



さわやか

## 煮物の塩分に 注意しましょう

北海道の人は塩分をとりすぎる傾向にあります。

### 1日の塩分摂取量

#### 【目標値】

男性 8.0g 未満

女性 7.0g 未満

日本人の食事接種基準  
(2015年版)

#### 【現状値】

男性 11.6g

女性 10.1g

健康づくり道民調査  
(平成23年度)

寒くなってきた煮物が恋しい季節。食べる機会も増えることと思いますので、煮物の減塩方法をご紹介します。

Let's 減塩!

#### ① だしを濃くとり、調味料は比率で足していく。

だしはかつお節や昆布などを使用した方が減塩できます。

調味料は、みりん:しょうゆ:砂糖を1:1:0.5の割合で足していくと味が決まりやすいです。



#### ② だし汁と調味料を合わせた煮汁に下ゆでした具材を入れて煮る。

調理時間が短縮できて、煮汁が濃くなるのを防ぎます。

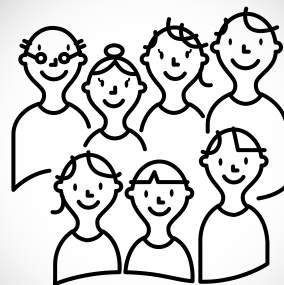


#### ③ 火を止めてから10分後に味見する。

煮汁の調味料は徐々に食品に浸透していくので、少し間をおきましょう。



- はんぺんやちくわなど、練り製品はほどほどに。  
練り製品そのものに塩分が多く含まれています。



市民健康ガイド

## 献血車 ひまわり号が やってきます!

献血車ひまわり号が下記の日程で市内を巡回します。皆様のご協力をお願いします。

| 日程       | 場 所       | 時 間                        |
|----------|-----------|----------------------------|
| 11月7日(月) | 赤平市役所     | 10:00~12:30<br>13:50~16:30 |
| 11月8日(火) | あかびら市立病院  | 10:00~11:20                |
|          | 空知単板工業(株) | 12:00~12:50                |
|          | ふれあいホール前  | 14:30~16:30                |



献血をすると後日、血液検査結果が郵送されるので、定期的な健康管理ができます。この機会に、献血で健康チェックをしてみませんか。

元気がみつかるところ  
「ほほカフェ」

「工房赤平虹の架け橋」の通所者がカフェスタッフをつとめている、誰もが気軽に参加できるコミュニティカフェです。手づくりスイーツを味わいながら健康について楽しくお話しませんか。

日 時 11月10日(木) 14:00~16:00

場 所 あかびら市立病院 かあさん食堂「ぼらん亭」

テーマ 「生活不活発病について」



今月の  
お知らせ

## インフルエンザ予防接種

| 補助対象者                                                                                                                                                            | 補助期間         | 接種回数                     | 補助及び自己負担など                                                                                                                                                                                                                       |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>高齢者等</b><br>①赤平市民で今年度中に満65歳以上になる方。<br>②赤平市民で今年度中に満60歳～64歳になる方で心臓、じん臓、または呼吸器の機能に自己の身の辺の日常生活活動が極度に制限される程度の障がい有する方、及びヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障がい有する方。 | 12月31日まで     | 1回                       | 補助金 1回 2,300円<br>自己負担 1,500円<br>○高齢者等の補助対象者のうち生活保護受給者は無料です。ただし接種前に市役所健康づくり推進係で手続きが必要です（手続きの際は、印鑑とマイナンバーがわかるものをご持参ください）。<br>○高齢者等の補助対象者で市外の施設などに長期入院・入所しているために、赤平市内で接種を受けることが著しく困難な場合に限り、補助の対象となる場合がありますので、入院・入所施設の相談員などにご相談ください。 |
| <b>中学生以下</b><br>赤平市民で今年度中学3年生に相当する年齢以下の方。（平成13年4月2日以降に生まれた方）<br>※1歳未満の方は主治医とご相談のうえ接種してください。                                                                      | 平成29年1月31日まで | 13歳以上 1回<br>6カ月～13歳未満 2回 | 補助金 1回 2,000円<br>◎自己負担は各医療機関で接種料金が異なるため、各医療機関の接種料金から2,000円を引いた金額が自己負担額となります。<br>○1回目の接種はできる限り11月中にすませましょう。                                                                                                                       |

昨年度からワクチン価格が値上がりしたことから自己負担額も上がっています。ご了承ください。

| 補助実施医療機関                            | 予約 |
|-------------------------------------|----|
| あかびら市立病院 内科<br>(中学生以下は小児科) ☎32-3211 | 不要 |
| 佐々木内科クリニック ☎32-5516                 | 必要 |
| 平岸病院 ☎38-8331                       |    |

接種は各医療機関の診療時間内に限ります。

あかびら市立病院小児科の接種受付時間は月・火・木・金曜日の14時30分～16時です。

- 自己負担金は医療機関にてお支払ください。 ○健康保険証をご持参ください。
- 接種前に医療機関にある注意事項を必ずお読みください。
- 上記以外の医療機関で実施した場合や補助期間以外に接種された場合は、全額自己負担です。
- 受付時間などは医療機関によって異なりますので、各医療機関にお問合せください。

**一般の方(上記以外の方)**は、市内外の病医院で接種を受けられますが補助はありません。料金、受付時間などは医療機関によって異なりますので、各医療機関にお問合せください。

問合せ 健康づくり推進係 ☎ 32-5665 ☎ 34-4188