

令和 3年 5月 13日

町民のみなさんへ

せたな町長 高橋 貞光

町営住宅等の入居者募集について

標記について、次のとおり町営住宅等の入居者を募集いたしますので、入居を希望する方は、**令和3年5月27日(木)**までに申込みしてください。

1. 入居募集住宅

町営住宅

【北檜山区】

団地名	住宅番号	建設年度	住所	面積	型別	家賃の額
川沿団地	4-387(3階)	H 9	北檜山135-41	76.53 m ²	3LDK	24,500～36,400円
〃	2-363(2階)	H 6	北檜山135-51	69.29 m ²	〃	21,300～31,700円
豊岡高台団地	A-88	S 4 4	豊岡284-1	46.43 m ²	3DK	4,700～7,000円

【大成区】

団地名	住宅番号	建設年度	住所	面積	型別	家賃の額
役場前A団地	4 1	H 4	都357-4	64.62 m ²	3LDK	15,400～23,000円
みやこの丘団地	10-105	H 1 0	都435-1	64.17 m ²	2LDK	18,700～27,900円
〃	10-202	〃	〃	64.17 m ²	〃	18,700～27,900円
〃	11-101	H 1 1	〃	64.17 m ²	〃	18,700～27,900円
〃	11-102	〃	〃	64.17 m ²	〃	18,700～27,900円
下宮野団地	1 9 0	H 6	宮野175-2	63.21 m ²	3LDK	14,500～21,600円

【瀬棚区】

団地名	住宅番号	建設年度	住所	面積	型別	家賃の額
あかしや団地	61-101	S 6 1	本町601-15	62.19 m ²	3LDK	14,600～21,800円
〃	61-202	〃	〃	62.19 m ²	〃	14,600～21,800円
〃	03-202	H 3	本町592-1	69.49 m ²	〃	17,200～25,700円
〃	05-201	H 5	〃	74.64 m ²	〃	19,000～28,400円
〃	49-08	S 4 9	本町607	43.00 m ²	2DK	5,800～8,600円

定住促進住宅

【北檜山区】

名称	住宅番号	建設年度	住所	面積	型別	家賃の額
コーポふとろ	2号室	H 1 6	太櫓205-4	81.81 m ²	3LDK	45,000円

【瀬棚区】

名称	住宅番号	建設年度	住所	面積	型別	家賃の額
コーポこんぴら	2号室	H 8	本町11-3	58.91 m ²	2LDK	43,000円
コーポこんぴら	3号室	H 8	本町11-3	59.91 m ²	2LDK	43,000円

※募集住宅の設備・位置については、せたな町ホームページ (<http://www.town.setana.lg.jp/>)
及び役場・各支所の担当係に確認ください。
町営住宅家賃については、入居者の収入に応じて4段階になっています。

2. 入居資格

- (1) 住宅に困窮していることが明らかな方であること。
- (2) 町に住所を有する方、又は住所を有することとなる方であること。
- (3) 町税等の滞納がない方であること。
- (4) 家賃を支払う能力を有すると認められる方であること。
- (5) 入居収入基準を満たしている方であること。(下記参照)
- (6) 入居者又は同居者が「暴力団員による不当な行為の防止等に関する法律」第2条第6号に該当していないこと。
- (7) 徳島団地及び川沿団地3階の3LDKは、単身世帯(1人)は申込み出来ません。

3. 入居収入基準

入居者及び同居親族の令和元年分における所得額の合計から、各種控除(扶養1人38万円等)を引いた額を1.2で除した額が次の基準に該当すること。

【町営住宅】一般世帯 158,000円以下、障害者等世帯 214,000円以下であること。

【特定公共賃貸住宅】 158,000円以上 601,000円以下であること。

(※ 各種控除額の詳細については、役場・各総合支所の担当係に確認ください。)

4. 申込方法

役場又は、各支所に備える入居申込書に必要事項を記載し、所得を証明する書類(令和元年分の源泉徴収票等)を添付の上、令和3年5月27日(木)までに申込みしてください。

申込先	・ せたな町役場建設水道課住宅係	(Tel.0137-84-5114)
	・ // 大成支所産業建設係	(Tel.01398-4-5511)
	・ // 瀬棚支所産業建設係	(Tel.0137-87-3311)

