

Vol.2 TAKE FREE

Yomiuri Agency Local Health Navigation

# 地域健康ナビ 北海道

(株)読売エージェンシーが登信する メディカルニュースペーパー



がんと同じくらい怖い!  
高血圧が引き起こす心臓・血管系の病気  
札幌医科大学

学長 島本 和明



放っておいてはいけない糖尿病  
NTT東日本札幌病院  
内科診療部長 吉岡 成人

コラム “関節が痛い!!” どんな病気を考えるか? 小池 隆夫 監修

みんなの一歩 血圧が気になる方にオススメのレシピ



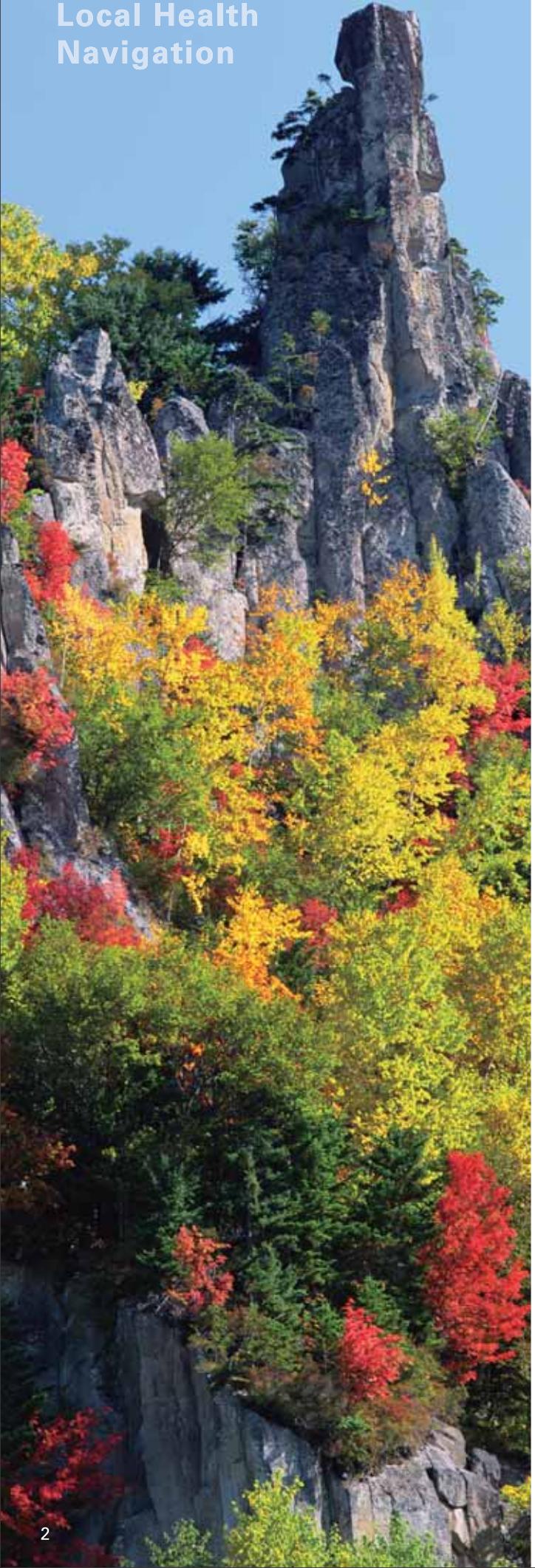
AIN GROUP

今日に応えるチカラ。  
明日を支えるチカラ。



AIN 薬局

<http://www.ainj.co.jp/>  
AIN 薬局 検索



# 地域健康ナビ 北海道

Vol.2

## CONTENTS

- 03 知っておきたい病気の話 特集1  
「がんと同じくらい怖い!  
高血圧が引き起こす心臓・血管系の病気」
- 05 知っておきたい病気の話 特集2  
「放っておいてはいけない糖尿病」
- 07 HOSPITAL INFORMATION
- 09 毎日健康! 健康の豆知識 ~ 小池先生の健康コラム  
第2回「関節が痛い!!」どんな病気を考えるか?」
- 11 みんなの一歩 Vol.2  
血圧が気になる方にオススメのレシピ「夕食編」
- 13 編集後記

