

ヘルスメイト
白石が作る!

【高齢期のフレイル(認知症)予防】簡単レシピ

さば
鯖とパセリのパスタ



大平地区の皆さん



1人分あたり
561kcal
たんぱく質30.4g
塩分0.9g

【作り方】

- ①塩を加えた湯でスパゲティを表示より2分短くゆでる。
- ②玉ねぎは薄切りにし、にんにくは粗みじん切りにする。
- ③パセリはみじん切りにし、アーモンドは細かく砕いておく。鯖水煮缶は汁気をきっておく。
- ④フライパンにオリーブオイルを熱し②と唐辛子を入れて炒める。
- ⑤ゆであがったスパゲティと③、水50mlを加えて、軽く鯖をくずしながら炒め合わせる。器に盛り、粉チーズを振る。

【材料】(2人分)

スパゲティ	160g
鯖水煮缶	150g
玉ねぎ	100g
にんにく	1片
パセリ	20g
素焼きアーモンド	20粒
唐辛子	1/2本
オリーブオイル	大さじ1
水	50ml
粉チーズ	大さじ1
塩	適量

●フレイル予防3つのポイント

1. 食事(低栄養予防)
 2. 運動(筋肉量や骨量の低下予防)
 3. 社会参加(認知症予防)
- 3つを意識して活力に満ちた日々を送りましょう!

1歳および小学校就学前のお子さんへ
麻疹風しん予防接種を受けましょう

1歳から2歳になるまでのお子さんと小学校入学前(年長児相当)のお子さんは、麻疹風しん定期予防接種の対象者となっています。接種料金は無料です。対象年齢になったら早めに予防接種をして感染を予防しましょう。

●対象者

- ①麻疹風しん1期
生後12~24カ月になるまで(1歳から2歳の誕生日の前日まで)
- ②麻疹風しん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)

ヒトパピローマウイルス感染症予防
接種ワクチンを受けましょう

同ワクチンは、子宮頸がんを予防するワクチンです。接種対象の方には個別に通知しています。詳しくは健康推進課までお問い合わせください。

日本脳炎の予防接種を受けましょう

日本脳炎ワクチンは、第1期は3歳、2期は9歳が標準的な接種時期になっています。対象期間内に忘れずにワクチン接種をして感染を予防しましょう。接種料金は無料です。

- ①日本脳炎1期 3歳~7歳6カ月未満(予防接種手帳につづられています)
- ②日本脳炎2期 9歳~13歳未満(年齢到達月に送付します)
※令和4年度に10歳になる方(昨年度、日本脳炎ワクチンの供給不足により個別通知ができなかったため)と18歳になる方には、4月に予診票と委託書をお送りしています。
※18歳になる方で、第2期の接種が済んでいない場合は、20歳になる前日までに接種してください。

献血のご協力ありがとうございました
(3月)

・ヨークベニマル白石店 55人

●休日当番医・調剤薬局

月日	内科	外科	調剤薬局	歯科
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
5月3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	フォルテファミリー歯科(大河原町) ☎0224-87-8101 太田歯科医院(角田市) ☎0224-62-2453
5月4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 かおる歯科医院(白石市) ☎0224-24-3777
5月5日	海上内科医院 ☎0224-25-1501	大泉記念病院 ☎0224-22-2111	フレンド薬局白石 ☎0224-24-2119 伊新薬局 ☎0224-26-2593 宮調剤薬局 ☎0224-24-3113	こや歯科医院(柴田町) ☎0224-54-5005 かまた歯科医院(角田市) ☎0224-63-4181
5月8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	よしだ歯科医院(柴田町) ☎0224-57-1918 千木良デンタルクリニック(白石市) ☎0224-26-1131
5月15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	和野歯科医院(柴田町) ☎0224-55-5126 吉田歯科医院(角田市) ☎0224-62-2130
5月22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	あいほら歯科医院(大河原町) ☎0224-53-8138 富岡歯科医院(白石市) ☎0224-24-4362
5月29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 宮調剤薬局 ☎0224-24-3113	安藤歯科医院(大河原町) ☎0224-53-2348 伊藤歯科クリニック(角田市) ☎0224-63-2497
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

成人男性の風しん抗体検査・定期予防接種を受けましょう

風しんは、成人がかかると症状が重くなることがあります。また、妊娠初期の妊婦さんが感染すると、生まれてくる赤ちゃんに障がいがあることがあります。他の世代に比べ風しんの抗体保有率が低い昭和37年4月2日~昭和54年4月1日生まれの男性を対象に、風しん抗体検査と検査の結果、十分な抗体価がないことが分かった方に予防接種を実施します。

- 期間 令和5年3月31日まで
- 費用 無料(本市から送付するクーポン

券を利用)
●クーポン券発送時期 5月20日ころ
※抗体検査を受けていない方に、再度クーポン券を発送します。詳しくは、クーポン券に同封される案内通知で確認してください。
※予防接種の詳細については、厚生労働省のホームページをご覧ください。健康推進課までお問い合わせください。

