

健康情報 ～ 血糖値の上がらない食べ方 ① ～

Q.朝食を普段は食べていません。それでも血糖値はあがりますか？

朝食はしっかり食べることが大切です。
食事(朝食)をとらないと、体内で血糖値を上げる働きをするホルモンが増え、次の食事(昼食)をすることで、**血糖値の急変動**がおこります。

おすすめ! 単品

- 鮭おにぎり
- 納豆ごはん
- 卵ごはん
- 月見うどん
- フルーツヨーグルト

おすすめ! 組み合わせ

- 食パン・フランスパン + 卵やツナ、牛乳やチーズ
- ごはん + 焼き魚・豆腐・納豆・卵焼き

脂質(バターやマーガリンなど)は控えめに、できるだけ温かいものを食べましょう

<熊本県保険者協議会提供資料より>

★広報なんかん11月号は、～血糖値の上がらない食べ方②～について掲載予定です。

令和6年度 高齢者インフルエンザ・新型コロナ予防接種

定期予防接種対象者のインフルエンザおよび新型コロナ予防接種費用の一部助成を行います。

- 対象者: 南関町に住所がある65歳以上の人
- 接種期間: インフルエンザは **令和6年10月1日～令和7年1月31日まで**
(ただし、医療機関の診療日・時間内に限ります。)
- 新型コロナは **令和6年10月1日～令和7年3月31日まで**
- 接種回数: **1回** ※接種期間内の**2回目以降**の接種費用は、**全額自己負担**となります。
- 接種費用: インフルエンザ **1,000円** 新型コロナ **2,300円**
※接種期間を過ぎた場合の費用は、全額自己負担となります。
インフルエンザ予防接種費用 5,830円のうち、4,830円 および
新型コロナ予防接種費用16,000円のうち、13,700円 は町等が負担しています。
- 委託医療機関

田尻医院	53-0016	和水町立病院	0968-86-3105
さかき診療所	53-1125	いしざき内科・心臓血管クリニック	
田辺クリニック	53-8211		0944-58-0117

★「南関町インフルエンザ/新型コロナ予診票」は、委託医療機関および役場・健康推進課(保健センター)に準備しています。※今年度、新型コロナの接種券の個人送付は行いません。

※ **上記委託医療機関以外で接種を希望する場合は、「予防接種依頼書」等が必要です。事前に役場・健康推進課(保健センター)までご連絡ください。**

※「南関町インフルエンザ/新型コロナ予防接種予診票」を不使用の場合は、助成対象外です。

子どもインフルエンザ予防接種費用の一部を助成します

接種を希望する人は、以下の事項を確認の上接種してください。

- 助成対象者 **南関町に住所**があり、接種日当日、生後6カ月～年度末年齢が18歳以下(高校3年生相当に該当する人)
- 接種期間 **令和6年10月1日～令和7年1月31日まで**(ただし、医療機関の診療日・時間内に限ります。)
※接種期間を過ぎた場合の費用は、助成対象外です。
- ワクチンの種類と接種回数・助成額

ワクチンの種類	接種時年齢	接種回数	助成額(上限)	助成回数
不活化ワクチン(皮下接種)	生後2か月～12歳	2回	2,000円/回	2回まで
	13歳～18歳	原則1回		
生ワクチン(経鼻接種)	2歳～18歳	1回	4,000円/回	1回



- 接種方法
- ①委託医療機関 ①で接種した場合は、**接種後の助成申請は不要**です。

◎予診票を配置しています。事前に予約をお願いします。接種時には、「母子健康手帳」をご持参ください。
◎インフルエンザ予防接種費用から2,000円を差し引いた額を自己負担してください。

田尻医院	53-0016	こどもクリニック友枝(荒尾市)	65-8181
さかき診療所	53-1125	くどう小児科クリニック(荒尾市)	64-5511
田辺クリニック	53-8211	いしざき内科・心臓血管クリニック(大牟田市)	0944-58-0117
		和田医院(大牟田市)	0944-55-1529

- ②上記以外の医療機関
- ◎ 役場・健康推進課(保健センター)で予診票を配布します。
※南関町の予診票を不使用の場合は、助成対象外です。
- ◎ 事前に予約し、接種時には、「母子健康手帳」をご持参ください。
- ◎ インフルエンザ予防接種後、医療機関窓口で**接種費用全額を支払った後、助成申請を行ってください。**(申請先: 役場健康推進課(保健センター) ☎ 0968-53-3298)

- 【助成申請時に必要なもの】** ◎助成金を指定された口座に振り込みます。
1. 予診票 … 接種後、医療機関からお受け取りください(① 町提出用)
 2. 領収書(接種者氏名・予防接種の種類・接種日・金額・医療機関名がわかるもの)
 3. 母子健康手帳
 4. 印鑑
 5. 振込先が分かるもの(保護者の口座) ※必ず申請書に記載してください。

※手続きに必要な**申請書・請求書**は役場・健康推進課(保健センター)にあります。
※2回接種の場合は、2回分まとめて請求をお願いします。

申請期間 **令和7年2月28日まで**