表紙イラスト  
イラストレーター  
佐藤 正人 masato sato

出版、広告のイラストを中心にイラストレーターとして活動中。  
個展、グループ展など多数。  
現在コラム、ルボイラストで「いしかり散歩」や「浜の応援歌」など連載中。  
絵本「ムーニャとほしのたね」「北方四島のいきものたち—自然の楽園」など。  
JAGDA会員。  
北海道デザイン協議会理事。  
北海道イラストレーターズクラブa名誉会長。

## 美術学部で学んでみませんか?

道都大学美術学部は日本で8番目に設立された美術学部です。デザイン学科と建築学科の二つの学科があります。

### デザイン学科

絵画、彫刻、デザイン等の美術と様々な工芸を学べ、ガラス工芸、漫画など全国的にも希少な講座も用意しています。毎年大勢の学生が日展をはじめとした公募展等に挑戦し数多くの実績をあげ、個展やグループ展の開催も盛んです。



第99回光風会展 光風賞(油彩)  
山崎 玲愛【平成25年度卒】



第44回日展(油彩)  
川村 未紗【4年】



第89回道展 新人賞(染色)  
菅野 成美【4年】

### 建築学科

美術系の学部で建築を学べるのは北海道では道都大学だけです。インテリアから住まい、まちづくりまで、ひとの暮らしを豊かにするデザイン能力を育成し、一級建築士受験資格も取得でき工業高校教員も目指せる就職率100%の学科です。



卒業設計優秀作 模型



作品のプレゼン風景



資格取得指導 商業施設士補



卒業設計優秀作 CADによるパース

### 取得可能な免許・資格・検定等

今春の進路決定率 デザイン学科89.8%! 建築学科100%!

#### デザイン学科

- 高等学校教諭一種免許(美術、工芸)
- 中学校教諭一種免許(美術)
- カラーコーディネーター
- インテリアコーディネーター等
- 社会福祉主事(任用資格)

#### 建築学科

##### 在学中に取得できる資格

- 高等学校教諭一種免許状(工業)
- 商業施設士・商業施設士補
- カラーコーディネーター
- インテリアコーディネーター
- 福祉住環境コーディネーター
- 宅地建物取引主任者

##### 卒業後受験できる資格

- 一級建築士(実務経験2年)
- 二級建築士(実務経験0年)
- 一級建築施工管理技士
- 二級建築施工管理技士(学科試験は在学中受験可)
- 社会福祉主事(任用資格)

#### オープンキャンパスのご案内

11月23日(日) 受付/10:00~ 開催/10:30~15:00

タイムスケジュール	10:30 全体ガイダンス	
	●道都大学概要説明	●これからの進路選び
	10:50 共通プログラム	●道都大学で学ぶ自分の未来(各学科別)
	11:20 学科別プログラム	●毎回大好評! 3種類から選べるオリジナルランチ
	12:10 ランチタイム	●個別入試相談
	12:50 選択プログラム	●先輩達との「おしゃべりタイム」
		●キャババスター
		●キャリア支援&就職体験記
		●道都大学奨学金&経済支援制度
	14:50 エンディング	●各学科長からのご挨拶と学生スタッフ&教職員がお見送りします。

12月21日(日) 受付/10:00~ 開催/10:30~15:00

プログラムやタイムスケジュールは決定次第ホームページで発表します。  
資料請求をしていただいた皆さんにリーフレットをお送りいたします!  
みなさまのお越しをお待ちしております。

★詳しくは道都大学のホームページをご覧ください  
(http://www.dohto.ac.jp)

★当日は地下鉄福住駅、JR北広島駅から無料送迎バスを運行します。





## 知つておきたい病気の話

特集 2

2

放つておいてはいけない  
糖尿病

本では糖尿病の患者が猛烈な勢い

厚生労働省の統計によれば、2012年における糖尿病の患者数は950万人、糖尿病が疑わしい「糖尿病の予備群」が1100万人、あわせて2050万人もの人たちが糖尿病とその予備群であると報告されています。2007年に比べると糖尿病が疑わしい人たちは減少傾向にありますが、1997年以降、糖尿病の患者数は増加の一途をたどっています(図1)。

日本における糖尿病の患者数は、1990年代後半から増えてきました。しかし、単にたくさん食べているから糖尿病が増えているのではありません。実は、1950年代から最近まで、日本人のエネルギー摂取量はほとんど変わらないのです。しかし、食事に占める脂肪の割合、とりわけ動物性の脂肪や、動物性のタンパク質の摂取量の増加、さらには国民全体の自動車保有台数が増えて運動量が極端に減ったことが大きな原因です(図2)。

