8007
8月16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	船岡中央歯科医院(柴田町) ☎0224-55-0970
				吉田歯科医院(角田市) ☎0224-62-2130
8月23日	塚本内科消化器科 ☎0224-26-1026	大泉記念病院 ☎0224-22-2111	宮調剤薬局 ☎0224-24-3113	さとう歯科医院(柴田町) ☎0224-56-5112
				けんじ歯科クリニック(白石市) ☎0224-25-9933
8月30日	えんどうクリニック ☎0224-26-3888	大泉記念病院 ☎0224-22-2111	うさぎ薬局 ☎0224-26-3557	玉野井歯科医院(柴田町) ☎0224-57-1711
			宮調剤薬局 ☎0224-24-3113	伊藤歯科クリニック(角田市) ☎0224-63-2497
9月6日	佐藤医院 ☎0224-32-2002	公立刈田総合病院 ☎0224-25-2145	ヨツメヤ薬局鳥井先店 ☎0224-32-3360	小田部歯科医院(大河原町) ☎0224-53-2134
			蔵王ヘルスマート薬局 ☎0224-32-4550	清原歯科医院(白石市) ☎0224-25-1030

受け忘れていた予防接種はありませんか?  
~夏休みの機会を利用して受けてください~

予防接種法により定められた定期予防接種は、市でお渡しした予診票・委託書を利用して無料で受けることができます。ただし、対象年齢の期間を外れて受けた場合は、全額自己負担になります。

■無料で受けられる期間

- B型肝炎・BCG 1歳未満
- ヒブ・肺炎球菌 2カ月以上5歳未満
- MR(麻しん・風しん) 1期 1歳以上2歳未満
- MR(麻しん・風しん) 2期 5歳以上7歳未満(年長児)
- 水痘(水ぼうそう) 1歳以上3歳未満

- 4種混合 3カ月以上7歳6カ月未満
- 日本脳炎(特例対象者以外) 1期 6カ月以上7歳6カ月未満
- 日本脳炎(特例対象者以外) 2期 9歳以上13歳未満

●2種混合 11歳以上13歳未満

※実際の接種に際しては、委託書の標準的な接種期間を参考にしてください。

※予約が集中すると、希望する時期に接種することができない場合があります。接種スケジュールに余裕を持って、医療機関に予約してください。ご不明な点などは健康推進課にご連絡ください。