



ぼくたち わたしたち

くっちゃん子

俱知安でくすくす育つ子どもたちです。「こんな子に育ってほしい！」ご家族の願いも併せて紹介します。
☎総合政策課広報広聴係 ☎ 56 － 8001

実施医療機関名	受付時間
くとしん外科胃腸科 北 4 東 3 ☎ 21-6410	月～土（水・土は午前のみ） 9:00～11:30,14:00～16:30
俱知安厚生病院 北 4 東 1 ☎ 22 - 1141	詳細は病院（健康推進課）まで ※いきいきライフ検診でも受診可
白樺会内科クリニック 北 2 西 3 ☎ 22-1707	月～金 9:00～11:30,14:00～17:30
ようてい小児科・アレ ルギー科クリニック 南 3 東 4 ☎ 22-6633	月火木金 9:00～11:30,14:00～17:00 ※がん検診などは未実施
ニセコインターナシヨ ナルクリニック 山田 ☎ 21-5454	月水金 9:00～12:00
北海道対がん協会 札幌がん検診センター	詳細は下記へお問い合わせを ※はつらつレディ健診パスツアー 受診の方も可（女性）

夏休みを利用して受けましょう



エキノコックス症検診

エキノコックスとは寄生虫で、感染すると肝機能障害を起こし、放置すると命にかかわります。潜伏期間が数年から十数年あるのに、最初の検診は8歳（小3）時に、以後5年ごとに受けます。

■検診（血液検査）の対象者／

小学3年生の方、前回検診から5年以上経過した方、小3以上で一度も受けたことがない方で町民の方は左記の医療機関にて無料で受けられます

案内ハガキが届いた方（小3の方・5年前に受けた方）は持参ください。ハガキのない方は役場7番窓口で受診券の発行を受けてください。

予防接種

未接種の方で次の指定された期間に該当する場合は無料で接種ができます。お早めにご予約ください。

○麻疹風疹混合第2期／就学前年度

○2種混合（ジフテリア・破傷風混合）／11歳～13歳未満（小6）

○日本脳炎（合計4回）／左図参照
※日本脳炎は生年月日によって対象となる期間が異なります

生年月日	対象期間
平成 19 年 4 月 1 日以前	1 ～ 4 回目：20 歳未満
平成 19 年 4 月 2 日～ 平成 21 年 10 月 1 日	1 ～ 4 回目：9 歳～ 13 歳未満
平成 21 年 10 月 2 日～ 平成 23 年 4 月 1 日	1 ～ 4 回目：9 歳～ 13 歳未満 （既に1～3回目を7歳6カ月未満で済ませた方は、9歳から4回目）
平成 23 年 4 月 2 日以降	1 ～ 3 回目：6 カ月以上 7 歳 6 カ月未満 4 回目：9 歳以上 13 歳未満 （標準接種年齢は3歳から）

※各医療機関の予防接種日程は、折込の暮らしのカレンダーを参照ください

☎保健指導係 ☎ 22 － 1 1 4 4

食べて夏バテを防ぎましょう



暑さで食欲が落ちていませんか。自分の好みで食事を取りがちですが、夏バテをしないためにも、食事を見直してみしましょう。

○食べるリズムを一定に

生活リズムを整えて、決まった時間におなかを空かせて食事を取りましょう。

食事の間は、こまめな水分摂取をしましょう。ただし、糖質が多く含まれる飲み物は控え目にしましょう。

○食事はバランス良く

夏の食事は、冷たい麺類、ご飯に漬物、パンと飲み物など簡単に済ませようとして、主食（ご飯・麺・パン類）が多くなりがちです。

主食が多い食事では、タンパク質が不足してしまい、筋肉が衰えたり、免疫細胞が弱まったり、体力も落ちて夏バテしやすい状態になります。

主食も必要ですが、タンパク質の多い主菜（肉・魚・たまご・豆類・乳製品類など）と副菜（野菜・きのこ・海そう類など）を加える

ことをお勧めします。

例えば、冷たい麺には、たまご・納豆（主菜）やネギ・わかめ（副菜）を加えてはいかがでしょうか。パンにはチーズ・ハム・たまご（主菜）やトマト・きゅうり（副菜）など、季節の野菜を加えましょう。

○食事以外は控えめに

お菓子や飲み物を摂り過ぎてしまい、食事が入らなくなっていないか。そんな方は、おやつ代わりに果物や乳製品など食事を補うものを選びましょう。

おやつは、楽しみですよ。ですが、買い置きすると習慣化してしまいます。頻度と量の目安を決めて、おいしく適量をいただきましょう。

旬の食材を取り入れながら、栄養バランスを考えて献立を決めてみましょう。おいしく食べて元気に夏を乗り切りましょう。

☎地域包括支援センター

☎ 23 － 0 5 0 0