

新型コロナウイルスオミクロン株対応ワクチン接種のご案内

浦臼町立診療所での2月の日程は、以下のとおりです。

- ・今回使用するワクチンは、オミクロン株対応の2価ワクチン（ファイザー）です。
(なお、オミクロン株対応ワクチンは、現時点ではひとり1回の接種とされています)
- ・対象となる方の多くが接種を終了しているため、2月をもって町内での接種を終了する可能性がありますので、「接種対象者」に該当する方で接種を希望される方は、お早めに予約をお願いします。

○接種対象者

初回（1・2回目）接種を完了し、前回の接種から3か月を経過した12歳以上の方

※60歳以上の方で、案内されていた接種日をキャンセルされた方が再度接種を希望される場合は、予約が必要です。

1. 日時

| | 1 | 2 |
|------|-------------|-------------|
| 接種日 | 2/16 (木) | 2/28 (火) |
| 受付時間 | 15:00 | 10:00 |
| | 15:30 | 10:30 |
| | 16:00 | 11:00 |

2. 予約方法

①電話：69-2100 平日8時30分～17時15分

②FAX：68-2289

③メール：vaccine5@town.urausu.lg.jp

※予約時は、次の内容を記載してください。

氏名（フリガナ）／生年月日／連絡のつく電話番号／接種希望日時（第1～2希望まで）

※予約状況により必ずしも希望日時にならないこともありますので、FAXやメールで予約された方には、折り返し日時確定の連絡をさせていただきます。

○土・日曜日および祝日に接種を希望される方

3月25日（土）までの土曜日・隔週日曜日・祝日に、北海道ワクチン接種センター（札幌市厚別区「ホテルエミシア札幌」）で接種が行われています。「接種対象者」に該当し、3～5回目の接種券をお持ちの12歳以上の方が対象です。

・電話予約：050-3851-0181（10時～18時※土・日・祝日含む）

・Webでの予約も受付しています。詳細は北海道のホームページまたは町のホームページをご覧ください。

※接種については、右のQRコード
(町公式ホームページ)からも確認
できます。



お問い合わせ 福祉課保健指導係（保健センター）
電話：69-2100

令和4年度認知症健診（ゆうゆう健診）のお知らせ

令和2、3年度は新型コロナウイルス感染症感染拡大予防のため、東京女子医科大学大塚邦明教授医師団の来町がかなわず、中止としていました。今年度も、全国的な流行状況を鑑み、大塚教授と協議の結果、医師団は来町しないこととなりましたが、町職員による検査を行い、その検査結果を大塚教授に判断いただき、後日、検査を受けられた方に総合結果報告書として、郵送することとなりました。

検査の対象者は、以前実施したゆうゆう健診ののち教授の指示により介護予防事業に参加されている方が主となります。対象となる方には、個別にお知らせいたします。

検査内容は、問診、ToCA-MCI（パソコンによる認知症検査）、時間推定検査です。

なお、既に、認知症と診断されている方は、健診の対象になりませんので、ご理解いただきますようお願いいたします。

お問い合わせ 福祉課保健指導係・介護福祉係（保健センター） 電話：69-2100

かかりつけの医療機関で『個別特定健診』が受けられます。

下記の医療機関で特定健診を受診することができます。受診料は無料ですので、通院時などの機会に、お気軽にご利用ください。

- (1) 対象者：国民健康保険加入者で、今年度40～74歳になる方
今年度、既に保健センターの集団健診やJAの人間ドックで受診している方は利用できません。
- (2) 健診内容：身体計測（身長、体重、腹囲）、問診、血液検査、尿検査、心電図・血圧測定、診察、必要な方のみ眼底検査
- (3) 受診可能な医療機関

| | 医療機関名 | 電話番号 |
|-------|---------------|---------|
| 砂 川 市 | 細谷医院 | 52-3057 |
| | 村山内科医院 | 54-0888 |
| | 砂川慈恵会病院 | 54-2300 |
| 滝 川 市 | 滝川市立病院 | 22-4311 |
| | 滝川中央病院 | 22-4344 |
| | 武田医院 | 23-2039 |
| | 鈴木内科クリニック | 23-2753 |
| | 神部クリニック | 22-2021 |
| | 若葉台病院 | 75-2266 |
| | 男澤医院 | 23-3183 |
| | 久保会医院 | 22-3363 |
| | 文屋内科消化器科医院 | 23-5195 |
| | 石田クリニック | 24-2125 |
| | おおい内科循環器クリニック | 23-8880 |
| | 脳神経よしだクリニック | 26-2600 |
| | 新十津川町 | 花月クリニック |

