

健康ばんざい

「6500の信をいっしょにまわす」

今月の担当は 宮前保健師長です

憂うつな気分やよく眠れないこと、食欲がないことは誰にでもあることです。しかし、その中には「うつ病」がひそんでい

ることもあります。**うつ病は心のエネルギーが不足している状態です**

うつ病はひどく落ち込んだり、楽しさを感じられなくなり、日常生活に支障をきたす病気です。中高年に多く、日本人の15人に1人がうつ病を経験したことがあるという報告もあります。

心のエネルギーがない状態は自動車に例えると、ガソリン切れやオイルが汚れているような状態です。そのまま走り続けているとその自動車は故障してしまいますので、ガソリンを入れて、車両整備をすることが必要です。

心も休養をとって必要であれば治療を受けること、早めに対応することが大切です。

そこで、心の不調を自分自身や家族、職場の同僚が気づくことがとても重要になります。

心の状態というと、身体のこととは関係していないように思えるかもしれませんが、心の不調が身体の症状として現れることはよくあります。

身体が症状が目立つので、身

体の問題だと考えて内科や整形外科などを受診しますが、検査の結果は医師から「問題ない」と言われます。

心の症状に気がつくにくくなる場合があるので、医師に状況を相談してみましょう。

まわりの人ができること

身近な人で次の表の中の項目に当てはまる方はいませんか？

- 「眠れない」とよく口にするようになった
- 食欲がなくなった
- 体の痛み、だるさを訴えることが多くなった
- 表情が暗く、ぼんやりとしていることが多くなった
- 集中力がなく、仕事の効率が悪くなった
- 遅刻、欠勤、早退が増える
- 周囲との交流を避ける
- 趣味やスポーツ、外出をしなくなった
- 新聞やテレビに関心がなくなった
- 飲酒量が増えた

やる気がでないのは心が弱かったり甘えているからではありません。

「うつ」の状態が心配な場合は、疲れた心と身体を休めるようにします。家族や職場、学校

といった療養環境の調整がとても大切です。

いつもの言動や身体の不調など「いつもと違うな」という変化があったら「最近ちゃんと眠れているの？」と声をかけ、ゆっくりと話を聞いてみましょう。また、治療を受けることに抵抗を感じ「甘えないで、自分で治すべきもの」と考える人もいます。辛いと本人が感じている場合は休養をとることや医療機関で相談することを勧めてみましょう。

薬の効果は数週間かかって現れるので、数日で「良くなるな」と不安になる人がいます。

薬の効き方や副作用の個人差もあるので、まず指示どおりに内服し、心配な点は医師に相談しましょう。

Dr.小野の処方せん

健康を保つには

女性の平均寿命が87歳、男性は80歳だそうですが、自立生活できる健康寿命は男性が70歳で、女性は74歳となっていますので、10年くらいは自立できていないということになります。

苫前町ではもう少し健康な方が多く80歳までは自立しているという印象があります。(あくまで通院している方の話です)

がんは死因のトップですが、寝たきりの期間は長くありません。

健康寿命を延ばすためには動脈硬化の予防が大切になりますが、その3大危険因子はLDLコレステロール、たばこ、メタボリックシンドローム(肥満+高血圧・高血糖・脂質異常症)です。高血圧は動脈硬化を促進し心肥大にも関わっています。高血圧の原因は遺伝と環境因子(食塩・肥満・ストレス)とされています。

日本人の食塩摂取量は男性では11.1g、女性では9.4gとなっていますが、目標は6gです。

その他野菜、果物、魚などを積極的に摂取すること、運動に努めること(激しい運動ではなくウォーキングなどの有酸素運動)、節酒や禁煙が大切です。



医療法人社団オロロン会 苫前クリニック
理事長 小野 哲郎
☎ 64-9070

町の管理栄養士からのお知らせ
～ご飯の適量はどのくらい？～

町民の皆様にご飯の量を少なくしていることをうかがうと「ご飯の量は少なめにしている」とよく聞かれます。

そこで今回はご飯の適量はどのくらいかをお伝えします。

ご飯の量は活動量にあわせて調節する(成人・高齢者)

- 1食あたりの目安
 - ・ 家にいることの多い方
→ ごはん150g (およそ1合飯の半分)
 - ・ 畑仕事や毎日散歩する方
→ ごはん200g (およそ1合飯の2/3)