5. その他

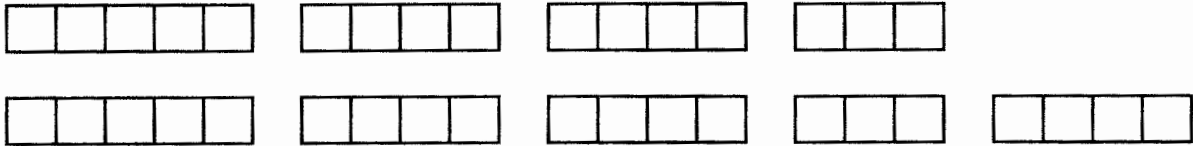
- (1) 申込みが重複した場合、町営住宅入居者選考委員会を開催し決定します。
- (2) 入居決定の際は連帯保証人(町内在住で町営住宅に入居していなく町税等の滞納がない者)が1名と、家賃の2ヶ月分が敷金として必要になります。
- (3) 入居の決定等については文書にて通知いたします。

(建設水道課住宅係)

瀬棚区

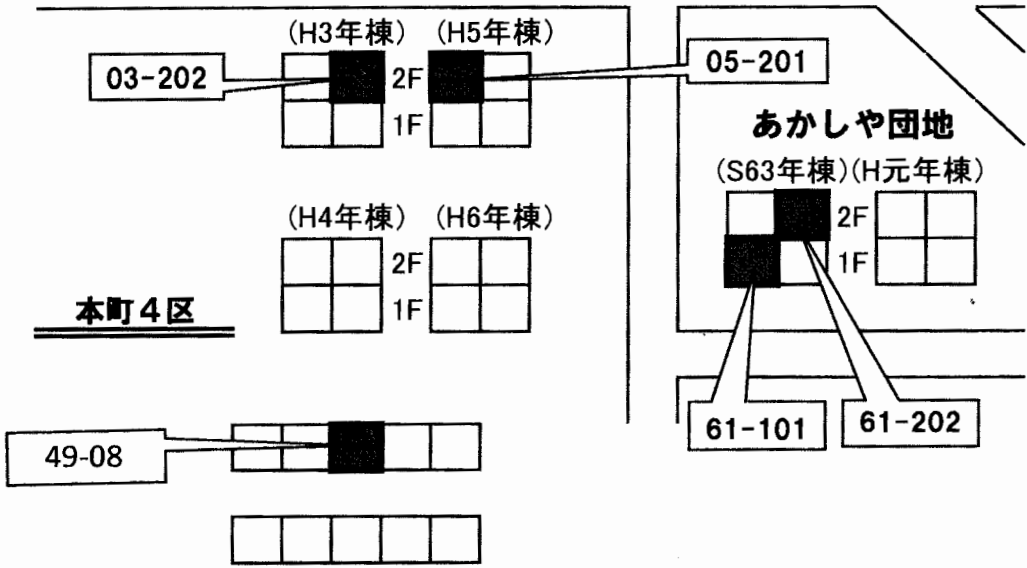
**町営住宅位置図
あかしや団地**

※ボイラー、浴槽、
灯油タンク・TVアンテナ等
設置必要！！



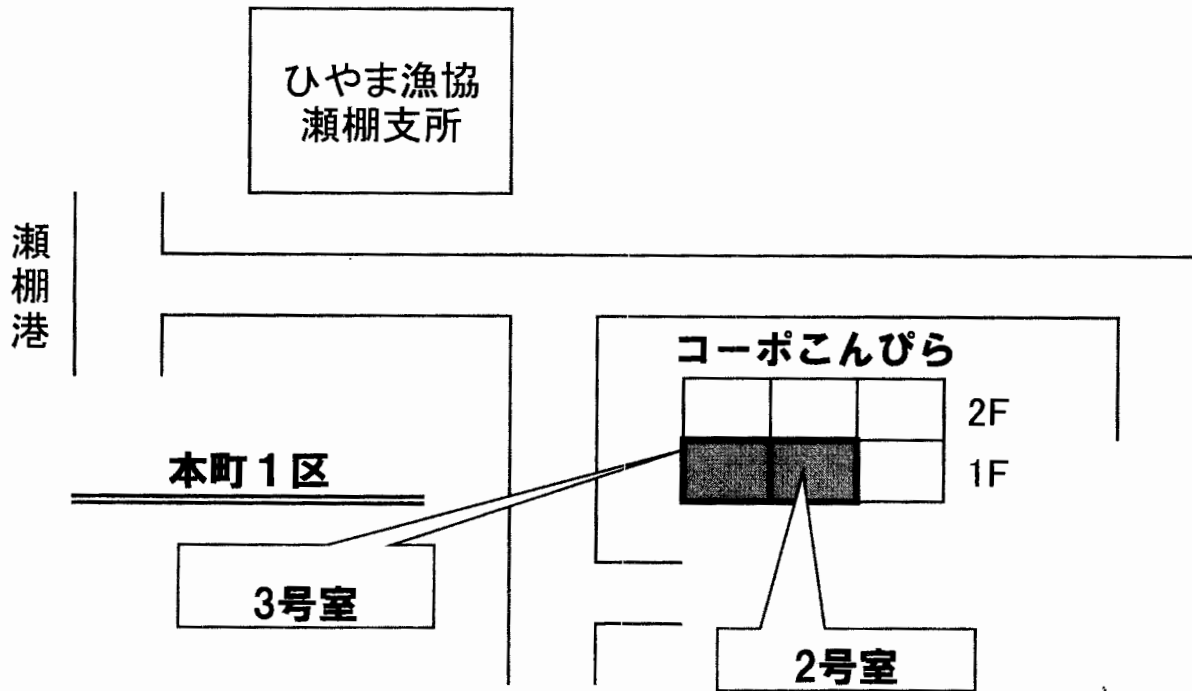
←国道229号へ

大里へ→



瀬棚区

定住促進住宅位置図



「特定健診・各種がん検診

せたな健こつポイント
対象事業です!



のご案内」

●とき・ところ

令和3年 7月24日(土)
7月25日(日)

瀬棚保健センター

●受付時間 午前5:30～10:00 (当日は時間を分けて受付します)

●種類・対象・料金 ※年齢については、検診当日の年齢とします。

	せたな町国民健康保険 加入者40歳以上	社会保険加入者 40歳以上	後期高齢者	生活保護受給者
特定健診 (身体測定・血液検査・ 尿検査・心電図検査・ 眼底検査・医師診察)	500円	お問合せ下さい	無料	無料
