

健康ばんざい

## 「カゼや胃腸炎を予防しましょう」

◆ 今月の担当は神田保健師です ◆

今回は風邪や胃腸炎を予防するために、予防のポイントのほか、重要になるマスクの付け方について紹介します。

### ◆ 胃腸炎とは？

胃腸炎とは、食品の加熱や殺菌などの処理が不十分なことが原因となったり、人から人への飛沫感染や感染者の吐物から人の手を介して感染する病気で嘔吐、下痢、腹痛といった症状が現れます。

予防するには、魚介類など食品の衛生面について注意し、食品を十分に加熱して調理することに加え、感染者の吐物などの処理をする際はマスクと手袋を付け、処理後は必ず手洗いとうがいを行いましょう。

### ◆ 風邪と胃腸炎の予防について

#### ① 十分な休養をとる。

体を休ませるだけでも、体力回復に繋がります。理想の睡眠時間は1日6〜7時間です。よく休み翌日に疲れを残さないようにしましょう。

#### ② 手洗いとうがいをこまめにする。

うがいをすることにより口やのどにいる細菌を洗い流し、風邪をひきにくくする効果があります。また、うがいでのどを潤すことは、湿気に弱いウイルスにとってはかなりのダメージになります。

#### ③ 寒暖の差に注意する。

冷暖房の設備が整うことで体

温調整がうまくできず、風邪をひきやすい環境をつくってしまっています。

#### ④ 体を冷やさない。

部屋を暖めることも大切ですが、温かい飲み物で体の芯から温めるのも効果的です。

#### ⑤ 運動の習慣をつける。

風邪は体力が低下しているときにかかりやすくなります。ウイルスに負けない身体づくりが大切です。

#### ◆ マスクの正しい着用方法

マスクの着用方法のポイントについて紹介します。マスクの着用は風邪を予防するだけでなく胃腸炎感染者の吐物を処理する際にも重要になります。

・鼻に合わせ上部のワイヤーを折る

鼻を覆っていない方も見かけますが、鼻もウイルスの進入経路になりますので、鼻と口を覆うようにして下さい。



1. 端をつまみプリーツを広げる。

2. ワイヤー部分を上にしてひもを両耳にかける。

3. ワイヤーを鼻の形に合わせて軽く押さえる。

4. プリーツを広げてあごまで覆う。

・プリーツ式のマスクはあごまで伸ばす。

ウイルスが入り込む隙間を少なくするために、あごまでしっかりと覆いましょう。

・ひもの長さを調節する。

ひもが緩すぎると、隙間ができ、そこからウイルスが入ってくる原因となるので、自分に合ったマスクやひもの調整をしましょう。

・マスクを外した後は手を洗う。

マスク表面についていたウイルスが外すときに手についてしまっている可能性があるため、外したあとは手を洗うようにしましょう。また、不織布マスクは使い捨てですので、繰り返し使わず1回使用した物は捨てるようにしましょう。

予防のポイントやマスクの正しい装着方法に注意して風邪や感染症を予防しましょう。

## Dr. 小野の処方せん

### 糖尿病

HbA1c が新しい国際標準化に採用され1年半が経過しました。

HbA1c とは過去1〜2ヶ月間の血糖値の平均を反映し、糖尿病の診断や治療指標に使っています。

従来のHbA1cは、JDSと表記し新しいHbA1cはNCSPと表記しています。NCSPの方が0.4パーセントプラスされています。現在は混乱を避けるため、まだ二重に併記していることが多いと思います。

新しいNCSPによるHbA1cの血糖コントロール目標は6.0未満(血糖正常化を目指す際の目標)、7.0未満(合併症予防のための目標)、8.0未満(治療強化が困難な際の目標)の3段階に整理されました。

今でも10パーセント以上のコントロールの悪い方も多くいますが、8パーセントまでは頑張りたいものです。

他方、新薬の出現により低血糖も目立ってきました。一応の症状の目安としては、発汗、不安、動悸、頻脈、手歯の震え、顔面蒼白、頭痛、空腹感、眠気などで、ひどくなると意識レベルの低下、異常行動がみられ、治療はブドウ糖の補給です。

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  
TEL 64-9070

## 12月19日に献血車「ひまわり号」が巡回します

苫前町献血推進協議会では、年に3回「巡回ひまわり号」の要請を行い、献血活動を実施しています。

今年度最後の献血車来町となりますのでたくさんのご協力をお願いします。

<来町日> 12月19日(木)

