

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4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4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54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3年4月1日～令和4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6日	さいとう歯科医院	角田	62-0112	菊池歯科医院	柴田	57-2950
3月13日	清原歯科医院	白石	25-1030	玉野井歯科医院	柴田	57-1711
3月20日	穴戸歯科医院	角田	63-1670	西村歯科医院	川崎	84-4851
3月21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27日	大久保歯科医院	角田	62-4084	歯科ヒライ	柴田	55-4025

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6日	五十嵐歯科医院	米沢	22-1121	3月13日	いとう歯科クリニック	南陽東置	50-0418
3月21日	伊藤歯科医院	米沢	23-1538	3月27日	むらかみ歯科医院	南陽東置	52-4855

簡単に栄養アップできる食材を常備しておきましょう

お家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ことで、自然とバランスが整います



《主食・主菜・副菜を食卓にそろえるための食材や保存法のヒント》

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 常備しておくと、おかずが足りない時に役立つ 
副 菜	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 

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。