

はっぴい♪ 街なか保健室を 開設します

高齢者の方、障がいがか
える方やそのご家族など、介
護や健康について心配がある
方の相談の場として開催しま
す。八雲町認知症家族の会
「リフレッシュクラブ」会員
も参加しますので、認知症の
方を介護する方同士の交流の
場としてもご利用いただけま
す。

【日程】 3月14日(火)

【受付時間】

午後2時～4時

(予約不要)

【場所】 八雲町公民館

◎ミニ講座

「高齢者福祉サービスにつ
いて」

【時間】

午後2時30分～3時

【内容】

高齢者の方向けの福祉制度
をご存知ですか？必要なサ
ービスを活用できるよう、この
機会に確認しておきましょ
う！

【問い合わせ先】

保健福祉課包括支援係

☎0137-65-5001

看護師奨学金貸付制度のお知らせ

町では、助産師・看護師を養成する学校に在学、また
は入学する方で、将来、八雲総合病院または熊石国民健
康保険病院で助産師・看護師の業務に従事しようとする
方に対し、奨学金を貸し付けする制度を設けています。
すでに在学されている方でも貸し付けできますので、
お気軽にお問い合わせください。

【対象者】 助産師・看護師を養成する大学、短期大学、
看護専門学校等に在学している方、または入学する方

【貸付金額】

1、助産師

月額100,000円

2、看護師

・八雲総合病院に従事しようとする方

月額60,000円

・熊石国民健康保険病院に従事しようとする方

月額70,000円

【貸付期間】 各養成施設の所定の修学期間
【奨学金返還の免除】

八雲総合病院または熊石国民健康保険病院に助産師・
看護師として一定期間勤務した場合、奨学金の返還が免
除されます。

【その他】

詳しくは、八雲総合病院のホームページおよび熊石国
民健康保険病院のホームページに掲載しています。ま
た、必要な申請書もダウンロードできますのでご利用く
ださい。

【問い合わせ先】

・総合病院管理課庶務係

☎0137-63-2185

・熊石国民健康保険病院庶務係

☎01398-2-3555



ちょっと知ってね! 総合病院

～ 私たちの知識がお役に立てれば嬉しいです! ～



【脂質のとり過ぎに注意】

最近出来合いの食品をよく目にします。便利でつい買ってしまいがちですが、食べ過ぎて脂質の
とりすぎにつながっていませんか？脂質のとり過ぎは、高脂血症や動脈硬化、心臓病などさま
ざまな生活習慣病の原因となります。脂質といわれると油がすぐ浮かんでいますが鶏卵や魚卵、
レバーやホルモン、イカなどにも多く含まれています。



おぐら まりこ
小倉麻理子
(管理栄養士)

菓子類に脂質はあまり含まれていませんが、コレステロールを上げてしまう
食品の一つです。脂質のとり過ぎを抑える為に次の点に注意しましょう☆

- 鶏卵は1日1個程度、魚卵などは小さじ1杯程度にしましょう。
- きのこ類、海藻類（わかめ、こんにゃく）、根菜類（ごぼう、にんじんなど）
には食物繊維が豊富で脂質の吸収を抑えてくれるので料理に加えてみる。
（ひじきの煮物、わかめのサラダなど）
- 大豆製品（納豆、豆腐）や魚の油もコレステロールを下げてくれるので積極
的に食べましょう。
毎日のちょっとした気遣いで身体を元気に保ちましょう☆