

# 簡単に栄養アップできる食材を常備しておきましょう

家で時間が増えている中、こんな状況になっていませんか？

- ✓ 栄養が偏っている
- ✓ 体重が増減した
- ✓ 疲れやすい



食生活が乱れることで、生活習慣や体重にも悪影響が出てきます

## ＜主食・主菜・副菜を食卓にそろえるための食材や保存法＞

主食	ごはん 多めに炊いてラップに包み冷凍する 	パン ラップに包み冷凍し、食べる時にトーストする 	めん 手軽に食べられる乾麺や冷凍うどんも便利 
	缶詰 そのまま食べても、野菜と一緒に煮ることもできる 	大豆製品 安価で手軽に購入できる良質なたんぱく源 	レトルト食品 常備しておく、おかずが足りない時に役立つ 
	カット野菜 たまにはカット野菜を購入し調理の手間を省いてみる 	乾物わかめ サラダやみそ汁へ簡単に追加できる食材 	冷凍野菜 ブロッコリーなど必要な分だけ使うことができる 

## 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7日	清原 歯科 医院	白石	25-1030	玉野井 歯科 医院	柴田	57-1711
3月14日	太田 歯科 医院	角田	62-2453	西村 歯科 医院	川崎	84-4851
3月20日	ひかり 歯科 医院	白石	22-2112	はせ 歯科 医院	大河原	52-1080
3月21日	舘山 歯科 クリニック	丸森	73-4050	歯科 ヒライ	柴田	55-4025
3月28日	ごとう 歯科 医院	白石	24-2020	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7日	平間 歯科 医院	米沢	23-8148	3月20日	足立 歯科 医院	米沢	23-4182
3月21日	伊藤 歯科 医院	南陽	45-2030	3月28日	渡部 歯科 医院	米沢	21-1610

## 昭和37年4月2日から昭和54年4月1日までの間に生まれた男性に対する風しん抗体検査・予防接種について

町では、国の方針にあわせ、風しんの予防接種を受ける機会がなかった方へ抗体検査を行い、その結果、風しん抗体がない方に対して予防接種を実施しています。

まだ受診されていない方へ、3月中に再度クーポン券を発送いたします。令和4年3月末で助成が受けられなくなりますのでお早めに受診してください。

### 対象者

昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性

### 抗体検査の流れ

ステップ1：未受診の方へクーポン券を発送します。クーポン券を対象の医療機関等に持参することで、抗体検査及び予防接種を受けることができます。

ステップ2：風しんの抗体が十分かどうかを調べるために、風しん抗体検査を受けます。医療機関にクーポン券を持っていることを伝え、予約し、受診日当日は必ずクーポン券を持参してください。

ステップ3：抗体検査の結果、十分な抗体がないと判定された方のみ予防接種を受けることができます。必ずクーポン券を持参してください。

### 抗体検査、予防接種の費用

無料

### 実施期間

令和4年3月31日まで

### 実施医療機関

- ①七ヶ宿町国民健康保険診療所など検査・予防接種を実施する医療機関で受診できます。
- ②町の会場で特定健診を受診する方は、抗体検査と一緒に受けることができます。(クーポン券を持参してください)
- ③職場健診を受診する際に抗体検査ができる場合がありますので、事前に職場へお問い合わせください。

### 3月1日以前に転入された方

転入前の自治体から配布されたクーポン券は使用できません。健康福祉課で新しいクーポン券を発行しますのでご連絡ください。