糖尿病には、大きく分けて「1型」と「2型」があります。1型糖尿病は膵臓のβ細胞

胞が破壊されて、インスリンというホルモンがなくなってしまう病気です。インスリンは身体のなかに栄養素を貯蔵する上で非常に重要なホルモンです。インスリンがなくなると、血液中のブドウ糖(グルコース)を肝臓や、筋肉、脂肪細胞に取り込むことができなくなり、血糖値が高くなります。わたしたちの血糖値は通常は $100\text{ mg/dl}$ 前後に維持されているのですが、インスリンがない状態では $1000\sim2000\text{ mg/dl}$ を超えることもめずらしくはありません。1型糖尿病では1日に4~5回のインスリン注射が必要になります。しかし、1型糖尿病は日本人全体では糖尿病の約5%ほどで、日本人の糖尿病患者の大部分は2型糖尿病です。日本人で増加しているのは、2型糖尿病です。日本人は2型糖尿病になりやすい民族だといわれています。欧米人と違い、20歳くらいのときから体重が15kg、20kgと増加して肥満になると糖尿病を発症しやすくなりま

年	糖尿病予備群 (万人)	糖尿病 (万人)	合計 (万人)
1997年	680万人	690万人	1370万人
2002年	880万人	740万人	1620万人
2007年	1320万人	880万人	2210万人
2012年	1100万人	950万人	2050万人

図1 2012年国民健康・栄養調査結果(厚生労働省)

糖尿病総患者数とエネルギー摂取量、脂肪の摂取割合、自動車保有台数の推移

年	糖尿病総患者数 (万人)	エネルギー摂取量 (千kcal)	エネルギー摂取量に占める脂肪の割合 (%)	自動車保有台数 (万台)
1950	50	4.5	10	0.5
1960	100	5.5	12	1.5
1970	150	6.5	15	3.5
1980	200	7.5	18	5.5
1990	250	8.5	22	7.5
2000	280	9.5	25	8.5

図2 厚生の指標 国民健康・栄養調査、運輸省自動車保有車両数目算上り

## 糖尿病が引き起こす 様々な合併症

糖尿病が原因で視力障害をきたし失明される方は全国で約3000人で、成人の失明原因の第2位です(第1位は緑内障)。また腎不全となって透析する方も15800人をこえています。足の傷や軽いやけどが治らずに壊疽(えそ)という状態に陥つて足を切断する人も年間2000人ほどいるのです。また、動脈硬化も進行しやすくなり、狭心症、心筋梗塞、脳梗塞をひきおこしやすくなります。日本の糖尿病専門施設のデータによれば、糖尿病の患者さん1000人の中、1年間で約10人が心筋梗塞や狭心症をひきおこすといわれています。

また、糖尿病に併発しやすい疾患(糖尿病関連疾患)として、アルツハイマー病、がん、骨粗鬆症、うつ病、歯周病があり、糖尿病があるとアルツハイマー病の発症リスクは1・5倍、がんのリスクは1・2倍になるといわれています。

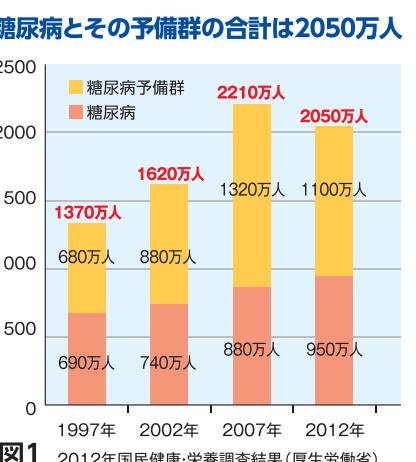
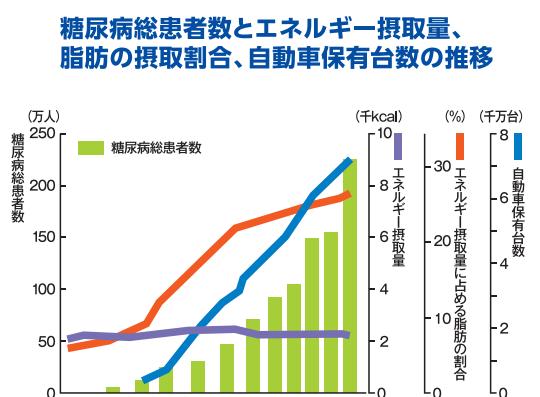
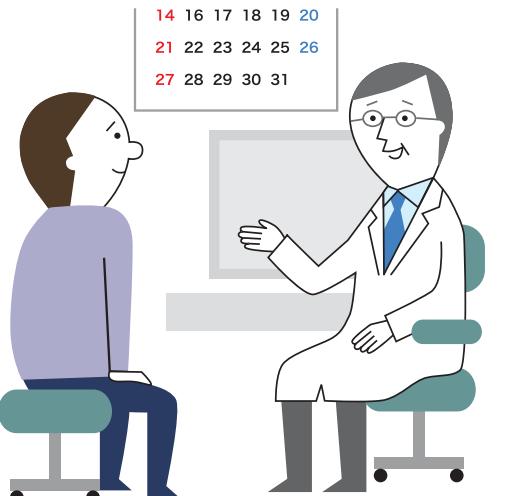


