

高齢者インフルエンザ予防接種及び 高齢者新型コロナウイルス感染症予防接種はお済みですか？

南関町の65歳以上の皆さまへ

10月1日からインフルエンザ予防接種及び新型コロナウイルス感染症予防接種が始まっています。未接種の人は、接種期間内に受けましょう。

また、既に接種済みの人は、手洗い・うがい、日頃からの十分な休養とバランスのとれた栄養の摂取など感染予防の行動をとりましょう。

	インフルエンザ予防接種	新型コロナウイルス予防接種
接種期間	1月31日(金)まで	3月31日(月)まで
接種回数	1回	1回
自己負担額	1,000円 (接種費用5,380円のうち、4,380円は町が負担します。)	2,300円 (接種費用16,000円のうち、13,700円は町が負担します。)

注意事項：

- ①接種期間を過ぎて接種した場合は、任意接種となり全額自己負担となります。
- ②接種期間内であっても2回目以降の接種は、任意接種となり全額自己負担となります。

●接種場所(委託医療機関)

医療機関名	電話番号	
田尻医院	53-0016	* 予防接種予診票を設置しています。 * 事前に医療機関へ予約の電話をお願いします。
さかき診療所	53-1125	
田辺クリニック	53-8211	
和水町立病院	0968-86-3105	
いしざき内科・ 心臓血管クリニック	0944-58-0117	

注意事項：

入院中や入所中などの理由により、委託医療機関での接種が困難な場合は、健康推進課・保健予防係(☎0968-53-3298)へ早めの申請をお願いします。委託医療機関以外で接種するための必要書類をお渡しまたは郵送します。

委託医療機関以外での接種未申請または南関町の予防接種予診票を未使用の場合の接種費用は、助成対象外となります。

問 健康推進課 保健予防係 ☎53-3298

健康情報 ～ 血糖値の上がらない食べ方④～

Q.アルコールを摂取する上での注意点を教えてください。

夜8時以降につまみは食べない

夜8時以降の飲酒は糖質量を
考えて選択してみましょう

夜9時までに飲み終わる

※就寝される4時間前までに飲み終わることが大事です

	アルコール度数	適量	糖質(g)	エネルギー(kcal)
ビール	5%	500ml	15.0	200
発泡酒		500ml	18.0	225
日本酒	15%	1合	9.0	200
ワイン	12%	240ml	4.8	175
梅酒	13%	200ml	42.0	300
チューハイ	6%	350ml	14.0	180
焼酎	25%	0.5合	0.0	125
ウイスキー/ブランデー	40%	60ml	0.0	134

種類によって糖質・エネルギー等は変わります
＜熊本県保険者協議会提供資料より＞

★広報なんかん2月号は、血糖値の上がらない食べ方⑤について掲載予定です。

献血者が減少しがちな冬期は、輸血用血液が不足しやすい季節です。

このため、熊本県では1月～2月の2か月間、「はたちの」若者を中心に、広く県民の皆様に対して献血を呼びかけています。

特に若い人たちで、献血をしたことがない方は、身近にできるボランティア「献血」に是非ご協力をお願いします。

「はたちの献血」キャンペーン ～誰かの明日を考える。はたちの献血～

1月～2月は「はたちの献血」キャンペーンの期間です。
みんなで、献血の輪を広げましょう!
400ml献血・成分献血にご協力ください。

ご協力をお願いします!



休日在宅医(1月～2月2日)

期 日	医療機関名	地域	電話番号	期 日	医療機関名	地域	電話番号
1月 1日⑧	もみの木こどもクリニック	玉名市築地	72-0033	13日⑧	おやまだ耳鼻咽喉科クリニック	玉名市築地	71-0808
	おおかど胃腸科クリニック	玉名市六田	72-5611		中野医院	玉名市天水町部田見	82-3970
	岡本外科医院	玉名市亀甲	74-2277		平山整形外科医院	玉名市立願寺	72-4000
2日⑧	河野医院	玉名市高瀬	73-3734	19日⑧	さかき診療所	南関町上長田	53-1125
	安成医院	玉東町木葉	85-2047		黒田クリニック内科・代謝内科	玉名市寺田	73-6688
	いまおかクリニック	長洲町宮野	78-3410		玉名泌尿器科クリニック	玉名市岩崎	74-3272
3日⑨	田尻医院	南関町関野	53-0016	26日⑧	浦田医院	玉名市岩崎	74-2412
	有明成仁病院	長洲町宮野	78-1133		田宮二郎内科	長洲町長洲	78-2150
	まつおクリニック	玉名市山田	73-2800		吉田医院	玉名市繫根木	73-5100
5日⑧	鹿井内科	玉名市高瀬	72-2275	2月 2日⑧	前田小児科医院	玉名市立願寺	74-1333
	吉村循環器科内科医院	玉名市横島町横島	84-2765		大野内科クリニック	玉名市伊倉南方	72-3405
	鶴上整形外科リウマチ科	玉名市亀甲	72-2007		小田整形外科	天水町小天	82-4488
12日⑧	本里内科医院	玉名市大倉	72-2352				
	福本内科医院	玉名市岱明町鍋	57-2811				
	和水町立病院	和水町江田	86-3105				

○発熱時の医療機関の受診については、来院前に必ず電話連絡後受診するようお願いします。
○診療時間は午前9時から午後5時です。変更は防災行政無線でお知らせします。
○和水町への医療機関への電話は、市外局番(0968)が必要です。