<巡回場所・時間>

苫前町役場	9:00~11:00
苫前幸寿園	12:00~13:10
J A 苫前町	13:30~14:50
消防古丹別支署	15:00~15:45
苫前商業高等学校	15:55~16:30

※時間が変更する場合がありますので、ご了承下さい

※献血は16歳から69歳までの健康な方であればどなたでも実施することができます。(ただし、その日の問診により献血できないこともあります)



## 町民体力テスト会のお知らせ

町民体力テスト会は、結果で順位を競うものではなく、自分の優れているところや劣っているところを把握し、今後の体力づくりと健康増進のために開催されます。

自分の体を知って健康になりませんか！

日 時 12月1日(日) 受付：午前8時45分  
開会式：午前9時 閉会式：午後0時(予定)

会 場 苫前町スポーツセンター

対 象 6歳以上(参加料：無料)

内 容 ◇体力テスト会  
5種目(立ち幅跳び、上体起こし、腕立伏臥腕屈伸、時間往復走、5分間走)  
◇スポーツ交流会

申込み 11月22日(金)までに苫前町公民館へお申し込みください。



## スポーツ安全セミナー「傷害予防テーピング教室」のお知らせ



安全に安心してスポーツ活動が行えるよう、傷害の予防知識を習得してみませんか！

日 時 12月1日(日) 午前10時30分～午後0時  
会 場 苫前町スポーツセンター  
対 象 スポーツ少年団及びスポーツ団体関係者、一般参加者(参加料：無料)  
講 師 有限会社イズミック 代表取締役 五十公野 修 氏  
申込み 11月22日(金)までに苫前町公民館へお申し込みください。

## とままえ町民劇『ゴジラ』公演のお知らせ

平成21年3月の第1回町民劇『風受けて』から数えること6回、今年は演劇『ゴジラ』に挑戦します。お隣のあの人が、同じ職場のこの人が！今年もわが町の役者が舞台上で咲き誇ります。皆様のご来場を心よりお待ちしております。

日 時 12月14日(土) 午後6時30分～(開場は30分前)  
会 場 苫前町公民館 \*入場無料  
演 目 『ゴジラ』 人間とゴジラ、奇跡の純愛物語!?  
脚本：大橋 泰彦 演出：佐瀬 正幸

### 出演予定者

丹羽れいあ、花井 美希、伊藤由希菜、岡田 景子、佐藤映里香、小林 幸加、堤 祐子  
長野 陽一、佐治 慎吾、西 大志、島田 秀美、田沢 収、加藤 修、小笠原茂美  
松岡 満雄、桧森 徹平、桧森 倫太、小林 愛子、安藤知佐都



## がんばれ！苫前町応援隊「明治大学ラグビー部を応援しよう！」のお知らせ



本町長島出身の「丹羽政彦」監督率いる明治大学ラグビー部と、宿敵早稲田大学との伝統校の対戦を苫前町から追い風に乗ることができるよう、テレビ観戦しながらみんなで応援しませんか。

日 時 12月1日(日) 午後2時～午後4時  
会 場 苫前町公民館  
対 象 興味のある方は誰でも参加できます。

～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  
Email shakaikyoiku@town.tomamae.lg.jp



つくろう健康 幸せの未来づくり

## 国民健康保険ガイド

### 忘れていませんか？「特定健診」

今年度も町では、特定健康診査（特定健診）を実施しています。

「特定健診」とは、厚生労働省により平成20年4月から実施が義務付けられた内臓脂肪型肥満に着目した健康診査です。

特定健診の目的は、メタボリックシンドロームを対象に生活指導を行い、生活習慣病を予防することですが、その背景には生活習慣病の中でも糖尿病、高血圧症、高脂血症等が肥満と密接な関係にあることが指摘されています。

メタボリックシンドロームとは、内臓脂肪型肥満に高血糖、高血圧、高脂血症のうち、2つ以上が合併した状態です。そのまま放置すると動脈硬化が進行し、心筋梗塞や脳梗塞などにかかるリスクが高くなります。

1回目の健診は6月に行われましたが、11月に2回目を実施しますので、積極的に受診してこれからの健康管理に役立てましょう！



◎実施日 11月23日(土) 苫前町福祉センター  
11月24日(日) 苫前町公民館

※苫前町国民健康保険 特定健康診査・特定保健指導の実施状況

(速報値)