図2 厚生の指標 国民栄養調査 運輸省自動車保有車両数目報より



**A**uthor  
NTT東日本札幌病院  
内科診療部長  
**吉岡 成人**  
Narihito Yoshioka  
1981年北海道大学医学  
路加国際病院、自治医科大学  
手、朝日生命糖尿病研究所  
員、市立札幌病院内分泌科  
部長をへて、2001年より札  
病院第二内科講師。2002年  
授、2007年 准教授、2009年  
教授。2010年4月よりNTT  
幌病院糖尿病内分泌科  
2011年4月内科診療部長



糖尿病と診断されてから、3年たつと、割ぐらいの人しか通院を継続していないといつデータがあります。患者さんのア割もが治療を中断してしまったのです。仕事が忙しくから、症状がないからなどの理由で中断してしまったのです。私たちの施設でも糖尿病が原因で透析になつた方は、透析になるまでに平均で、5～10年間ほど治療を中断しています。治療を継続していれば、「とにかく悪い」ところがあつても検査ですぐに分かるのですが、定期的な通院をないがしろにする、と、状態が悪化しても後戻りできない状態になつてしまい、その段階で腎不全と診断される」ことが少なくありません。糖尿病では定期的な検査や治療がとても重要です。血糖値の良い悪いはともかく、定期的に診療を受けることが何よりも重要なのです。

したヘモグロビンA<sub>1c</sub>(HbA<sub>1c</sub>)と  
いう検査があります。HbA<sub>1c</sub>は私たちの体の隅々に酸素を運ぶ赤血球のタン  
パク質と血液中のブドウ糖が結合した  
ものです。HbA<sub>1c</sub>が6.0%ほどで  
あれば、空腹時の血糖値は80～110mg  
/dl、食後2時間で140mg / dlほどで  
す。しかし、HbA<sub>1c</sub>が8%前後でし  
と、空腹時の血糖値が160mg / dl、食  
後でも200mg / dlをこえている状態と  
考えられます。HbA<sub>1c</sub>値が6.5%  
をこえている場合は、糖尿病が強く疑わ  
れます。

定期的な検査や治療が重要

**糖**尿病での大きな問題は治療を中断する方が少なくないということがあります。糖尿病と診断されても2、3年たつと、3割ぐらいの人しか通院を継続していないと

## 糖尿病を知る為の 様々な検査

**病態に合わせた経口血糖降下薬の選択**

**2型糖尿病の病態**

**種類**

**経口血糖降下薬**

**主な作用**

高血糖  
空腹時高血糖  
食後高血糖  
インスリン作用不足  
インスリン分泌能低下  
増大  
インスリン抵抗性

調節系  
糖吸収・糖排泄  
SG-LT-2 阻害薬  
α-グルコシダーゼ阻害薬(α-GI)  
尿中ブドウ糖排泄促進

促進系  
インスリン分泌  
DPP-4 阻害薬  
速効型インスリン  
分泌促進薬：グリニード薬  
炭水化物の吸収遅延・  
食後高血糖の改善  
グルカゴン分泌抑制

改善系  
インスリン抵抗性  
スルホニル尿素薬(SU薬)  
チアゾリジン薬  
ビグアナイド薬  
骨格筋・肝臓での  
インスリン感受性的改善  
インスリン分泌の促進  
肝臓での糖新生の抑制