※子どもの場合は量が異なります。町管理栄養士まで確認下さい

ごはんの量を少なくすると、エネルギー不足となり筋肉を壊してエネルギーを作り出します。多すぎると脂肪として身体に付いてしまいます。

ご飯は腹持ちがよいので、間食を減らすことに役立ちます。病院での指示がない方は上記の量を目安にしましょう。

平成27年度分のスポーツ安全保険の加入申し込み受付中！

スポーツ安全保険は、団体等でスポーツや文化活動をしているとき、その活動への往復の際のケガなどを補償する保険です。★3月1日より加入受付を行っております。

- 保険期間：平成27年4月1日～平成28年3月31日
4月1日以降の申し込みは翌日から有効
- 加入区分：子ども（中学生以下、団体活動のみ） 800円
子どもワイド（個人活動も対象） 1,450円
大人のスポーツ活動 1,850円
大人（文化・地域活動） 800円
子どものスポーツ活動の指導のみ 1,300円
老人クラブ等（65歳以上） 1,000円

◇上記金額の他に、振込手数料を負担していただきます。

- ・保険料の振込金額が
- 50,000円未満 138円
- 50,000円以上 354円



1000万人の
ガンバリサポート

※加入受付は
苫前町公民館
苫前福祉センター
で随時行っています

いぬねこ写真集展を開催します



苫前町公民館図書室では犬と猫の写真集展を開催します。

愛くるしい写真集を中心に、主人公が犬・猫のコミックや種類図鑑なども一緒に展示し、貸出もすることができます。

皆さまのご利用をお待ちしております。

期間 平成27年3月15日(日)～4月4日(土) 10:00～17:00

*月曜日は休館です

場所 苫前町公民館図書室

「ノルディックウォーキング用ポール」の貸し出しをしています



体力に自信のない方でも2本のポールを持つことで安定性（冬期間に最適）が増し、腰や膝に痛みのある方でも楽に歩行ができるノルディックウォーキング用ポールを貸し出ししています。

全身の9割の筋肉を使うことで上半身の筋力がアップし、ウォーキングに比べ運動量が20%上昇することで、肩こりや正しい姿勢などシェイプアップ効果も期待できます。

ぜひ一度体験してみませんか？

<貸出場所>

- ◇苫前町公民館
- ◇福祉センター（各施設10本あります）

北海道健康づくり財団（身近で気軽な健康ウォーキングの普及を図る）「すこやかロード事業」

～あなたの学びを応援します～

苫前町公民館

電話 65-4076 FAX 65-3220

E-mail shakaikyoiku@town.tomamae.lg.jp

統一地方選挙から投票所入場券が変わります！

平成27年4月に実施される統一地方選挙「北海道知事・北海道議会議員選挙」「苫前町長・苫前町議会議員選挙」から投票所入場券が変わることとなりました。

【入場券がハガキで送付されます】

これまで入場券は有権者の世帯主宛に封筒で送付されていましたが、これからは「有権者一人ひとりにハガキ」で送付されます。投票の際には自分の入場券を確認し、投票所にお持ち下さい。

【期日前投票が簡単になります】

入場券の裏側には、期日前投票の宣誓書が印刷されています。期日前投票される場合には、この宣誓書へ事前に必要事項を記入することで、手続きが早く完了し、スムーズな投票を行うことができます。

お問い合わせは 苫前町選挙管理委員会 (☎64-2211)

JA北海道厚生連 苫前厚生クリニックよりお知らせ

皮膚科 外来日は

3月：3月12日(木)、26日(木)
4月：4月9日(木)、23日(木)

受付

13時～16時15分

どちらも予約制ですので、事前に電話予約をお願いします。



管理栄養士による「今日からあらためる食事療法・なんでも相談」内科の予約診療です

3月：3月20日(金) 毎月、管理栄養士が対応します。
4月：4月16日(木) 医師の診察もあります。

・具合が悪くて来院される方はなるべく午前中または午後の早い時間帯での受診をお願いいたします。
(遅い時間の来院は、当院での検査、他院への紹介の際に支障がでることがあります。十分な診療を行うためにもご協力をお願いします)

JA北海道厚生連 苫前厚生クリニック (☎65-3535)

3月は滞納処分強化月間です

留萌振興局では「3月は滞納処分強化月間」と定め、給与・預金等財産の差押えを強化します。

自動車税など道税に未納のある方は早急に納税して下さい。

自動車税など道税に関する納税相談は下記まで連絡をお願いします。

留萌振興局地域政策部税務課納税係
(☎0164-42-8418)

平成27年度国家公務員採用試験の概要

平成27年度国家公務員採用試験(高卒程度試験・院卒者試験・大卒程度試験)の概要が発表されました。

採用試験の情報については、人事院ホームページの「国家公務員試験採用情報NAVI」で確認することができます。申し込みも原則インターネットにより行うこととなっていますので、お知らせします。

○国家公務員試験採用情報NAVI

<http://www.jinji.go.jp/saiyo/saiyo/htm>

人事院北海道事務局 (☎011-241-1248)

