



## 特定不妊治療費を助成します



少子化対策の一環として、不妊治療を受ける夫婦の経済的負担の軽減を図ることを目的に、特定不妊治療（体外受精及び顕微授精）に要する費用の一部を助成します。

〈対象者〉 次の要件をすべて満たす方

- ①北海道特定不妊治療費助成事業の助成が決定している方
- ②夫婦または夫婦のいずれかが町内に住所を有する方
- ③夫婦ともに町税等に滞納がない方

〈助成額・回数〉 特定不妊治療に要した自己負担額から、北海道から受けた助成額を差し引いた額について助成します。

- ・ 1回の治療につき10万円を上限に助成
- ・ 助成回数は、北海道特定不妊治療費助成事業で定められた回数とします。  
（初めて助成を受ける際の治療開始時の妻の年齢が40歳未満の場合6回、40歳以上43歳未満の場合3回）

〈必要な書類等〉 ①北海道特定不妊治療助成事業の助成決定指令書の写し

- ②特定不妊治療費助成事業受診等証明書の写し
  - ③医療機関が発行した領収書
  - ④夫婦の住民票
  - ⑤（夫婦のいずれかが町外に住所を有する場合）  
他市町村での市町村民税等の滞納がないことを確認できる書類（納税証明書等）
  - ⑥印鑑
  - ⑦振込口座の番号、名義人がわかるもの
- ※②～④は、北海道の助成事業申請時に添付した書類の写しでかまいません。

〈申請窓口〉 日高町役場 健康増進課、日高総合支所 地域住民課、水・くらしサービスセンター、厚賀出張所

〈お問い合わせ先〉 日高町役場 健康増進課 健康増進グループ 電話 01456-2-6571  
日高総合支所 地域住民課 健康・介護グループ 電話 01457-6-3173

## 400mL献血にご協力ください

献血は、輸血を必要としている患者さんに使用されて、初めて献血者の善意が生きてくるものです。現在、輸血用の血液製剤はすべて皆さんの献血血液で確保され、尊い生命が救われています。

しかし、医療技術が進んだ現在でも、輸血によって副作用の発生が見られることがあります。治療の際に800mLの輸血を必要とする場合、200mL献血では4人分の血液が必要ですが、400mL献血では2人分の血液で間に合います。

これによって輸血で起こる副作用などを大幅に減少させることができ、治療効果の高い、より安全な輸血が期待できます。大切な生命を守るため、400mL献血にご協力をお願いします。

平成23年4月1日から、男性の400mL献血が可能となる年齢が「18歳」から「17歳」に引き下げられました。また、男性の血小板成分献血が可能年齢が「54歳」から「69歳」に引き上げられました。

なお、患者さんに、より安全な血液製剤を供給するため、エイズの検査を目的とした献血はお断りしています。

【お問い合わせ】 北海道静内保健所（日高振興局保健環境部静内地域保健室）  
電話 0146-42-0251



# 栄養コラム 「間食シリーズ」～大人編～

大人にとっては心の栄養、成長期のお子さんには補食の意味もある間食ですが、食べ過ぎは肥満や生活習慣病の原因にもなります。

大人編、子ども（小学～高校生）編と2回に分けて間食のとり方についてお伝えしていきます。

## ☆間食は一日200kcal以下を目安に摂りましょう

市販のものを購入するときは「栄養成分表示」を参考にしましょう。

例) クリームサンドビスケット 1箱20g約100kcal

エネルギー	98 kcal	カルシウム	117 mg
たんぱく質	1.3 g	ビタミンB <sub>1</sub>	0.08 mg
脂質	3.7 g	ビタミンB <sub>2</sub>	0.09 mg
炭水化物	14.9 g	ビタミンD	0.5 μg
食塩相当量	0.1 g		

### ～ワンポイント～

カロリー表示は100g当たりで表示されている場合もあるので、総量の確認をしっかりとしましょう！

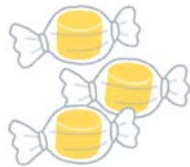
\*ちなみにポテトチップス（うすしお味）は一袋85gで476kcal！半分も食べるとカロリーオーバーです。

## ☆おすすめの内容は・・・

日本人全体でカルシウムやビタミンといった栄養素が不足しがちなので、牛乳や乳製品、果物、ドライフルーツ、ナッツなどを取り入れましょう。



牛乳 1杯 (200ml)  
140kcal



チーズ (15g)  
50kcal



りんご 1/2個 (100g)  
50kcal



ミックスナッツ (25g)  
150kcal

## ☆15時のおやつはベストなタイミング!?

昼食から3～4時間後、または夕食の3～4時間前にとるのがベストなタイミングです。

昼食と夕食が6時間あかない場合、間食は不要です！



## ☆甘いパンと缶コーヒーの組み合わせ・・・

体力仕事の休憩にエネルギー補給として食べられていることも多いパンと缶飲料ですが、含まれているエネルギーは、

例) デニッシュパン 1個 (80g) 約230kcal、微糖缶コーヒー約30kcalくらい。

糖分ばかり補給すると大量にビタミンを消費します。ビタミンが足りないと糖分がうまくエネルギーに変わらず、疲労感を感じやすくなります。休憩のお供は「果物と緑茶」などで糖分もビタミン補給もできると良いですね。