肝炎ウイルス検査 (血液検査)	200円	500円	×対象外	無料
胃がん検診 (バリウム検査)	500円			
血中ピロリ菌検査 (血液検査)	1,000円 (過去に健診・病院でピロリ菌検査を受けたことのない方対象)			
肺がん検診 (レントゲン検査)	300円 (オプションの喀痰細胞診は別料金です。社保1,000円・社保以外300円)			
大腸がん検診 (便潜血検査)	200円			
前立腺がん検診 (血液検査)	2,100円			
イクソックス症検診 (血液検査)	無料(5年に1回)			
健康づくり健診 (身体測定・血圧測定・ 血液検査・尿検査)	対象:年度内18歳～39歳の健診を受ける機会のない方 一律 500円			
肺ヘリカルCT検診 ☆24日のみ	6,000円 (裏面参照)	肺ヘリカルCT検診・内臓脂肪CT検査 両方を受けると、 <u>1,050円割引</u> になります。		
内臓脂肪CT検査 ☆24日のみ	3,150円 (裏面参照)			

※1月の健診時には、肺ヘリカルCT検診・内臓脂肪CT検査は実施致しません。CT検査ご希望の方は、今回の健診をご利用下さい。
肝炎ウイルス検査は過去に町の健診で受けたことのない方が対象となりますのでご注意ください。

【風しん抗体検査等クーポン券対象者の方へお知らせです】

今回の健診時に風しん抗体検査等クーポン券対象者の方は抗体検査を無料で受けることができます。抗体検査単独も可能です。
抗体検査の際には必ず【クーポン券】をご持参下さい。