平成27年4月1日よりフロン排出抑制法が施行されます

オゾン層の破壊と地球温暖化の原因となるフロン類の排出抑制を一層強化するため、「フロン排出抑制法」(改正フロン法)が4月1日より施行されます。

これにより業務用冷凍冷蔵庫や空調機器をお使いの事業者には、フロン類の漏えい防止のため右のような対応が義務づけられます。

制度の詳細は、環境省ホームページに掲載されていますので、ご覧下さい。

<http://www.env.go.jp/seisaku/list/ozone/html>

不明な点などは 北海道留萌振興局環境生活課地域環境係 (☎0164-42-8432)

- ①機器の適切な場所への設置
- ②機器の点検の実施
- ③漏えい防止措置、未修理機器への冷媒充填の禁止
- ④点検・整備等の履歴の保存 など

違反した場合は罰金などの罰則あり

自動車税のグリーン化税制が変わりました

自動車税のグリーン化税制は環境負荷に配慮した税率で課税する制度ですが、平成27年度から次のとおり変更となりますので、お知らせします。

【主な変更点1】

○基準を満たした自動車税の税率を軽減する割合が変更となります。(取得の翌年度のみ)

平成26年度 25% または 50%	→	平成27年度 50% または 75%
-----------------------------	---	-----------------------------

【主な変更点2】

○一定の年数を経過した乗用車・キャンピング車などは、自動車税の税率を上乗せする割合が変更となります。

平成26年度 10%	→	平成27年度 15%
---------------	---	---------------

札幌道税事務所自動車税部 (☎011-746-1190)

苫前小学校児童の作品

『せん水かん』

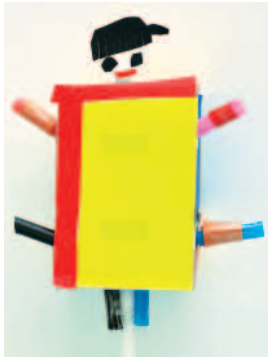
2年 石井 湊くん



せん水かんがミサイルを出すところがうまくいきました。せん水かんがうごくところがうまくいきました。

『おようふく店』

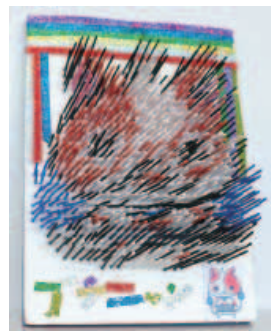
2年 佐藤 ちもか 百香さん



うまくできたところは、手を取りつくとところです。目と口が上手にできてよかったです。

『プチニャン』

1年 よし田 せいやくん



なにいろのつまようじをつかうのかなやんだけど、プチニャンらしくなったのがうれしかった。

『リコーダーをふいている私』

4年 糸川 しょうご 翔子さん



リコーダーをふいている所を上手にほれました。三角刀や丸刀を上手につかえました。

『球を投げる自分』

3年 佐藤 かいと 海音くん



球を投げる手を作るのがむずかしかったです。上手にできてよかったです。

『ガラスとひな人形』

3年 佐久間 みゆ 心唯さん



ガラスの絵がうまくできてよかったです。ひな人形の服をおり紙とちよ紙をかさねて、きれいにできました。

『イラストの描き方』

6年 今 あやか 彩華さん

何度も同じイラストをかくのが大変でしたが、知らないこともわかったし、色々発見できてうれしかったです。



『あっかんべーをしている自分』

5年 佐井 りょうせい 棕成くん



がんばったことは黒と白を残すことです。工夫したことは、丸くしたところです。

『歯みがきをするぼく』

4年 大矢根 ゆうき 勇希くん

たくさん曲がる所があったけど、うまくほれてよかったです。



ちびっこギャラリー

ちびっこギャラリー

ちびっこギャラリー

ちびっこギャラリー

にこにこタクシーの利用証(カード)の有効期限が切れます

平成26年4月1日より実施してきた「にこにこタクシー運行事業」が平成27年3月31日で一旦終了します。

したがってこれまで対象者の皆様に発行してきた利用証(カード)の有効期限も平成27年3月31日をもって切れることとなります。

新たなカードの発行等に関することは、後日対象者に通知及び回覧等を行い周知しますので、もう少しお待ち下さい。

いやしふれあい事業は3月31日までです

高齢者の冬の引きこもり解消や健康増進を図ることを目的に平成26年10月1日より実施しています「いやしふれあい助成事業」が平成27年3月31日をもって事業期間が終了します。

すでに利用券を発券されている方は平成27年3月31日までに利用されますとともに、対象となる方でまだ手続きをされていない方は、下記まで問い合わせいただければ手続き方法等をお知らせします。

上記事業の不明な点は 企画振興課まちおこし係 (☎64-2212)