

ヘルスマイト  
白石が作る!

「高齢期のフレイル(低栄養)予防」簡単レシピ

おこわ風まぜごはん



斎川地区の皆さん

【作り方】

- ①米ともち米を合わせて洗い、炊飯器で1合の目盛りまで水を加えて浸し炊く。
- ②小松菜の茎は1cm幅の小口切りにし、葉は2cm程の大きさに切る。

③干しシイタケはぬるま湯につけて戻し、石づきを除いて1cm角に切る。

④干しえびは大さじ1・1/2のぬるま湯で戻し、粗く刻む。戻し汁はとっておく。

⑤長ねぎは粗みじん切りにし、しょうがはみじん切りにする。

⑥フライパンを中火で熱し豚ひき肉を炒める。脂が出てきたら残りの具材を加え、全体にしんなりしてきたら(A)と④の戻し汁を加えて炒め合わせる。

⑦ごま油を加えて火を止め、熱いうちに①と混ぜ合わせる。

【材料】(1合分)

- 米 100g
- もち米 50g
- 豚ひき肉 80g
- 小松菜 1株
- 干しシイタケ 2枚
- 干しえび 5g
- ぬるま湯 大さじ1・1/2
- 長ねぎ 10cm
- しょうが 5g
- 酒 大さじ2
- オイスターソース 大さじ1
- しょうゆ 大さじ1/2
- 砂糖 小さじ2/3
- ごま油 小さじ1/2

1人分あたり  
273kcal  
たんぱく質10.3g  
塩分1.2g

●フレイルとは? 高齢期に、筋力や身体の機能が低下して弱った状態をいいます。バランスの良い食事が予防につながります。

妊娠を希望されている方および配偶者の方へ 風しん予防接種の助成を行います

妊婦への風しん感染を予防するため、接種料金の半額を助成します。

●対象者 ①妊娠を希望されている19歳以上49歳以下の方とその配偶者、②妊娠している女性の配偶者と同居家族 ※定期予防接種(昭和37年4月2日~昭和54年4月1日生まれの男性)を除く。

●助成額 風しん3,140円、麻しん風しん5,235円

※全額自己負担で接種した場合は、健康推進課にお問い合わせください。

医療用ウィッグ(かつら) 購入費の一部を助成します

がん治療に伴う脱毛により、治療と就労等の両立に支障があり、ウィッグを購入した方に費用の一部を助成します。

●対象 市内在住で、がんと診断され現在治療中または過去に治療を受けたことのある方 ※世帯市民税所得割課税年額が30万4,200円未満、過去に同様の助成を受けていないなどの条件有り

●助成金額 上限2万円(ただし、令和4年4月1日以降に購入されたウィッグ)

●申請期限 令和5年3月31日(金)

献血のご協力ありがとうございました (2月)

65歳以上の方へ 「肺炎球菌予防接種」の助成を行います

肺炎球菌による肺炎感染・重症化を予防するため、接種費用の一部を助成します。

●対象 市内在住の65歳以上(昭和33年4月1日以前生まれ)の方

※前回接種後5年以上経過した方は2回目の接種も対象(3回目以降は全額自己負担)。

●自己負担額 5,000円

●実施医療機関 白石市・蔵王町・七ヶ宿町の実施医療機関

※実施医療機関以外で接種を希望する場合は、事前にお問い合わせください。

- ・セコム工業(株) 24人
- ・(株)エコー設備工業 16人

●休日当番医・調剤薬局

月日	内科	外科	調剤薬局	歯科
4月3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	前田歯科医院(村田町) ☎0224-83-6480 ごとう歯科医院(白石市) ☎0224-24-2020
4月10日	梅津内科医院 ☎0224-24-3571	公立刈田総合病院 ☎0224-25-2145	フジ薬局白石店 ☎0224-24-3355	スエヒロデンタルクリニック(大河原町) ☎0224-53-4390 竹内歯科医院(角田市) ☎0224-62-0880
4月17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	もり歯科クリニック(大河原町) ☎0224-52-1563 チェルトの森歯科診療所(蔵王町) ☎0224-22-7122
4月24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	さくら歯科(大河原町) ☎0224-52-3900 目黒歯科クリニック(丸森町) ☎0224-79-2818
4月29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	山家歯科クリニック(川崎町) ☎0224-84-2266 高橋歯科医院(白石市) ☎0224-26-3543
5月1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 蔵王ヘルスマート薬局 ☎0224-32-4550	吉田歯科医院(村田町) ☎0224-83-2061 谷津歯科医院(丸森町) ☎0224-72-1234

歯つらつファミリーコンクールにご応募ください

令和3年度に3歳6カ月児健康診査を受診し、応募基準を満たした方は県と宮城県歯科医師会主催のコンクールに応募することができます。

①親と子の部

令和3年4月1日から令和4年3月31日までに3歳6カ月児健康診査を受診した結果、虫歯や不正咬合がなく、口腔清掃が良好で健康な幼児と歯科治療が完了している親

②ファミリーの部

令和3年4月1日から令和4年3月31

日までに3歳6カ月児健康診査を受診した結果、虫歯や不正咬合がなく、口腔清掃が良好で健康な幼児と歯科治療が完了している父母および兄弟

●応募方法 4月6日(水)まで健康推進課へ電話でお申し込みください。応募後には歯科医院での口腔診査の受診(無料)が必要です。

●審査発表 審査結果は8月下旬頃、応募者に通知します。各賞の区分により宮城県歯科保健大会で表彰されます。