

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7年4月に小学校へ入学される方と現在小学5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7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
HPV (子宮頸がん予防)	中学1年生の女子
高齢者肺炎球菌	令和6年4月1日～令和7年3月31日の間に65歳になる方

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2日	竹内歯科医院	角田	62-0880	スエヒロデンタルクリニック	大河原	53-4390
3月9日	ごとう歯科医院	白石	24-2020	もり歯科クリニック	大河原	52-1563
3月16日	目黒歯科クリニック	丸森	79-2818	さくら歯科	大河原	52-3900
3月20日	チェルトの森歯科診療所	蔵王	22-7122	山家歯科クリニック	川崎	84-2266
3月23日	谷津歯科医院	丸森	72-1234	吉田歯科医院	村田	83-2061
3月30日	高橋歯科医院	白石	26-3543	よしだ歯科医院	柴田	57-1918

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9日	平間歯科医院	米沢	23-8148	3月16日	むらかみ歯科医院	南陽東置賜	52-4855
3月20日	あさひ歯科医院	米沢	24-0118	3月23日	加藤歯科医院	南陽東置賜	47-2216
3月30日	みわき歯科クリニック	米沢	24-2418				

続く食品の値上げ…財布と健康にも優しい食事づくり

食品、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。今回は栄養価が高く、比較的安価な食材を紹介します。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ょ。

安価な食材 例			料理 例
納豆・豆腐 手軽に購入できる良質なたんぱく源 	卵 色んな料理に使い、様々な栄養を含む 	旬の野菜 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 	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 腹もちが良く、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	

めざせ！受動喫煙ゼロ

受動喫煙防止対策強化を目的とした健康増進法改正により、ほとんどのお店や事業所などの施設は、原則屋内禁煙です。

受動喫煙とは、たばこ(加熱式たばこを含む)から発生した煙や蒸気にさらされることです。たばこを吸わない人の健康にも影響がある受動喫煙を防ぐためのルールを守りましょう。

- ▷現在、ほとんどのお店が原則屋内禁煙です
- ▷屋内での喫煙は、標識のある場所でのみ可能です
- ▷20歳未満の方は、屋内・屋外に関わらず、すべての喫煙エリアで立入禁止です

<望まない受動喫煙を防ぐために>

- ▶喫煙をする際は、屋外や家庭であっても、受動喫煙を生じさせないよう周囲の状況に配慮しましょう
- ▶たばこを吸う人も、吸わない人も、受動喫煙による健康への影響を理解しましょう
- ▶保護者等は、20歳未満の受動喫煙防止に配慮しましょう

詳しい情報はこちらへ
<https://jyudokitsuen.mhlw.go.jp>

なくそう！望まない受動喫煙