			20年度	21年度	22年度	23年度	24年度
特定健康診査	目標値	受診率	25.0%	40.0%	50.0%	60.0%	65.0%
	実績		24.2%	31.8%	10.6%	19.2%	27.9%
特定保健指導	目標値	実施率	15.0%	25.0%	35.0%	40.0%	45.0%
	実績		31.0%	37.0%	20.0%	55.6%	21.9%

### 医療機関・薬局の適正受診にご協力ください

現在、休日や夜間において軽症の患者さんの救急医療への受診増加が、病院勤務医の負担が荷重となる原因のひとつにもなっているほか、保険料や窓口負担として皆様にご負担いただく医療費が有効に活用されるよう以下のことに留意し、適正受診にご協力願います。

- ①休日や夜間に診察している救急医療機関は、緊急性の高い患者さんを受け入れるものです。休日や夜間に受診しようとする際には、平日の時間内に受診することができないかもう一度考えてみましょう。
- ②かかりつけの医師をもち、気になることはまずかかりつけの医師に相談しましょう。
- ③同じ病気で複数の医療機関を受診することは控えましょう。医療費を増やしてしまうだけでなく、重複する検査や投薬によりかえって体に悪影響を与えてしまうなどの心配もあります。今受けている治療に不安などがあるときには、そのことを医師に伝えて話し合ってみましょう。
- ④薬が余っているときは、医師や薬剤師に相談しましょう。(薬のもらいすぎに注意)
- ⑤後発医薬品(ジェネリック医薬品)は、先発医薬品と同等の効能・効果を持つ医薬品であり、先発医薬品よりも窓口での自己負担額を少なくすることができます。本町で配布している「ジェネリック医薬品希望カード」を医療機関や窓口に提示することで、後発医薬品の利用について相談に乗ってもらうことができます。



お問い合わせ 苫前町保健福祉課しあわせ係・けんこう係 ☎0164-64-2215 (内線 226・273) まで

マイプランをしっかりと 国民年金  
「平成25年10月からの年金額について」



現在の年金額は、過去に物価が下落したのにもかかわらず、年金額を据え置いたことで、本来の水準よりも2・5パーセント高い水準（特例水準）となっています。

平成24年の法律改正により、平成25年10月、平成26年4月及び平成27年4月に段階的にその水準を見直しすることになりました。

これは、年金財政の改善を図るとともに、将来の年金受給者となる若い世代に対しても考慮し、世代間の公平を図るためとなっています。

このため、平成25年10月以降として支払われる年金額は、4月から9月までの額からマイナス1・0パーセントの改定が行われます。

また、今後の引き下げについては、平成26年4月がマイナス1・0パーセント、平成27年4月にはマイナス0・5パーセントとして予定されています。

（物価や賃金上昇した場合には、その引き下げ幅は見直され縮小します）

〈年金Q&A〉

質問①

いつの年金支払いから適用されますか？

回答①

改定後の年金については、平成25年12月支払い（10・11月分）からの適用となります。

質問②

新しい年金額のお知らせはいつ届きますか？

回答②

改定後の年金額は、年金額改定通知書でお知らせされます。

年金額改定通知書は、12月13日の支払いに向け、原則として年金振込通知書と一体となったお知らせ（ハガキ）が、12月4日以降に日本年金機構から順次、年金受給者へ送付されることとなります。

年金額だけでなく、年金に関する不明な点がありましたら、留萌年金事務所（☎〇一六四一四三一七二一一）まで連絡をお願いします。

11月は 児童虐待防止推進月間です

児童虐待は社会全体で解決すべき問題です

虐待を受けたと思われる子どもを見つけたときや、ご自身が出産や子育てに悩んだときには、児童相談所や役場税務町民課住民係（☎64-2213）に連絡してください。

さしのべた その手がこどもの 命綱

全国共通ダイヤル 0570-064-000

児童相談所に電話がつながります。

厚生労働省

虐待を受けたと思われる子どもがいたら。 ご自身が出産や子育てに悩んだら。 子育てに悩む親がいたら。

児童相談所 全国共通ダイヤル や市町村の窓口へ連絡・相談ください。

特別児童扶養手当・特別障害者手当・障害児福祉手当を受給の皆様へ  
手当額が改正されました

各種手当につきましては、毎年の消費者物価指数の変動に応じて手当額を改定するスライド措置が取られています。

しかしながら、平成12年度から14年度までの間、物価下落時に年金と合わせた特例措置により手当額が据え置かれたため、現在は本来の手当額よりも1.7パーセントかさ上げされた状態で支給されています。