# 糖尿病治療のために 行うべき事

## 2 型糖尿病の治療の基本は、肥満をひきおこさないような食事の調節と運動です。

食事の調節や運動を行つても、血糖の管理が不十分で、HbA1cが7・0～7・5%をこえる場合には薬物による治療が考慮されます。糖尿病の治療に用いられる薬剤には、いくつもの種類があります(図3)。これらの薬剤を1種類からはじめて、必要に応じていくつかの薬剤を組み合わせて使つことが行われています。2014年4月から、新しく発売された薬剤として、尿中により多くのグルコースを排泄させて血糖値を低下させ、体重を減少させる作用を持つたSGLT2阻害薬があります。

また、数年前からはインクレチン製剤療薬も糖尿病の治療に用いられています。インク

## 糖尿病治療のため 行うべき事

**2** 型糖尿病の治療の基本は、肥満をひきおこさないような食事の調節と運動です。

レチンというものは小腸から分泌されるホルモンで、インスリンの分泌を刺激する働きを持つています。インクレチノンの一つであるGLP-1(グルカゴン様ペプチド-1)は肝臓に蓄えられているブドウ糖を血液に放出する作用をもつグルカゴンとどうホルモンの作用を抑える作用もあり、糖尿病の状態を改善する』ことが期待されています。日本では注射薬としてGLP-1受容体作動薬が使われていまわし、インクレチノンの効果を持続させる飲み薬(DPP-4阻害薬)も広く使われています。また、インスリンの種類も様々なものがあり、注射針も細く、インスリン治療は痛みの少ない簡単な治療になつてきました。

糖尿病は「治る」病気ではありませんが、患者さんと患者さんの家族、医療スタッフが協力ををしていなければ、十分に管理ができる病気です。糖尿病が疑われる場合、糖尿病と診断された場合は、医療機関を受診して適切なアドバイスを受けるようにしてください。

日本糖尿病協会編 2014 - 2015 糖尿病治療ガイド





7事業所併設  
サービス付き高齢者向け住宅

# ライフプレステージ 白ゆり新さっぽろ 入居者募集中!

ここからの時間を、もっと豊かに。  
丘の上の住まいには、笑顔あふれる未来があります。



医療提携病院  
・新札幌聖陵ホスピタル  
・K'sデンタルクリニック



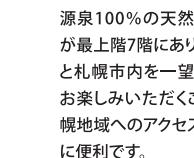
大切なのは「安心」だから。

24時間対応型の訪問介護・訪問看護  
サービスをはじめ、生活支援・介助や  
デイサービスなどまで、多種多様な介  
護サービスをライフスタイルに合わせ  
て提供します。また、近隣病院との医療  
連携で緊急時にも迅速に対応します。



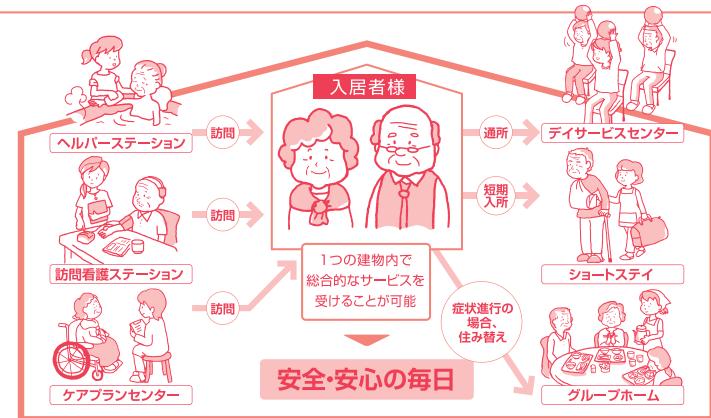
新鮮な食材をプロの技で。

経験豊かな料理人による  
健康的でよろこびのある食  
を、365日、一日三食、お楽  
しみいただけます。また、健  
康状況や嗜好に合わせた  
食事提供も対応可能です。



天然温泉と充実の環境

源泉100%の天然温泉を楽しめる展望浴室  
が最上階7階にあり、心地よいたっぷりのお湯  
と札幌市内を一望できる抜群の眺望を毎日  
お楽しみいただくことができます。また、新札  
幌地域へのアクセスがよく、お買物・お出かけ  
に便利です。



