

ヘルスメイト  
白石が作る!

「高齢期のフレイル（低栄養）予防」 簡単レシピ

鶏ときゅうりの水ギョーザ

1人当たり  
220kcal  
たんぱく質12.0g  
塩分1.5g



大鷹沢地区の皆さん

【作り方】

- きゅうりは5mm幅の細切りにし、塩を加えて混ぜ、しんなりしたら水気を絞る。
- 豆腐はキッチンペーパーで包み水切りをする。ザーサイは粗みじん切りにする。
- ボウルに鶏ひき肉、豆腐、ザーサイ、酒、こしょうと①を加えて混ぜ、ふちに水をつけてギョーザの皮で包む。
- 沸騰した湯で3～4分程度茹で、氷水にとり水気を切って器に盛り、Aを添える。

【材料】（2人分）

- きゅうり 1/2本
- 木綿豆腐 40g
- 鶏ひき肉 70g
- ザーサイ 25g
- ギョーザの皮 10枚
- 塩 小さじ1/4
- 酒 小さじ1
- こしょう 少々
- A { 酢 小さじ2
- しょうゆ 小さじ1/2

●ワンポイントアドバイス

豆腐を加えることでたんぱく質もアップし、さらにふんわりと食べやすく仕上がります。水餃子にすることでのどごしもよくなります。

「子宮頸がん検診（医療機関検診）」の検診期間は  
7月1日（金）～9月30日（金）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カ所で行います。検診を申し込んだ方には、6月10日（金）ごろまでに受診票が届くように通知します。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。受診票が届かない方は、健康推進課にお問い合わせください。

●検診期間 7月1日（金）～9月30日（金）

●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月に健康センターで実施します。一括申し込み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。

「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6月10日（金）まで受診票が届かない方は、健康推進課にお問い合わせください。

●対象者 ①30～39歳の女性（毎年対象）  
②40歳以上の女性（奇数年齢時）

※令和5年4月1日現在の満年齢

●期間 6月20日（月）～7月5日（火）

※日曜日を除く

●場所 健康センター

6月の献血実施予定（全血）

●株式会社エコー設備工業

6月17日（金）16:00～17:30

献血のご協力ありがとうございました  
（4月）

- ・白石警察署 14人
- ・白石市役所 19人

●休日当番医・調剤薬局

月日	内科	外科	調剤薬局	歯科
6月5日	加藤小児科内科医院 ☎0224-26-2653	公立刈田総合病院 ☎0224-25-2145	サンコウ調剤薬局 ☎0224-24-2523	飯淵歯科医院（柴田町） ☎0224-56-1026
				広瀬歯科医院（白石市） ☎0224-26-1871
6月12日	たかはし内科 クリニック ☎0224-22-2535	公立刈田総合病院 ☎0224-25-2145	みどり薬局城北店 ☎0224-22-4966	としみ歯科クリニック （大河原町） ☎0224-52-8143
				氏家歯科医院（角田市） ☎0224-63-3525
6月19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	いのうえ歯科医院（大河原町） ☎0224-53-8020
				真壁歯科医院（蔵王町） ☎0224-32-3122
6月26日	水野内科クリニック ☎0224-25-2736	大泉記念病院 ☎0224-22-2111	エルム調剤薬局白石店 ☎0224-25-1680	内田歯科医院（柴田町） ☎0224-57-1818
			宮調剤薬局 ☎0224-24-3113	大久保歯科医院（角田市） ☎0224-62-4084
7月3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	えんどう歯科医院（大河原町） ☎0224-53-2555
				村上歯科医院（蔵王町） ☎0224-33-4125

ヒトパピローマウイルス感染症予防接種ワクチンについて

ヒトパピローマウイルス感染症予防接種は、平成25年6月に厚生労働省からの通知を受け、適切な情報提供ができるまでの間、積極的勧奨を差し控えてきました。

この度、改めてワクチンの安全性について、特段の懸念が認められないことが確認され、接種による有効性が副反応のリスクを明らかに上回ると認められたことから、積極的勧奨を令和4年4月から再開しました。対象の方には、個別に通知しています。次に該当する方でまだ通知が届いていない方は、健康推進課にお問い合わせください。

●対象者

①【定期接種】 小学6年生～高校1年生相

当年齢の女性

②積極的勧奨を差し控えている間に定期接種の対象であった平成9年度～平成17年度生まれの女性

●接種期限

①16歳となる日の属する年度の末日まで（小学6年生～中学2年生）

②令和7年3月末日まで（平成9年度～平成19年度生まれ）

※積極的勧奨を差し控えている間に定期接種の対象であった方で、既に自己負担で接種をした方は、申請により負担金の返金を行っています。詳しくは個別に郵送した通知をご覧ください。