◎瀬棚区健康づくり推進員◎

担当地区	氏名	担当地区	氏名
三本杉	高田 静子	本町8区	浜高 恵子
本町1・2区	碓谷 美恵	本町9区	近藤 恵子
本町3区	高田 恵美子	本町10区	山口 喜代子
本町4区	駒谷 ひとみ	元浦1～4区	古畑 郁子
	大和 奏子	島歌1区～3区	目名形 喜代子
本町5区	熊野 真理子	北島歌1～2区	山森 和子
本町6区	喜多 明美	西大里	岡崎 昭子
	石立 紅葉映	東大里	岡崎 野香
本町7区	篠塚 早苗	共和・南川	生出 真美

【新型コロナウイルス感染予防についてご協力のお願い】

※当日、自覚症状（発熱がある、咳・痰、のどの痛み、息苦しさ等の呼吸器症状、体のだるさ、関節痛、嗅覚や味覚の低下等）がある方は原則、受診できませんので、ご了承願います。

※原則、マスクの着用をお願いいたします。また、会場へ来られた際には手洗いや会場設置の消毒液での手指消毒にご協力願います。

●お申込み・お問い合わせ

6月24日（木）までに保健師または健康づくり推進員へお申込みください。

（受付時間希望のある方はお早めにお申し込み下さい）

瀬棚支所 保健師 TEL：87-3311

せたな町健康センター 保健師 TEL：84-5984

自分では気づけないカラダの異常をチェックしよう！

特定健診・健康づくり健診

特定健診（せたな町国保加入者・後期高齢者・生活保護受給者）では次のようなことがわかります。※健康づくり健診は心電図・眼底検査・医師診察以外の検査が受けられます。

診察等		身体計測（身長・体重・腹囲・BMI） 問診（生活状況など） 血圧測定 医師診察（聴診など）
血液検査	脂質	中性脂肪・HDLコレステロール・LDLコレステロール
	血糖	空腹時血糖・HbA1c
	肝機能	GOT・GPT・ γ -GTP
	腎機能	クレアチニン・e-GFR
	貧血	赤血球・ヘモグロビン・ヘマトクリット
	尿酸	尿酸
尿検査		尿糖・尿タンパク・一日推定塩分量
心電図検査		対表面12誘導
眼底検査		集団検診のみでの実施です



どのがんも初期には症状がほとんどありません。年に1回のがん検診が大切です



胃・肺・大腸・前立腺がん検診



◎胃がん検診：胃部X線検査（バリウム検査）

がんの中で2番目にかかることが多いのが胃がんです。

男性の方が多い傾向にあります。毎年約13万5000の方が新たに胃がんにかかっています（2016年厚生労働省がん登録概要より）

検診は胃がんの他にも胃潰瘍や胃ポリープ等の発見にもつながります。

◎肺がん検診：肺X線検査（レントゲン検査）

肺がんは日本で一番亡くなる方が多いがんです。たばこを吸っている・半年以内に血の混じった痰が出る等の症状がある方には肺門部（肺の入り口付近）のがんがみつけやすい喀痰細胞診検査をあわせておすすめしています。

◎大腸がん検診：便潜血検査（2日分の便を専用容器にとる）

近年、増えているがんで、年間15万8000人以上が新たに大腸がんになっており、年間がん罹患数1位となっています（2016年厚生労働省がん登録概要より）

町の検診ではがんの他にも大腸ポリープ等がみつかる方が多くなっています。

◎前立腺がん検診：PSA検査（血液検査）

前立腺がんは50歳から増えはじめます。

早期では自覚症状がない人が多く、がん検診で発見される人が増えています。

PSA検査は前立腺肥大症や前立腺炎等でも検査値が高値になる場合があります。

7月24日(土)限定 内臓脂肪CT検査・肺へリカルCT検診

食べすぎ・飲みすぎ・運動不足…内臓脂肪が気になる方へオススメ!

