

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
サバ缶とじゃがいものキムチ煮



【作り方】

- ①じゃがいもは皮をむいて一口大に切り、さっと水にくぐらせ、耐熱容器に入れてふんわりラップをしてレンジ(600W)で2分加熱する。
- ②鍋に①と②、キムチを入れ火にかけ、沸騰したら水気を切ったサバ缶を加えて3分煮る。
- ③器に②を盛り、青ネギを散らす。



齋川地区の皆さん

【材料】（2人分）

- サバ水煮缶 1/2缶
- じゃがいも 1個
- キムチ 60g
- 酒 小さじ2
- みりん 小さじ2
- 水 200ml
- 青ネギ(小口切り) 適量

妊娠を希望されている方および配偶者の方へ 風しん予防接種の助成を行います

妊婦への風しん感染を予防するため、次の対象者が風しんワクチンまたは麻しん風しん混合ワクチンを接種した場合、接種料金の半額を助成します。

- 対象者 ①妊娠を希望されている19歳以上49歳以下の方とその配偶者
- ②妊娠している女性の配偶者と同居家族

※定期接種対象者で昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性を除く。

●助成額 白石市、蔵王町、七ヶ宿町の実施医療機関では、接種費用の半額（風しん3,140円、麻しん風しん5,235円）で接種できます。

※全額自己負担で接種した場合は、健康推進課にお問い合わせください。

医療用ウィッグ（かつら）と乳房補正具購入費の一部を助成します

がんの治療に伴う脱毛や乳房の切除により、治療と就労等の両立に支障があり、ウィッグや乳房補正具（人工乳房（体内に挿入する人工乳房を除く）パッド、ニップル）を購入した方に費用の一部を助成します。

- 対象者 市内在住で、がんと診断され現在治療中または過去に治療を受けたことのある方
- ※世帯市民税所得割課税年額が30万4,200円未満、過去に同様の助成を受けていないなどの条件があります。

●助成金額 上限2万円（ただし、令和5年4月1日以降に購入されたウィッグ、乳房補正具）

●申請期限 令和6年3月29日(金)

献血のご協力ありがとうございました
（2月）

- ・セコム工業(株) 23人
- ・(株)エコー設備工業 23人

●休日当番医・調剤薬局

月 日	内 科	外 科	調剤薬局	歯 科
4月 2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	スエヒロデンタルクリニック (大河原町) ☎0224-53-4390
				氏家歯科医院(角田市) ☎0224-63-3525
4月 9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	もり歯科クリニック(大河原町) ☎0224-52-1563
				ごとう歯科医院(白石市) ☎0224-24-2020
4月16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	さくら歯科(大河原町) ☎0224-52-3900
				大久保歯科医院(角田市) ☎0224-62-4084
4月23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	山家歯科クリニック(川崎町) ☎0224-84-2266
			宮調剤薬局 ☎0224-24-3113	チェルトの森歯科診療所 (蔵王町) ☎0224-22-7122
4月29日	引地クリニック ☎0224-26-2823	公立刈田総合病院 ☎0224-25-2145	さんた薬局 ☎0224-26-3376	吉田歯科医院(村田町) ☎0224-83-2061
				かまた歯科医院(角田市) ☎0224-63-4181
4月30日	塚本内科消化器科 ☎0224-26-1026	大泉記念病院 ☎0224-22-2111	宮調剤薬局 ☎0224-24-3113	よしだ歯科医院(柴田町) ☎0224-57-1918
				村上歯科医院(蔵王町) ☎0224-33-4125
5月 3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	大沼歯科医院(村田町) ☎0224-83-4395
			宮調剤薬局 ☎0224-24-3113	真壁歯科医院(蔵王町) ☎0224-32-3122

65歳以上の方へ 「肺炎球菌予防接種」の助成を行います

肺炎球菌による肺炎感染・重症化を予防するため、接種費用の一部を助成します。

- 対象 市内在住の65歳以上（昭和34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
- ※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。