

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

焼き白菜と油揚げの卵とじ

1人分あたり  
209kcal  
たんぱく質14.7g  
塩分1.2g



【作り方】

- ①白菜は一口大に切る。油揚げは一口大の三角形に切る。
- ②フライパンに①を並べて強火にかける。2～3分焼いて焼き色がついたら裏返し、Aを加えてふたをして弱めの中火で3～4分、白菜が透き通ってくるまで煮る。
- ③②に溶きほぐした卵を回し入れて再びふたをして、弱火で卵に火が通るまで煮て器に盛る。かつお節と小口切りにした万能ねぎをのせる。



白石地区の皆さん

【材料】（2人分）

- 白菜 300g
- 油揚げ 1枚
- 卵 2個
- だし汁 250ml
- みりん 大さじ1
- しょうゆ 小さじ2
- かつお節 1パック
- 万能ねぎ 2本

●ワンポイントアドバイス

大豆製品と卵で、不足しがちなたんぱく質を効率よく摂取することができます。

総合検診予備日のお知らせ

10月7日(金)・8日(土)は、総合検診の予備日です。8月30日から9月10日までの検診を都合により受診できなかった方は、予備日に受診できますのでご利用ください。

受付時間は、9時～11時、13時30分～15時、10月7日(金)は17時30分～18時30分の受付も行います。

詳しくは、送付している受診票または広報しろいし8月号4ページをご覧ください。

「胃がん検診」と「大腸がん検診」を実施します

「胃がん検診」は11月15日(火)から、ホワイトキューブで行います。「大腸がん検診」(2日間の検便検査)は、胃がん検診と同じ会場、同じ時間帯で受付をします。申し込みをされた方には、10月末に受診票を郵送します。

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。

献血のご協力ありがとうございました (8月)

・ヨークベニマル白石店 79人

10月は骨髄バンク推進月間です

白血病などで骨髄移植を希望する患者さんのため、骨髄バンクドナー登録にご協力ください。2ccの採血で登録ができます。登録は予約制となっています。

- 登録できる方 18～54歳の健康な方で、体重が男性45kg以上、女性40kg以上の方
- 登録受付 仙南保健福祉事務所
- ☎仙南保健福祉事務所 疾病対策班 ☎0224-53-3121

●休日当番医・調剤薬局

月日	内科	外科	調剤薬局	歯科
10月 2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	後藤歯科医院(大河原町) ☎0224-52-2533
			蔵王ヘルスマート薬局 ☎0224-32-4550	谷津歯科医院(丸森町) ☎0224-72-1234
10月 9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	小田部歯科医院(大河原町) ☎0224-53-2134
				村上歯科医院(蔵王町) ☎0224-33-4125
10月10日	柿崎小児科 ☎0224-25-2210	こまつ外科内科 クリニック ☎0224-22-2115	しろいし薬局 ☎0224-26-6682	おたべ歯科クリニック(柴田町) ☎0224-56-1853
			けやき薬局白石店 ☎0224-26-1160	吉田歯科医院(角田市) ☎0224-62-2130
10月16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	川口歯科医院(柴田町) ☎0224-55-5493
				谷津歯科医院(白石市) ☎0224-26-3254
10月23日	加藤小児科内科医院 ☎0224-26-2653	大泉記念病院 ☎0224-22-2111	サンコウ調剤薬局 ☎0224-24-2523	菊池歯科医院(柴田町) ☎0224-57-2950
			宮調剤薬局 ☎0224-24-3113	伊藤歯科クリニック(角田市) ☎0224-63-2497
10月30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	吉田歯科医院(村田町) ☎0224-83-2061
			宮調剤薬局 ☎0224-24-3113	高橋歯科医院(白石市) ☎0224-26-3543
11月 3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	よしだ歯科医院(柴田町) ☎0224-57-1918
			宮調剤薬局 ☎0224-24-3113	氏家歯科医院(角田市) ☎0224-63-3525

インフルエンザ予防接種費用の助成を実施します

季節性インフルエンザは、例年12～3月にかけて流行します。流行前に予防接種をすることで、発症する可能性を減らし、もし発症しても重い症状になるのを防ぐことが期待できるため、季節性インフルエンザ予防接種費用の助成を実施します。

●対象

- ①生後6カ月～中学3年生の方
- ②65歳以上の方(60歳以上65歳未満の方で、法の定める内部障害のある方も含む)
- 実施期間 10月1日(土)～12月末日
- ※実施期間以外に接種した場合は、助成の対象外となりますのでご注意ください。

●接種回数

- ①生後6カ月～13歳未満 2回

- ②13歳以上～中学3年生 1回
- ③65歳以上の方 1回

●自己負担額 接種1回につき1,000円

●実施医療機関 白石市、蔵王町、七ヶ宿町の実施医療機関

※予約方法などは医療機関ごとに異なりますので、事前にお問い合わせください。

●予診票など

未就園児および65歳以上の方は、健康推進課または医療機関で受け取ってください。子どもの対象者には、学校や幼稚園、保育園を通じて配布します。

※医療機関での滞在時間を短くするため、あらかじめ予診票を記入してから持参することをお勧めします。