

# よねざわ健康応援だより

## ■よねざわ健康長寿応援団とは？

市民の皆さんの健康づくりを後押しするのが「よねざわ健康長寿応援団」です。  
令和7年12月1日現在、**113団体**が登録しています。

健康長寿のまちづくりには、市民一人ひとりが健康づくりに取り組むことと、健康長寿を支える環境をつくるのが大切です。

市民のみなさんの健康づくりのパートナーとして、健康づくりの各分野で主体的な取り組みを進める団体を増やしていきたいため、応援団についてぜひ周囲のみなさんへお伝えください。

「よねざわ健康応援だより」では、応援団活動内容の紹介や健康に関する情報をお伝えしていきます。

一人ひとりが手を掲げ、応援宣言をする人が輪となり結成された「応援団」と米沢市の「米」を合わせたロゴマーク



## 応援団紹介

今回は、応援団登録していただいた市内の薬局さん8カ所のご紹介です！（掲載は登録順）

### ■ふくろう薬局（米沢市窪田町窪田）



#### 応援宣言

市の健康づくり事業に協力します！  
かかりつけ薬局として健康をサポートします！  
漢方薬が健康長寿のきっかけになるかもしれません。



漢方薬のことならおまかせ☺  
地元の子どもたちから「ふくろうさん」と呼ばれています。  
地域の健康教室でお話することもあります。  
お話を聞くと漢方薬のイメージが変わりますよ。

### ■しのぶ調剤薬局（米沢市西大通）



#### 応援宣言

かかりつけ薬局として、皆さんの健康をサポートします！  
米沢市と協働して減塩対策・指導に取り組みます！



減塩の相談を昨年度から引き続き今年度も実施しています。  
感染対策室も設置しており、安心してご利用いただけます☺

### ■コアラ薬局（米沢市大町）



#### 応援宣言

市の健康づくりに関する事業の周知に協力します！  
かかりつけ薬剤師として、皆さんの健康をサポートします！



小さなお子さんから高齢者の方まで、幅広い年齢層の患者さんの健康をサポートしています☺  
感染対策室も利用できる環境となっております☺

### ■アイン薬局 米沢駅西口店（米沢市東）



#### 応援宣言

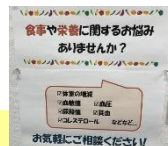
かかりつけ薬局として健康をサポートいたします



減塩の相談も行っています☺  
訪問薬剤指導※にも力を入れています!!

※訪問薬剤指導とは  
通院が困難な方に対して訪問して服薬支援・指導を行うこと

### ■はなざわ薬局（米沢市花沢町）



#### 応援宣言

健康づくりの相談窓口になります！  
栄養士と連携し栄養に関するアドバイスをします！



訪問薬剤指導※も多く実施しています。  
お薬に関することだけではなく、患者さんによっては栄養士と連携した栄養相談も実施しています。

### ■まるき薬局（米沢市林泉寺）



#### 応援宣言

かかりつけ薬局として、健康をサポートします。



ドライブスルーが利用できます！  
車から降りずに薬が受け取れるので、雨の日や体調が悪い時でも便利に利用できます。小さなお子様がいっても安心です☺

## 丸喜薬局（米沢市松が岬）



### 応援宣言

かかりつけ薬局として、皆さんの健康をサポートします。



歴史があり、地元に根付いた薬局です。  
薬を少しでも減らせるようにと減塩や栄養  
の相談を行っています😊

## 中部調剤薬局（米沢市丸の内）



### 応援宣言

かかりつけ薬局として、皆さんの健康をサポートします。



かかりつけ薬局として、長く利用されている  
患者さんが多い薬局です💡

取材を通して…

お忙しい中、取材にご協力いただきました。どの薬局さんも個性豊かで、それぞれの地域で活躍されていることを実感しました！

「今月の応援団紹介」の掲載団体さんを募集しています！  
希望される場合は健康課健康企画担当までお電話ください😊

### 市保健師からの健康応援

### 知って防ごう！冬の感染症予防

秋から冬へと寒さや乾燥が厳しくなるにつれ、呼吸器感染症や感染性胃腸炎など、さまざまな感染症が流行し始めます。  
基本的な感染予防対策をして元気に冬を乗り切りましょう！

#### Q.感染症にかからないためにどうすればいいの？

##### ◆日頃の予防対策で、ウイルスの感染経路を断つ！

**こまめな手洗い**…帰宅時、食事の前、調理の前後、咳やくしゃみを手で押さえた時など石鹸（泡ハンドソープ等々含む）  
を使って丁寧に手を洗いましょう。

**咳エチケット**…マスクは、人が集まる場面等では適切に着用しましょう。

**換気、適度な湿度**…寒いと窓を閉めっぱなしになりがちですが、時々窓や扉を開けて空気を入れ替えましょう。  
空気が乾燥すると喉の防衛機能が低下し感染症にかかりやすくなります。  
適切な湿度（50～60%）を保ちましょう。

##### ◆栄養と睡眠を十分にとり、身体の抵抗力を高める！

### 市栄養士からの健康応援

### 手軽に美味しくからだを守ろう

具材たっぷり！おかずスープのミネストローネ（2人分） 1人当たり エネルギー149kcal, 食塩相当量1.0g



サラダチキンを活用した「具材たっぷり！おかずスープのミネストローネ」をご紹介します。  
ハーブ風味のサラダチキンを使用することで、スープに香りが移り、さらに美味しく仕上がります。  
病気からからだを守るためには、栄養バランスの取れた食事が欠かせません。このスープなら、手軽に野菜やタンパク質をしっかり摂ることができ、トマトの旨味も存分に楽しめます。  
また、好きな野菜を加えることで、より自分好みの一品にアレンジが可能です。ぜひ試してみてください！

#### 【材料】

- ・サラダチキン 50g ・玉ねぎ 50g ・にんじん 20g ・キャベツ 40g ・にんにく 5g
- ・オリーブオイル大さじ1 ・ミックスビーンズ 25g ・トマト水煮（缶）200g
- ・コンソメ（顆粒）小さじ1 ・水 200ml ・こしょう少々

#### 【作り方】

- ① 材料の下準備をする。玉ねぎ・にんじんは1cm角に、キャベツはざく切りに、にんにくはみじん切りに、サラダチキンは食べやすい大きさにする。
- ② 鍋にオリーブオイルとにんにくを入れて熱する。香りが立ってきたら、玉ねぎ、にんじん、キャベツをすべて加えて、しんなりするまで炒める。
- ③ 野菜がしんなりしたら、水、ミックスビーンズ、サラダチキン、トマト缶、コンソメをすべて鍋に入れる。全体を混ぜ、中火で約10分煮込む。
- ④ 野菜に火が通ったら、器に盛りつけて完成。

## 米沢市健康課（すこやかセンター内）

米沢市西大通1丁目5-60

TEL／24-8181（代表）

FAX／24-5050

ホームページ