## 7事業所併設型だからできる 総合的なサポート

介護保険による訪問介護などが受けられるように支援いたします。併設の「ヘルバーステーション白ゆり新さっぽろ」のスタッフが24時間常駐しているので、迅速に訪問介護サービスをご利用頂けます(介護保険の1割負担などの費用は自己負担となります)。また、入居者様のニーズに合わせて、当施設に併設している「ケアプランセンター白ゆり新さっぽろ」「訪問看護ステーション白ゆり新さっぽろ」「定期巡回ステーション白ゆり新さっぽろ」「デイサービスセンター白ゆり新さっぽろ」「ショートステイ白ゆり新さっぽろ」もご利用可能です。また「グループホーム白ゆり新さっぽろ」も併設されており、認知症の症状が進行して参りましたら、入居相談・住み替えが可能です。併設する各事業所は当社が運営いたしますので、安心してご利用頂けます。

お買い物やお出かけの際のアクセスの良さも魅力です。



**アクセスマップ** 札幌市厚別区厚別東1条2丁目1-1  
**居室月額利用料**  
**月額** 117,725円(消費税込)~182,625円(消費税込)  
**「ゆったリプラン」の場合**  
(家賃一部前払金<sup>※1</sup>:360万円<10年償却/月割償却額30,000円>  
450万円<15年償却/月割償却額25,000円>)  
**月額** 147,725円(消費税込)~207,625円(消費税込)  
**「月額払いプラン」の場合(家賃一部前払金なし)**  
(家賃+共益費+生活支援サービス費<sup>※3</sup>+電気水道費+食費)  
**月額** 147,725円(消費税込)~207,625円(消費税込)  
\*1 入居権金、保証金はありません。あくまでも、家賃の一部を前払い頂くものです。  
\*2 このほか、暖房費(冬期間)や介護保険適用負担分、その他実費負担などがかかります。  
\*3 フロントサービス、日常生活相談、安否確認、緊急時対応サービス(自社提供)

ご入居相談  
専門ダイヤル

TEL.011-899-1188

E-Mail : ip-shinsapporo-info@shirayuri.gr.jp



株式会社 メディカルシャトー

〒064-0809 北海道札幌市中央区南9条西7丁目1番28号 TEL.011-511-1023

(ホームページ)www.shirayuri.gr.jp メディカルシャトー 検索

介護・看護  
スタッフ募集中!

協力・監修  
東京家政大学 家政学部栄養学科  
熊木ひとみさん



## みんなの一歩 食事編

高齢の方々や在宅護をなさっている皆様にとって  
簡単に情報やサービスを検索し、  
安心して資料請求ができる便利なWebサイトです。  
お身体の状態に合わせた通販食や宅配食を探したいとき  
まずは「みんなの一歩」を訪ねてみてくださいね。



### 献立・作り方(1人分)

#### 1 サバの味噌煮

##### 材料

サバ ..... 60g  
ショウガ ..... 5g  
味噌 ..... 5g(小さじ1弱)  
砂糖 ..... 3g(小さじ1)  
酒 ..... 3g(小さじ1/2強)  
だし汁 ..... 適量(20cc程度)  
シソ ..... 1g(1枚)

##### 作り方

- [1] サバは味が染みやすいように、切れ目を入れる。
- [2] [1]をだし汁で煮て、砂糖・味噌を加える。
- [3] 器にシソを敷き、[2]を盛り付ける。ショウガをせん切りにし、上に乗せる。

**POINT** だし汁を使用することでしっかりした味になります。味噌が少量でも美味しい作れるので、減塩することができます。

#### 2 きのこ汁

##### 材料

キクラゲ ..... 1g  
エノキタケ ..... 20g  
油揚げ ..... 5g  
だし汁 ..... 150cc  
濃口しょうゆ ..... 5g(小さじ1弱)  
唐辛子 ..... お好みで  
ショウガ ..... お好みで

##### 作り方

- [1] キクラゲ・エノキタケは食べやすい大きさに切る。
- [2]だし汁を沸騰させ、エノキタケ、キクラゲを加え、油揚げを切って加える。
- [3]火が通ったら弱火にし、しょうゆで味付けする。  
お好みで唐辛子(一味・七味)、ショウガを加えると美味しい召し上がれます。