このため、平成27年度までにこのかさ上げを段階的に解消することとされており、平成25年10月からは次のとおり手当額が改正されましたのでお知らせします。

手当の種類	平成25年10月分から	平成25年9月分まで
特別児童扶養手当（1級）	月額 50,050円	月額 50,400円
特別児童扶養手当（2級）	月額 33,330円	月額 33,330円
特別障害者手当	月額 26,080円	月額 26,080円
障害児福祉手当	月額 14,180円	月額 14,180円

【ご注意】

手当受給中に現在認定されている「障害の程度」が変更となった場合などは、速やかにその旨を届出してください。（※届出が遅くなると、手当の返還が生じる場合があります。）

苫前町税務町民課住民係（☎64-2213）

文芸

川柳

苫前川柳社

輪の花に誘われ レンズ向け  
同窓会 思い出おぼろ 淡い恋  
覗かれた 胃袋一年 保証され  
倍増の 甘い言葉が 落とし穴  
うっかりが 増えてきました 八十路坂

苫前 小島 信子  
苫前 齊数 範章  
留萌市 芳賀 敏美  
札幌市 関 武  
苫前 鎌田 信夫

（文責・鎌田）

## 町民の皆様へお知らせ



羽幌町のはまなす聖苑の建設に伴い、苦前町字香川に設置していた苦前町火葬場の取り壊しを実施しました。

その際に火葬炉の中からご遺体の火葬したときに散乱した骨の破片などの残骨が多数発見されたことから、10月9日(水)苦前霊園内に「苦前町火葬場残骨供養之塔」を設置し、埋葬させていただきましたので、お知らせします。

苦前町保健福祉課けんこう係 (☎ 64-2215)

## 苦前町メール配信サービスへ登録を！

犯罪気象情報、学校情報、生活情報（イベント・行事など）の3つから選択して情報を得ることができる苦前町のメール配信サービス。

右のQRコードを携帯電話等で読み取り、メール配信申込みを選択、メールアドレスを登録するだけ。

パソコンで登録される際は次のURLより登録をお願いします。(https://cous.mail-dpt.jp/tomamae/)



### お詫び

苦前町メール配信サービスの登録の記事は、4月号より10月号まで掲載しておりましたが、パソコンで登録される際のアドレスを間違えて掲載しておりました。

11月号より正しいアドレスで掲載しております。ご迷惑をおかけし申し訳ありませんでした。

総務財政課交通防災係 (☎ 64-2211)

## 持ち家等売りたい、貸したい方は「住まいるネット」への登録を

本町では、空き家住宅（居住可能な住宅・事務所・店舗）の有効利用や適性管理を通して、町民と都市住民の交流拡大及び定住促進による地域の活性化を図るため、町が空き家住宅の相談窓口とした「住まいるネット制度」を実施しており、住宅所有者と住宅取得希望者（利用希望者）の橋渡しを行っています。

持ち家売りたい、貸したい方は「住まいるネット」へ登録すること、町のホームページへ掲載、広く公表することができますので、登録をお願いします。

(※所有者と希望者との交渉は本人同士で行うこととなります。町が仲介等の事務は行いません)

住宅を売りたい  
住宅を貸したい

住まいるネット  
へ登録

町ホームページ  
での掲載・公表

購入・賃貸希望  
者より連絡

所有者へ連絡、  
直接交渉・契約

苦前町企画振興課まちおこし係 (☎ 64-2212)

## 地域密着型サービス施設の利用状況について

苦前町字古丹別に設置されたグループホーム優芽の利用状況についてお知らせします。なお、詳細は施設 (☎ 65-3013) へ直接お問い合わせ下さい。

●グループホーム(認知症対応型共同生活介護) 11/1 現在

事業所名		事業所住所	
グループホーム優芽		苦前町字古丹別249-9	
ユニット数	定員	入居者数	空床
1	9名	9名	0床



保健福祉課しあわせ係 (☎ 64-2215)



## 全国統一防火標語『消すまでは 心の警報 オンのまま』

### 秋の火災予防運動期間中の事業実施について

10月15日から31日までの「秋の火災予防運動期間」中に苦前・古丹別・力昼各地区で火災予防啓発活動を実施した。

火災予防の啓発を行うため車両啓発パレードが、16日(水)に苦前及び力昼市街地で消防車両及び危険物安全協会員の車両8台が参加、17日(木)にも古丹別市街地で同じく車両7台の参加により実施した。

