

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

お手軽冷や汁

1人当たり  
376kcal  
たんぱく質15.9g  
塩分1.3g



福岡地区の皆さん

【作り方】

- ①ツナ缶は油を切る。豆腐は軽く水切りをして粗くほぐす。きゅうりは小口切りにして塩少々をふり、しんなりしたら水気を絞る。
- ②Aを混ぜ合わせてよく冷やしておく。
- ③大葉は千切りにし、みょうがは小口切りにする。
- ④①と②を混ぜ合わせて器によそったごはんにかき、③をのせる。

【材料】(2人分)

- ごはん 240g
- ツナ缶 小1缶
- 木綿豆腐 100g
- きゅうり 1本
- 大葉 5枚
- みょうが 1個
- 塩 少々
- だし汁 300ml
- みそ 小さじ2
- すりごま(白) 大さじ2

●低栄養とフレイル

エネルギー不足とならないように、バランスよく必要な栄養素をとることや発酵食品などを摂取して腸内環境を整えることにより、免疫力も高まり、感染症の予防にもつながります。

「子宮頸がん検診(医療機関検診)」の検診期間は  
9月30日(金)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カ所で開催しています。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、健康推進課にお問い合わせください。

- 検診期間 9月30日(金)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。

「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 毎月火曜日(月2回) 9:00~12:00
- ◎仙南保健所疾病対策班 ☎0224-53-3121

8月の献血実施予定(全血)

- ヨークベニマル白石店 8月21日(日) 10:00~16:30

献血のご協力ありがとうございました  
(6月)

- ・セコム工業株式会社 26人
- ・株式会社エコー設備工業 13人

●休日当番医・調剤薬局

月日	内科	外科	調剤薬局	歯科
8月7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	菊池歯科医院(柴田町) ☎0224-57-2950 かおる歯科医院(白石市) ☎0224-24-3777
8月11日	つつみ内科外科 こどもクリニック ☎0224-25-1181	大泉記念病院 ☎0224-22-2111	フレンド薬局清水小路 ☎0224-24-3393 宮調剤薬局 ☎0224-24-3113	大河原歯科医院(大河原町) ☎0224-52-2250 さいとう歯科医院(角田市) ☎0224-62-0112
8月14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	後藤歯科医院(大河原町) ☎0224-52-2533 巨理歯科医院(白石市) ☎0224-26-2563
8月21日	かんのリズムハート クリニック ☎0224-26-6330	公立刈田総合病院 ☎0224-25-2145	リズム調剤薬局 白石蔵王店 ☎0224-26-6507	こや歯科医院(柴田町) ☎0224-54-5005 穴戸歯科医院(角田市) ☎0224-63-1670
8月28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 宮調剤薬局 ☎0224-24-3113	榊原歯科医院(村田町) ☎0224-83-2419 小野歯科医院(白石市) ☎0224-25-8007
9月4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	さとう歯科医院(柴田町) ☎0224-56-5112 せきね歯科クリニック(角田市) ☎0224-63-3531

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。受ける際は母子健康手帳も忘れずに持って行きましょう。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歳以上小学校就学前
- 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
  - ヒトパピローマウイルス感染症(定期接種) 小学6年生~高校1年生相当年齢の女性
  - ヒトパピローマウイルス感染症(キャッチアップ接種) 平成9年度~平成17年度生まれの女性
- ※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。  
※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ので、余裕を持って医療機関に予約してください。