**POINT** 唐辛子を加えると味にアクセントが付き、薄味でもおいしく仕上がります。

#### 3 ナムル

##### 材料

もやし ..... 40g  
ホウレンソウ ..... 30g  
ニンジン ..... 20g  
京菜 ..... 20g  
ゴマ油 ..... 3g(小さじ1/2強)  
酢 ..... 2g(小さじ1/2弱)  
濃口しょうゆ ..... 3g(小さじ1/2)

##### 作り方

- [1] ニンジンはせん切りにする。
- [2] ホウレンソウは茹でて水にさらし、水気を切って5cmほどに切る。
- [3] もやし、ニンジンを茹でる。
- [4] 京菜は5cmくらいに切り、[2]・[3]と和え、ゴマ油、酢、しょうゆで味付けする。

#### 4 ごはん

**POINT** ナムルは、ゴマ油を使用することで風味が増します。

●血圧が気になる方にオススメの夕食レシピの一人あたりの栄養成分表は「みんなの一歩」サイト上に記載しています。  
また、「朝食」「昼食」「夕食」の1日3食の合計成分表も合わせてご覧ください。

みんなの一歩  
食事編  
minnano ippo Vol.2

血圧が  
気になる方に  
オススメの  
レシピ  
「夕食編」



朝と昼のレシピは  
ホームページをご覧ください。  
www.food.minnanoippo.jp/category\_b/04

#### 献立「夕食」

- 1 サバの味噌煮
- 2 きのこ汁
- 3 ナムル
- 4 ごはん
- 5 牛乳かん

#### 5 牛乳かん

##### 材料

牛乳 ..... 80ml  
砂糖 ..... 10g  
粉寒天 ..... 1.5g(小さじ1)  
ミカン(缶詰) ..... 10g

##### 作り方

- [1] 粉寒天と牛乳と砂糖を鍋に入れて火にかけ、寒天が溶けるまでよく混ぜ、沸騰したら火を消す。
- [2] 器にそぞごみ、冷やす。(常温でも固まります)
- [3] ミカンを飾りつける。

●次回のレシピは…

糖尿病が気になる方にオススメのレシピ

みんなの一歩 食事編 おすすめレシピ 生活習慣病が気になる方 血圧が気になる方 で検索!

●資料提供：みんなの一歩 食事編(企画・制作:株式会社読売エージェンシー／協力・監修:東京家政大学 家政学部栄養学科 栄養教育研究室)

11月の声が聞こえ、雪の便りもあちらこちらで聞こえる季節になりました。おかげさまで創刊号は、数々の医療関係者や読者から好評をいただきました。

スタッフ一同ひと安心していると同時にご協力を頂きました関係者の皆様にあらためて感謝申し上げます。

第2号もあつと言う間に発行日を迎えたが、無事発刊に至りました。これから本格的な冬に向かって活発化するインフルエンザ！

皆さんも早期予防、日々の健康管理には十分気をつけてください。今年も大流行の兆しがあるので、

ご協力を頂きました関係者の皆様にあらためて感謝申し上げます。

皆さんも早期予防、日々の健康管理には十分気をつけてください。



## Yomiuri Agency Local Health Navigation 地域健康ナビ 北海道

地域健康ナビ北海道 vol.2  
2014年10月31日(金)発行

地域健康ナビ北海道 配布箇所  
■北洋銀行／北海道内各支店・営業所 173店舗  
■アイン調剤薬局／北海道内各店舗 81店舗

発行 (株)読売エージェンシー北海道支社

発行人 茅野 隆司

編集スタッフ 小野岡 潔  
駒野 隆典  
堀川 則幸

編集協力 一般社団法人地域健康社会研究所

デザイン (株)ハレルコミュニケーションズ

協力 (株)北洋銀行  
(株)アインファーマシーズ

地域健康ナビ北海道Vol.3、12月号は11月下旬発行予定です。

**快適生活 サポートサービス**  
お客様の暮らしに、もっと便利と快適を。

- 清潔 気になるところがいつもキレイ
- 安心 いのちのがいっても安心の対応
- 安全 定期的にイエナカをチェック
- 節約 お財布にも健康新たにやさしく

ライフケンダーとクロネコヤマト専属スタッフがサポートします!

