

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

さつまいもとりんごの茶巾

1人分当たり
139kcal
たんぱく質1.0g
塩分0.0g



【作り方】

- ① さつまいもは皮をむいて1cm厚さに切り、さっと水で洗う。
- ② 鍋に①とAを入れて火にかけて、沸騰したら弱めの中火にし、10分煮る。
- ③ りんごは皮付きのまま1cm角に切る。
- ④ ②に③とレモン汁を加えてさらに5分煮る。
- ⑤ 火を止めてスプーンでさつまいもをつぶし、4等分してラップで包み茶巾しぼりにする。粗熱がとれたら、ラップをとり器に盛る。



白石地区の皆さん

【材料】(2人分)

- さつまいも 150g
- りんご 30g
- 水 200ml
- A はちみつ 大さじ1
- レモン汁 大さじ1/2

●ワンポイントアドバイス

便秘がちのときには、水分と食物繊維を意識的に摂取しましょう。さつまいもやりんごには食物繊維が豊富に含まれています。

1歳および小学校就学前のお子さんへ 麻しん風しんの予防接種を受けましょう

感染力が強く、重症化や合併症が少ない麻しんの感染予防には、予防接種が非常に有効です。1歳から2歳になる前までのお子さんと小学校入学前(年長相当児)のお子さんは、麻しん風しんの定期予防接種の対象者です。

- 麻しん風しん1期 生後12~24カ月未満(1歳から2歳の誕生日の前日まで)
- 麻しん風しん2期 小学校就学前1年(平成28年4月2日~平成29年4月1日生まれの方が、令和5年3月31日までに接種)
- 接種費用 無料 ※予診票と委託書がない方は、事前に健康推進課で交付を受けてください。

「肺炎球菌予防接種」はお済みですか?

肺炎球菌による肺炎感染・重症化を予防するため、予防接種費用を一部助成します。

- 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。
- ※生活保護受給者の方は、受給者証を提示すると無料になります。

献血のご協力ありがとうございました(10月)

- ・セコム工業株式会社 26人
- ・白石警察署 12人

「歯周病検診」を実施中です

対象者には8月に受診券を送付しています。白石市・蔵王町・七ヶ宿町内のご希望の委託歯科医院に直接予約してください。

- 対象者 30・35・40・45・50・55・60・65・70歳の方(令和5年4月1日現在)
- 自己負担額 500円
- 内容 歯・歯周・義歯のチェックなど

●休日当番医・調剤薬局

月日	内科	外科	調剤薬局	歯科
12月4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	いのうえ歯科医院(大河原町) ☎0224-53-8020 太田歯科医院(角田市) ☎0224-62-2453
12月11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	内田歯科医院(柴田町) ☎0224-57-1818 真壁歯科医院(蔵王町) ☎0224-32-3122
12月18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	えんどう歯科医院(大河原町) ☎0224-53-2555 舘山歯科クリニック(丸森町) ☎0224-73-4050
12月25日	柿崎小児科 ☎0224-25-2210	大泉記念病院 ☎0224-22-2111	しろいし薬局 ☎0224-26-6682 宮調剤薬局 ☎0224-24-3113	大友歯科医院(柴田町) ☎0224-57-2120 ごとう歯科医院(白石市) ☎0224-24-2020
12月29日				こや歯科医院(柴田町) ☎0224-54-5005 吉村歯科医院(白石市) ☎0224-26-2118
12月30日				大河原歯科医院(大河原町) ☎0224-52-2250 大久保歯科医院(角田市) ☎0224-62-4084
12月31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	菊池歯科医院(柴田町) ☎0224-57-2950 谷津歯科医院(白石市) ☎0224-26-3254
1月1日	梅津内科医院 ☎0224-24-3571	大泉記念病院 ☎0224-22-2111	フジ薬局白石店 ☎0224-24-3355 宮調剤薬局 ☎0224-24-3113	川口歯科医院(柴田町) ☎0224-55-5493 氏家歯科医院(角田市) ☎0224-63-3525
1月2日	引地クリニック ☎0224-26-2823	こまつ外科内科クリニック ☎0224-22-2115	さんた薬局 ☎0224-26-3376 けやき薬局白石店 ☎0224-26-1160	おたべ歯科クリニック(柴田町) ☎0224-56-1853 村上歯科医院(蔵王町) ☎0224-33-4125
1月3日	塚本内科消化器科 ☎0224-26-1026	おおはし整形外科医院 ☎0224-22-2888	高木薬局 ☎0224-25-2320	小田部歯科医院(大河原町) ☎0224-53-2134 伊藤歯科クリニック(角田市) ☎0224-63-2497

「インフルエンザ予防接種」助成は12月31日までです

市では、生後6カ月から中学校3年生のお子さんと65歳以上の高齢者の方(60歳以上65歳未満の方で、法で定める内部障害がある方も含む)でインフルエンザの予防接種を受けた方を対象に、費用の一部を助成しています。

- 自己負担額 1,000円
- ※詳しくは、かかりつけ医または健康推進課にお問い合わせください。
- ※65歳以上の生活保護受給者の方は、受給者証を提示すると無料になります。

「子宮頸がん検診【集団(バス)検診】」を実施します

集団(バス)検診を申し込んだ方には11月下旬に受診票を郵送しています。医療機関検診を申し込んでいた方で受診できなかった方も、集団(バス)検診を受診できます(事前予約不要)。詳しくは送付された通知を確認いただくか健康推進課にお問い合わせください。

- 検診日 12月1日(木)~5日(月)、12月15日(木)・16日(金)(日曜日を除く)
- 場所 健康センター
- 受付時間 8:30~10:30、12:30~13:30