【内臓脂肪CT検査】



「へそ」の高さの断面を撮影し、正確に内臓脂肪と皮下脂肪を測定します。
生活習慣病と深く関わりのある「内臓脂肪量」を検査します。
(腹部の病気を発見する検査ではありません)

【対象】 18歳以上の町民

【料金】 一律3,150円

【注意】

妊娠中の方や1週間以内に胃や大腸のバリウム検査をされた方は受けられません。

また、腰部・腹部に治療のための金属・プラスチックなどを入れている方は検査できないことがあるため、ご相談

タバコを吸う方・肺の病気が気になる方へオススメ!

【肺へリカルCT検診】

へリカルCT検診ではレントゲンでの肺がん検診では発見できない 10 mm以下の小さな肺がんの早期発見ができ、従来のCT検査よりも少ない放射線量と時間で検査可能です。
また、へリカルCTではリンゴの皮むきのように撮影されるため切れ目のない画像になり、がんが発見されやすくなります。町では「がんで亡くなる人」の中では肺がんが多くなっています。ぜひご検討ください。

【従来のCT】

【へリカルCT】

【対象】 40歳以上の町民

【料金】 一律6,000円

【注意】

ペースメーカー・除細動器(ICD)を装着されている方は受けられません。

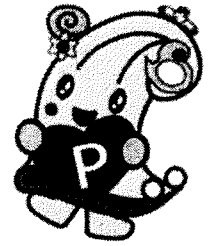
また、妊娠の可能性のある方や胸部に骨折等で金属やプラスチック等の器具を埋め込んでいる方、5日以内にバリウム検査を受けた方は避けた方が良くとされています。

へリカルCTでは【手術以外ではガンかどうか判断できない小さなかげ】が見つかることがあります。その場合は病院で経過をみていく必要があります。また、【異常なし】となっても本当に微小なかげは一度では見落としやすいため、1年後に2回目のへリカルCT検診をオススメします。気管支付近に出来るがんは発見が難しいため、喀痰細胞診検査(有料)を併用すると、良いとされています。

令和3年4月以降の
健診・健康づくり事業が対象です！



こつこつ貯めた健康が「商品券」に変わります！



【せたな健康こつこつポイント】

せたな健こつポイント を貯めよう！

せたな町では、町民皆さんの健康づくりを応援するため、18歳以上の町民を対象とした「せたな健康こつこつポイント」略して「せたな健こつポイント」を実施します。特定健診やがん検診などを受けてポイントを集めると、せたな町商工会商品券と交換できますので、皆さんのご参加をお待ちしています。

せたな健こつポイントの簡単な流れ

**ポイントカードを
もらおう！**

各種健診・健康教室で
配布します。

**ポイントを貯め
る！**

健診・健康教室に参加
してポイントをゲット！

ポイントを交換！

7pt(500円)または
10pt(1,000円)貯ま
ったら健康センター・各
支所で商品券に交換！

ポイント対象事業 ※注意：Bの健康づくり事業だけでのポイント達成はできません。⚠

Aポイント
A：各種健診の受診：2pt(上限2pt)
特定健診(40歳以上)
後期高齢者健診(75歳以上)
一般健診(生活保護受給者対象)
健康づくり健診(18~39歳)
職場等で受けた検診結果の提出 ※特定健診の項目を受診しているものに限り
A：がん検診等の受診：1pt(上限3pt)
胃・肺・大腸・前立腺がん検診(40歳以上)
乳がん検診(30歳以上)・子宮がん検診(20歳以上)
肺へリカルCT検査(40歳以上)
内臓脂肪測定(18歳以上)
頭の検診

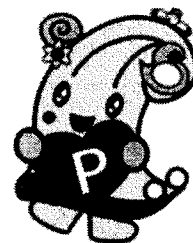
Bポイント
B：健康づくり事業への参加：1pt
健診結果説明会
特定保健指導
ほそみどり運動教室
ヘルシー料理教室
こころの講演会
シニア向け認知症予防運動教室
トレーニング講座(18歳以上)
水中歩行教室(一般向け)
いきいき元気アップ会(概ね65歳以上)
あたまの健康チェック(概ね40歳以上)
などなど…