- (4) 受診期間：令和5年3月31日まで
- (5) 受診の流れ

- ①保健センター（69-2100）に申込みをし、受診券を受け取る
※受診券は郵送も可能です
- ②医療機関に予約をする
- ③予約した日時に受診をする（受診券、保険証を必ずご持参ください）



お申し込み・お問い合わせ 福祉課保健指導係（保健センター） 電話：69-2100

福祉灯油に関するお知らせ

町では高齢者等の冬の生活支援として、灯油券の申請受付をしております。該当になると思われる方には11月に個別通知をしております。申請受付は**2月15日（水）**までとなりますので忘れずに申請してください。

また、福祉灯油券の使用期限は**2月28日（火）**までです。期日を過ぎてしまいますと使用できなくなりますのでご注意ください。

お問い合わせ 福祉課介護福祉係（保健センター） 電話：68-2288

糖尿病を予防しよう！～栄養士考案レシピ～

糖尿病は、何らかの原因により、血糖値の上昇を抑える機能が働かなくなってしまう病気です。初めのうちは自覚症状がないため放っておきがちですが、気がつくと病気が進行し、やがて腎症や神経障害、網膜症などの合併症を引き起こすことがあります。糖尿病は、食生活による影響がとても大きく、特に糖質を多く含む食事を摂り続けると糖尿病になるリスクが高まります。

血糖値の上昇や糖質の摂り過ぎを抑えるための食事のポイントをご紹介します！

主食の食べ過ぎに気をつけましょう。

▷ご飯やパン、めん類、いもやかぼちゃには糖質が多く含まれています。1回の食事でご飯は茶碗1杯に。めん類にご飯、カップ麺におにぎり、菓子パンと調理パンの組み合わせは×です。いもやかぼちゃのおかずの時はご飯を一口減らすと良いですね！また、濃い味のおかずはご飯が進むので、薄味が良いです。

野菜のおかずから食べましょう。

▷野菜から先に食べることで、ご飯の食べ過ぎや血糖値の上昇を緩やかにすることができます。まずは和え物やサラダの他、加熱した野菜をたっぷり摂りましょう。

ゆっくりよく噛んで食べましょう。

▷早食いすると血糖値が急上昇します。歯ごたえのあるもの、食物繊維が多いもの（キノコ類、海藻、こんにゃく、ごぼうなど）の他、食材は少し大きめに切る、食べることに手間のかかる骨付きのもの、殻付きのものを取り入れるのも、ゆっくり食べる工夫になります。

酢やオリーブオイルを利用しましょう。

▷これらは糖質の吸収を抑える効果があります。酢の物、サラダにオリーブオイル、冷や奴にオリーブオイル。簡単ですね！

果物は朝食食べましょう。

▷果物の糖質は吸収が早いので消費されやすい朝がオススメです。1日にりんごは半分、ミカン3個、バナナは1本が目安です。食べ過ぎ注意です。

コーヒーや紅茶の砂糖は控えめにしましょう。

▷スティックタイプやストローで飲むコーヒーは微糖または無糖のものにしましょう。炭酸飲料や缶コーヒー、スポーツドリンクも糖質がたくさん含まれるので、飲み過ぎないように。

♪糖質オフのレシピです！ぜひ作ってみてください♪

～あったかシャキシャキ鍋～

熱いためゆっくりよく噛んで食べることができるので、オススメです。

- ① 大根、人参はピーラーで薄くスライス。ごぼうはさがきにして水にさらす。油揚げは熱湯で茹でて油抜きし、大きめの短冊に切る。白滝は食べやすい長さに切る。シイタケは石づきを取り手で裂く。もやし、食べやすい大きさに切ったにら、砂出ししたアサリも用意する。
- ② 鶏団子を作る 水切りした豆腐と鶏挽肉、ネギのみじん切り、粗みじん切りのキクラゲ、味噌、片栗粉を粘りが出るまでよく混ぜ、大きめの一口大に丸める。
- ③ ①②を生姜入りの昆布だし汁で煮る。最後に大根おろしをたっぷり加える。
- ④ ポン酢を作る 醤油100cc、酢50cc、みりん30ccを火にかけて鍋の周りがふつふつしてきたら、火から外し冷ます。好みの柑橘類の絞り汁を50～100ccお好みで加える。
鍋の煮汁で割ったポン酢で食べてください。

