



香川医療生協

# 善診だより

部内資料

発行：香川医療生協 善通寺診療所

2013年10月号

## インフルエンザ予防接種 10月から実施中

65歳以上の方は、各自治体で決まっている自己負担金  
善通寺市の方は1000円

※60歳～64歳の方で、心臓・じん臓・呼吸器またはヒト免疫不全ウイルスによる  
免疫の機能障害で身体障害者手帳1級の方も1000円（身障手帳が必要）。

※生活保護の方、市民税非課税の方は、事前に保健課で無料券を発行してもらうと  
無料になります。

他の自治体の方も、善通寺診療所で予防接種ができます。予診票が必要な場合がありますので、事前  
お問い合わせをお願いします。

医療生協組合員 2500円（大人）  
2000円/回（小児 中学生まで）

※小児は、昨年より値下げしました。

へいわこどもクリニックと金額が異なります。

※高校生以上は、本人加入になります。

※1歳～12歳は2回接種（合計4000円） 13歳以上は1回接種

（1回目と2回目の間隔は2週間から4週間開けて下さい）

非組合員 3600円/回（大人・小児とも）

事前に予約をお願いします。TEL0877-62-0311



## 年に1回は健診を

善通寺市の特定健診・後期高齢者健診は10月31日までです。

## さかな中心の食事で中性脂肪を低下させる

中性脂肪は、コレステロールと同様、身体のなかにある脂肪の一種です。エネルギー源として使われ、余ったものは脂肪組織や肝臓にたくわえられます。血液中の量が増えすぎると、動脈硬化につながります。青魚などに含まれるDHAやEPAといった脂肪酸は中性脂肪を低下させる働きがあるので、積極的に食材として使いたいものです。



**介護のことは、善診のケアマネージャーにご相談下さい。**

善通寺診療所には、専任ケアマネが2名います。介護のことで困った事、聞きたい事などがありましたら、お気軽にご相談下さい。

電話 0877-62-0311(善通寺診療所)

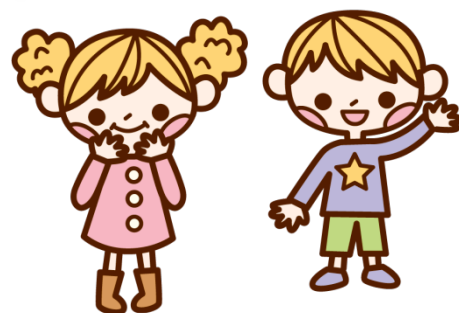
## 第10回

# 健康ふれあい、善通寺

**日時** 10月27日(日)

10時～15時まで

**場所** 善通寺市 金倉寺 雨天決行



舞台での出し物やバザーを行います。

子供の遊びコーナーがあります。

もちろん、医療生協の健康チェックコーナーもあります。

「どてかぼちゃ重さあてクイズ」の大人の部の賞品は、「2014年いわさきちひろカレンダー」です。参加して、当てて下さい。