ふれあいプラザだより

◇健康増進担当 TEL 2-4128
◇介護支援担当/地域包括支援センター
TEL 2-5555

献血にご協力ください

献血を次のとおり行いますので、多くの方の協力をお願いします。

◆日時 2月15日(木)
◆場所 ◇上士幌町役場前 ・10時～11時30分
・13時～14時30分
◇電源開発㈱上士幌電力前 ・15時～16時
◆対象 16歳～69歳の方(65歳以上は献血経験者)
※200mlー献血の一日の受け入れに制限があり、ご協力頂けない場合もあります。
※お問い合わせは、健康増進担当(TEL 2-4128)まで

低所得の妊婦に対する 初回産科受診料助成事業のご案内

低所得世帯の妊婦さんへ、妊娠の判定を受けた初回の産科受診の費用を助成します。

対象者・条件

以下の条件を全て満たす、初回産科受診をした妊婦の方が対象となります。

①初回産科受診時及び交付申請時に、上士幌町に住所を有する方
②住民非課税世帯、もしくはこれと同様の所得水準、または生活保護世帯に属する方
③町が世帯の課税状況を確認することに同意する方
④妊婦健康診査を受託する産婦人科医療機関等の関係機関と町が必要に応じて、対象者に対する支援に必要な情報を共有することに同意する方

助成対象

【受診項目】
初回産科受診時の妊娠判定に要する問診、診察、尿検査及び超音波検査等

【助成金額】
受診項目の自己負担額とし、1回の妊娠につき1万円を上限とする。

【助成回数】
1回の妊娠につき1回の受診分とする。

申請方法

1回の妊娠につき1回の受診分とする。

①上士幌町低所得の妊婦に対する初回産科受診料助成金交付申請書(様式第1号)
②初回産科受診時の領収書、診療明細書の写し(氏名、診療年月日、医療機関等名の記載があるもの)
③世帯全員の市町村民税に係る課税状況を確認できるものの写し(本町で確認できる場合は除く)

申請期限

初回産科受診の日の翌日から3か月以内

詳細や申請に必要な書類はホームページに掲載中

※申請窓口、お問い合わせは健康増進担当(TEL2-4128)まで

にっこり交流(認知症共生&予防)カフェのご案内

【薬剤師さんに聞く!認知症の「お薬」事情】

高齢社会と共に増加している認知症。認知症に関するニュースを耳にする事も日常で多くあります。

この度、認知症のお薬に関する正しい情報を、皆さまにお届けする機会を設けました。

「認知症のお薬って、沢山あるの?どんなもの?」
「お薬を飲むと、認知症は治る?」
「アメリカで承認された認知症のお薬。日本でも入手可能?」などなど、

日頃の疑問を薬剤師の方にお話しいただきます。

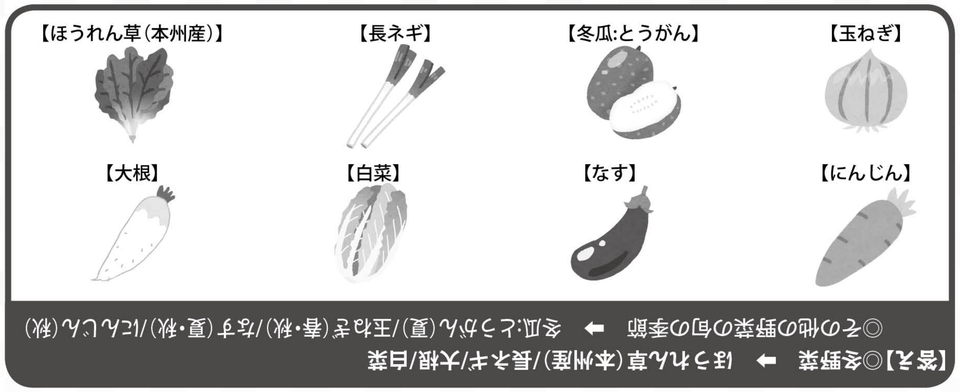
申込みの必要もありません。お茶のみがてら、どうぞお寄りください。

◆日時 2月21日(水) 13時30分～15時
◆場所 ハレタかみしほろ (旧有沢呉服店)
◆講師 上士幌薬局 管理薬剤師 蛯名 勇人 氏

栄養コラム 旬の野菜について

「旬」とは、自然の中でふつうに育てた野菜や果物がとれる季節や、魚がたくさんとれる季節のことです。食べ物によって「旬」の時期は違いますが、一番おいしくて栄養もたっぷりです。

○"旬の冬野菜"クイズ 冬野菜は下記のうち、どれでしょうか?



○"旬の冬野菜"を食べよう

冬野菜は血行を良くして身体を温める効果、免疫を高めて風邪を予防する効果があると言われています。

【ほうれん草】

◎ほうれん草には、カロテン、鉄分、葉酸などの栄養が豊富に含まれており、貧血予防など、身体を元気にします。

【長ネギ】

◎長ネギの緑の部分にはビタミンC、カロテンが豊富に含まれています。
ねぎのにおい成分には、殺菌効果や身体を温める働きがあり、風邪症状を和らげてくれます。

【大根】

◎大根の葉には、ビタミンA、ビタミンC、食物繊維が豊富に含まれています。
根の部分には消化酵素が多く、消化を助けてくれます。

【白菜】

◎白菜には、ビタミンC、カリウムなどの栄養素が豊富に含まれています。
カリウムは塩分を体の外に排出し、高血圧を予防する働きがあります。

鍋やしゃぶしゃぶなど食べやすい方法で、冬野菜を使った料理を食べ、冬を元気に過ごしましょう。