ライフケンダーによる安心の対応  
安心してサービスを受けていたいだけたい。その思いから、お客様ひとりひとりの専属窓口「ライフケンダー」が、いつでもご相談に応じます。

クロネコヤマト社員が責任をもってサービスを提供  
サービスにお伺いするのは、すべてクロネコヤマトの厳しい研修を受けた専属スタッフのみ。いつも安心のクオリティでサービスを提供します。

### クロネコがはじめた暮らしのサービス

快適生活サポートサービスは、クロネコヤマトがはじめた暮らしを快適にするトータルサービスです。  
新生活の準備や日々のお困りごと解決、ライフステージに合わせたサポートなど、お客様の毎日と、人生に寄りそなうサービスをご提供します。

## 年末の大掃除はプロにおまかせ!

作業時間は目安となります

**キッチン** ガンコな汚れもピカピカに! 気分を一新

シンクまわりの清掃	水垢・ヌメリを取り、キレイに清掃・除菌。	除菌 水垢
		⌚ 所要時間 30分
¥ 料金(税抜) 7,000円		

ガス台の清掃	頑固なこげつき、油汚れもすっきりキレイに清掃・除菌。	油汚れ 除菌
		⌚ 所要時間 60分
¥ 料金(税抜) 10,000円		

換気扇の清掃	ギトギトした油汚れも取り除き、キレイに清掃・除菌。大掃除がぐっと楽になります。	油汚れ 除菌
		⌚ 所要時間 90分
¥ 料金(税抜) 13,000円		

**トイレ** どうしても落ちない汚れも!

トイレの清掃	便座、便器、トイレの床を隅々まで清掃、さらに除菌します。	Before After
		⌚ 所要時間 60分
¥ 料金(税抜) 10,000円		除菌

気になる水垢も除去!

**浴室** バスルームをリフレッシュ!

浴室の清掃	水垢やカビなど、汚れに合わせて、浴室をキレイに丸洗い。	Before After
		⌚ 所要時間 90分
¥ 料金(税抜) 13,000円		水垢 カビ

全体のくすみが一掃されてピカピカに!

**窓・ガラス・網戸・サッシ清掃** 明るい光を室内に!

窓ガラス、網戸、サッシの清掃	窓ガラス、網戸、サッシ清掃 (2枚1組+網戸1枚)	※吹き抜けや天窓などの高所作業は行いません。
		⌚ 所要時間 60分
¥ 料金(税抜) 10,000円		

### クロネコヤマト出張クリーニングサービス

## ペットマットクリーニング<sup>★</sup> 安心・安全・清潔をあなたの目で実感してください。

出張エリアは、札幌・函館エリアとなります。その他の地域は、お預かりしての施工となります。

詳しくはお問い合わせください。



※当社使用の洗浄剤や害虫忌避効果剤などの溶剤は、すべて人体・ペットなどにも安全です。

※作業時間の目安は2時間程度です。



マットレスのサイズ	オプションメニュー
シングル	基本メニュー(蒸気消毒・洗浄) 防ダニコーティング 16,000円(税抜) 2,000円(税抜) 1,000円(税抜)
セミダブル	17,500円(税抜) 2,500円(税抜) 1,500円(税抜)
ダブル	19,000円(税抜) 3,000円(税抜) 2,000円(税抜)

※マットレスの数が多い場合は割引価格でお見積りいたします。  
※医療用のマットレス洗浄は別途料金がかかります。  
※地域により出張料金をいただく場合があります。  
※キングサイズ・クイーンサイズも承ります。詳しくはお電話にてお問い合わせください。

Dustary

## 快適生活俱楽部

特典いろいろ、まずは会員登録を!

入会金  
年会費  
無料!

会員  
大募集!

入会すると、会員特別料金  
(全サービス1,000円割引!)



会員登録するだけで  
今ならもれなく  
マイクロファイバークロス7枚セットプレゼント!  
●平成26年12月15日(月)までの入会特典です。

サービスのお申し込み  
お問い合わせ

フリーダイヤル  
**0120-008008**

クロネコヤマト 快適生活

検索



ヤマトホームコンビニエンス

# 充実の医療・健康情報 読むなら読売です



試読紙  
無料!!

読売新聞を  
試しに読んで  
みませんか!

ご購読・試読紙のお申し込みは最寄りのYCにご連絡頂くか、  
**0120-4343-81**まで

お申し込みください。※YC(読売新聞販売店)

月1回のお申し込みで合計7日分、お好きな配達日を選んで、無料でご自宅までお届けします