

## 予防接種の受け忘れはありませんか

予防接種法に定められている予防接種は、接種できる期間が決まっています。接種を希望される方は、医療機関へ予約のうえ、早めに受診されるようお願いいたします。

特に、令和5年4月に小学校へ入学される方と現在小学6年生の方、高齢者肺炎球菌の対象となっている方は、接種歴を確認し、令和5年3月31日までに接種を完了させておきましょう。



種類	対象
日本脳炎	3歳、4歳、9歳の方
MR (麻しん・風しん)	1歳、5～7歳未満のうち小学校入学前の1年にある方
DT (ジフテリア・破傷風)	11歳の方
大人の風しん (抗体検査・予防接種)	昭和37年4月2日～昭和47年4月1日の間に生まれた男性の方
高齢者肺炎球菌	令和4年4月1日～令和5年3月31日の間に、65歳・70歳・75歳・80歳・85歳・90歳・95歳・100歳になる方で、過去に1度も接種したことのない方

対象期間を過ぎてしまうと、町からの助成を受けることができなくなります(全額自費での接種となります)。予診票は再発行できますので、接種を希望する方で予診票を紛失された方や対象の確認をしたい方は、健康福祉課までご相談ください。

## 休日歯科診療当番表(3月分)

3月分の休日歯科診療の当番は下記のとおりです。

診療時間 【午前9時から午後5時まで】 ※市外局番はすべて0224です。

月日	白石・角田支部			柴田支部		
	医院名	所在地	電話番号	医院名	所在地	電話番号
3月5日	けんじ歯科クリニック	白石	25-9933	玉野井歯科医院	柴田	57-1711
3月12日	吉田歯科医院	角田	62-2130	西村歯科医院	川崎	84-4851
3月19日	清原歯科医院	白石	25-1030	はせ歯科医院	大河原	52-1080
2月21日	伊藤歯科クリニック	角田	63-2497	歯科ヒライ	柴田	55-4025
2月26日	ひかり歯科医院	白石	22-2112	前田歯科医院	村田	83-6480

診療時間 【午前9時から午後3時まで】 ※市外局番はすべて0238です。

置賜地区							
月日	医院名	所在地	電話番号	月日	医院名	所在地	電話番号
3月5日	レインボー歯科医院	米沢	26-1182	3月12日	つちや歯科医院	南陽東置賜	52-0464
3月19日	やまざき歯科医院	米沢	21-6480	3月26日	伊藤歯科医院	南陽東置賜	45-2030

## 続く食品の値上げ… 財布と健康にも優しい食事づくり

食料、飲料、調味料、外食…と食品の値上げが続いており、家計の負担が大きくなっています。「外食をしなくなった」「作り置きするようになった」方が増えている一方で、安価なカップラーメンや菓子パンを食べる回数が増えていないか心配です。

今回は、栄養価が高く、比較的安価な食材を見直してみたいと思います。下記の食材を普段の食事に活用することで「食費の節約」と「栄養摂取」の両立を目指してみましよう。

安価な食材 例			料理 例
納豆・豆腐	卵	旬野菜	
手軽に購入できる良質なたんぱく源	色んな料理に使え、様々な栄養を含む	旬の物は栄養価も高い	朝 ・納豆ごはん ・卵焼き ・白菜とにんじんのみそ汁
魚の缶詰 長期保存でき、そのまま食べてもおいしい	きのこ 1年中価格が安定している野菜		昼 ・ツナ缶としめじの Pasta
鶏むね肉 肉の中でダントツに安く、良質なたんぱく源	乾物 旬の時期に加工され、栄養価も高い		夕 ・鶏むね肉の照り焼き ・わかめと大根のサラダ
バナナ 腹もち良く、繊維やカリウムが豊富	牛乳 カルシウムは牛乳で摂るのが手軽で安価		間食 ・バナナ牛乳

## 引きこもり相談窓口について

引きこもり状態にあるご本人やご家族の相談窓口として、精神保健福祉相談・生活相談も行っておりますので、ご本人やご家族だけで悩まずに気軽にご相談ください。