対象となる事業は、「P」がついてるこのセターナちゃんが目印！！

くわしくは裏面をチェック！！

せたな健康こつつポイントについて



Q1 参加方法は？参加するために条件はありますか？

A1 **対象となる事業に参加した際に、希望する方にポイントカードを発行します。**
せたな町に住所がある方で、18歳以上の方でしたらどなたでも参加できます。

Q2 ポイントはどのようにしたら貯めることができますか？

A2 **Aポイント対象事業とBポイント対象事業の両方に参加する必要があります。**
Bポイントは事業毎に1pt付与されるため、運動教室など複数回実施される事業に参加しても、獲得できるポイントは1ptです。対象となる事業に参加する際は忘れずにポイントカードをお持ち下さい。

Q3 カードをなくした時は再発行できますか？

A3 **1回のみ再発行ができますが、それまでに貯めたポイントを再押印できない場合もあります。保健師までご連絡ください。**

Q4 家族と一緒にポイントを貯めることができますか？

A4 **ポイントは家族含め他人に譲渡することはできません。**

Q5 ポイントカードに有効期限はありますか？

A5 **ポイントカードの有効期限は毎年4月～翌年3月末までです。獲得したポイントは翌年度に繰り越せません。ポイント交換期限は翌年4月第2金曜日までです。**

Q6 ポイントを商品券と交換するには、どうしたらよいですか？

A6 **ポイントが貯まったら(7pt:500円、10pt:1,000円)、健康センター保健師または各区支所保健師まで、印鑑を持参の上お越し下さい。申請書に記入して頂き、後日商品券をご自宅に郵送致します。**

せたな町健康センター 電話：0137-84-5984

瀬 棚 支 所 電話：0137-87-3311

大 成 支 所 電話：01398-4-5511

せたな町立国保病院からのお知らせ

新型コロナウイルスPCR検査（自費検査）について

当院では、新型コロナウイルスPCR検査（自費検査）を実施しております。
完全予約制のため、ご希望の方は電話にてご予約をお願いします。

1 対象者

無症状の方

※発熱や咳、倦怠感、味覚・嗅覚異常の症状がある方、濃厚接触者とされる方は対象とはなりません。

2 検査費用

27,500円（税込） 陰性証明書料も含まれます。

※検査日に一括支払いとなります。

3 受診方法

完全予約制 電話予約：0137-84-5321（せたな町立国保病院）

予約受付時間 平日の午前9時30分から午後4時まで

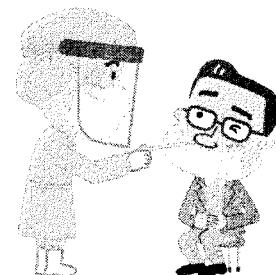
※検査希望日の前日までにご予約願います。

※予約の際には、新型コロナウイルスPCR自費検査希望とお伝えください。

4 検査日及び検査時間

月曜日・水曜日の午後2時～午後3時（祝日は除きます）

1日最大5名までとなります。



5 検査方法

鼻咽頭ぬぐい液採取によるPCR検査

6 検査結果通知

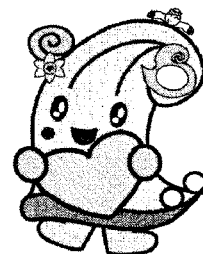
検査日の翌日の午後に、受付窓口にて「陰性証明書」をお渡しします。なお、当日の検査件数によっては、結果通知が遅延する場合がありますので、電話でご確認のうえお越しくください。

※検査結果については、検体採取時点での結果となります。

7 その他

- ・ 基本的に車内での検査となりますので、自家用車での来院をお願いします。
- ・ 検査予約時間までに発熱外来駐車場に車を停めてください。到着後、病院へ電話連絡してください。検査終了後、車まで料金の徴収に伺いますので、お釣りがないようにご用意願います。
- ・ 検査結果が陽性の場合は、当院からご本人及び八雲保健所へ電話で結果を報告します。その後は、八雲保健所からの電話による指示に従ってください。

人権擁護委員による



特設人権相談所 を開設します

	開設日	場所	開設時間
大成区	6月1日(火)	大成支所	午後1時00分から 午後3時00分まで
瀬棚区	6月1日(火)	瀬棚総合福祉センター やすらぎ館	
北檜山区	6月2日(水)	せたな町民ふれあいプラザ	

法務省から委嘱されている人権擁護委員が相談に応じます。

配偶者やパートナーからの暴行や虐待、セクシャル・ハラスメント、プライバシー侵害、生徒のいじめや体罰、インターネット上での誹謗中傷など様々な人権問題について、困りごと心配ごとがありましたら、ご相談下さい。

相談内容については、一切秘密が守られ、相談は無料ですので、お気軽にご利用下さい。

また、函館地方法務局及び人権擁護委員は、いつでも人権相談に応じていますので、ご相談下さい。



新型コロナウイルス感染症予防のため、
ご来場の際は「マスク」の着用をお願いします。

【お問い合わせ先 せたな町役場 総務課総務係 電話(84)5111】



三本杉岩

6月

瀬棚駐在所

☎ 87-3003

～オリンピック競技大会開催～ 忍び寄る犯罪組織の国際化 あなたの目が街を守る



東京オリンピック・パラリンピックを控え(道内では7月21日～28日、8月5日～8日)、今後多数の外国人が来日することから、一部の外国人による不法滞在や不法就労などの犯罪増加が懸念されます。また、イベント開催に伴い、警察では、テロ等違法行為の未然防止や事件事故等への迅速な対応を図ることを目的に、公共交通機関等における警戒警備を強化します。不審な人や車、物などを発見した際は、警察へ通報をお願いします。

自転車を安全に乗るために

4月17日、子ども達が安全に自転車に乗れるよう、せたな町立瀬棚小学校おやじ会と共に瀬棚区9か所に注意喚起の看板を設置しました。自転車は法律上、軽車両に位置付けられており、「車のなかま」です。道路を走行する時は、交通ルールの遵守、交通マナーの実践など安全運転を心掛けましょう。また、車の運転者や歩行者も自転車のルールを知って、お互いを思いやり、交通安全を心掛けましょう。



防犯教室&交通安全教室の実施

4月15日・4月22日、せたな町立瀬棚小学校において、防犯教室・交通安全教室が行われました。

不審者や交通事故にはいつ、どこで遭遇するかわかりませんので、有事の際、自分で自分の身を守るために何をすべきかを普段から整理しておきましょう。

また、不審者を目撃したり、交通事故に遭った際には、直ちに110番通報をよろしくお願いします。

交通安全教室の様子 →



← 防犯教室の様子



公開医療講座『かわら版』 Vol.13



感染対策委員会より

ワクチン接種後も感染対策を♪

せたな町においても、新型コロナワクチンの一般高齢者向け接種が始まります。このワクチンの有効率は約95%と高く報告されていますが、100%ではありません。接種後も3密を避け、マスクや手洗いを継続することが、感染の拡大を防ぐ上で重要です。



ご協力お願いします

接種した人も、まだしていない人も、感染対策☆

スタッフ紹介



地域医療連携室 主任

工藤 清香 (くどう さやか)

公開医療講座「かわら版」の編集・発行を担当しております。地域の皆様の健康増進と予防医療の普及を目的とし今後も皆様の生活に役立つ情報の提供を心がけてまいります。「かわら版」で取り扱ってほしい情報などございましたらお電話やFAXで受け付けております。お待ちしております。

「間食」って良いの？悪いの？

当院では栄養指導を行っていますが、その中で、患者様から「間食ってダメなんですか？」と聞かれることが多くあります。

一般的に、間食には「肥満になりそう」「糖尿病になりそう」等、良くないイメージがあるかもしれませんが、しかし、一概に悪いものではありません！

今回は、間食の年齢・生活スタイル・疾患に合ったかしこい取り方をご紹介します。



【皮膚科外来診療日追加のお知らせ】

<5月>

日にち	午前診療	午後診療
1日(土)	8:30~11:30	
14日(金)		14:00~17:00 *病棟回診後
15日(土)	8:30~11:30	

<6月>

日にち	午前診療	午後診療
4日(金)		14:00~17:00 *病棟回診後
5日(土)	8:30~11:30	
18日(金)		14:00~17:00 *病棟回診後
19日(土)	8:30~11:30	

*金曜午後の診察は病棟回診後の14:30頃開始となります
*病棟回診の状況によって時間が前後する場合がございます。

今月のひとさら~春の味覚「笹の子」~

今月の担当: 管理栄養士 野田真白

姫竹(笹の子)は5月初旬から収穫がされ始めます。姫竹は食物繊維やビタミン類、ミネラル類も豊富に含まれます。姫竹は生の保管が難しいため、取ったらすぐに調理がおすすめです。筍よりアクが少ない分、茹でずに生のまま調理もできます。

材料(4人分)

- 笹の子 150g
- ごま油 大さじ1
- みりん 小さじ2
- ★スープ 200ml
(中華または鶏ガラ)
- ★酒 大さじ1
- ★醤油 小さじ2

手作りメンマ

- ①笹の子の中間部を5cm×3mmにスライスする。
 - ②ごま油で①を軽く炒め、★を加え、中火で煮る。
 - ③汁気がなくなったらみりん、ごま油(分量外)を加え水分がなくなったら完成。
- ※お好みでラー油をかけてもおいしいです!!

「間食」って良いの？悪いの??

「間食」は一概に悪いものではありません！
むしろ、間食が必要な場合があります。
間食の内容が大切ですので、ご自分に合った間食を選んでみてください！

管理栄養士
上田 麻耶
が担当します！



① 幼児の間食 (1歳半～)

幼児は一度にたくさん食べられないため、身体を動かすのに必要な栄養が3食の食事だけでは十分に摂れない可能性があります。間食を取り入れて補いましょう！

- ◎ 1日1～2回、食事の妨げにならない時間に。
(食事がメインです。食事が摂れなくなるよう注意します。)
- ◎ 炭水化物を用意するのが理想的です。(活動のエネルギー源になります。)
- ・おにぎり 1つ
- ・ロールパン 1個
- ・バナナ 1本 など

年齢に合わせて、量を増やしてあげてください！



② 学生の間食

学生になると、学校終わりに部活動や習い事などが増えてきます。夕食の時間が遅くなる場合もあると思います。そんな時は、間食を摂ってから部活動等に行くのが良いでしょう。活動に必要なエネルギー源が確保できます。夕食が遅い場合は控えめに。間食を摂ることで、夕食をたくさん食べなくても、栄養が確保できます！



- ◎ 炭水化物をメインに摂りましょう。(脳や体を動かすエネルギー源になります。)
- ・おにぎり ・バナナ
- ・パン(菓子パンは糖質が多いので、控えましょう。総菜パンはたんぱく質も合わせて摂れてGOOD!) など



③ 食欲がない、食が細くなった、低栄養と言われた方の間食

食欲がなくなり、食が細くなると、自分の脂肪や筋肉をエネルギー源として消費してしまうこととなります。筋肉が減ると自分では動けなくなり、介護が必要となる場合があります。これを防ぐために、間食が重要になります。積極的に摂りましょう！

- ◎ たんぱく質を摂れるものにしましょう。(筋肉の源になります。)

- 牛乳
- ・牛乳 ・ヨーグルト
- ・バニラアイス ・チーズ

- 豆乳
- ・豆乳
- ・どら焼き等あんこや小豆のお菓子

- プリン
- ・プリン
- ・カステラ

④ 健康な方、糖尿病の方の間食

間食は控えるのが良いですが、楽しみの一つとして食べたいですね！
そんな場合は、1日200kcal以内で楽しみましょう。
果糖やブドウ糖は血糖値が急激に上昇しやすいので、控えめに。高血糖や肥満の原因になります。
食品成分表示を見て、選んでみてください。
<200kcalの目安>



☆各種相談窓口☆

【地域医療連携室】

山崎 もも子 (医療ソーシャルワーカー)
工藤 清香 ・ 結城 友美 ・ 前田 ゆか

- ◇ 入院・退院のことで心配なこと不安なこと
- ◇ 入院中の他の病院への受診に関する相談・調整
- ◇ 在宅サービスの紹介や利用に関する相談・調整
- ◇ 医療費やその他の相談・・・など

「質問・疑問・困りごと」誰に相談していいかわからないことなどお気軽にご相談ください。私たちが解決をお手伝いいたします。