また、24日(木)には防火パレードを実施。幼年消防クラブの苦前保育園園児、婦人防火クラブ員、シルバー防火クラブ員などが参加し、苦前市街地で火災予防を呼びかけた。



(下)  
古丹別市街での  
車両啓発パレードの  
様子



(上)  
幼年消防クラブら  
による苦前市街  
での防火パレード

## 期間限定プレミアム地域振興券に「商品券」が同封されていたら！

苫前町ニコニコシール会と苫前町商工会商業部会では日頃ご愛顧いただいている町民の皆様へ感謝の気持ちを込めて、500セット限定で「500円分」の商品券を同封しました。

○有効期限

平成25年11月11日～平成26年2月15日

○その他

- ・地域振興券と現金の交換やおつりの支払い、町指定ゴミ袋、米・ビール・商品券等の購入はできません。
- ・期限を過ぎての利用はできません。
- ・商品券の使用は一部ニコニコシール会・商業部会加盟商店のみとなっていますので、事前に確認下さい。



苫前町商工会 (☎65-4121)

## 季節労働をされる方は、就労前に健康診断を受けましょう

本町では、季節労働者の健康管理の一環として就労前の健康診断にかかる診断料を町で負担しています。就労先で健康診断結果の提出が必要なときや就労前に「自分の健康状態を把握したい」など、健康診断の実施を希望されている方がおりましたら、事前に下記へ連絡をお願いします。

○対象

平成25年度中に季節労働者として他の地域で就労予定の方  
(季節移動労働者手帳〈出稼ぎ手帳〉をもっており、既に就労先が内定している方)

○健康診断先

北海道厚生連 J A 苫前厚生クリニック

○診断内容

身体計測、胸部エックス線・血液・尿・心電図検査など

○経費

季節労働者の方の負担は発生しません。(町で後日支払います)



苫前町企画振興課商工観光係 (☎42-2212)

## J A 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

〈受付〉13時～16時15分

11月：11月14日(木)、28日(木)

12月：12月12日(木)、26日(木)

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」内科の予約診療は

11月：11月22日(金)

毎月、管理栄養士が対応します。

12月：12月19日(木)

医師の診察もあります。

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。



- ・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)

J A 北海道厚生連 苫前厚生クリニック (☎65-3535)

## 風力発電の売電状況

(町営風来望3基分)

25年度の実績 **39,863,225** 円  
(H25.3~H25.10)

平成25年10月分の実績  
供給電力量 **241,840** kWh  
**4,558,684** 円  
(昨年実績 **5,796,317** 円)

## 苫前町の交通事故情報

平成25年10月の事故状況

発生件数	死者数	負傷者数
0件	0人	0人

平成25年10月末までの累計		
発生件数	死者数	負傷者数
2件	0人	5人

交通事故死ゼロ日数は  
10月31日現在で **655** 日

## 11月 町税の納期

今月は、

固定資産税  
国民健康保険税  
介護保険料  
後期高齢者医療保険料

の納入月です。

納期内納入にご協力願います。

坂野 博至 79歳 9月30日 古丹別

丹羽 清一 87歳 9月30日 長島

宇佐美 武 98歳 9月30日 旭

立松みのり (長女) 陽浩 子二 10/8 岩見

中嶋 泰聖 (長男) めぐみ 卓広 9/12 岩見

戸籍の小箱  
ご成長をお祈り申し上げます

○古丹別 森田三雄様

三溪溪友会へ

○長島 丹羽君江様

古丹別町内会へ

○古丹別 森田三雄様

○羽幌町 宇佐美剛様

町社会福祉協議会へ

○札幌市 丹羽力様

○東京都 矢作精教様

ご厚志に感謝します

★ 苫前中学校生徒の作品 ★

『風景画』

1年  
横野 稜平くん  
風景画は苦手だけど、うまく描けたと思います。



『ふわっとからの景色』

1年  
今 昭人くん  
色を塗ったり、草を描くのが大変でした。



『風景画』

1年  
加藤 亜美さん  
奥行きを出せるように色の濃さを変えながら、色塗りを頑張りました。



『シマウマ』

2年  
森 一真くん  
シマウマの模様が細かくて、切るのが大変でした。彩色がうまくできました。



『ダッフィー』

2年  
砂原 沙綾さん  
ダッフィーの色が茶色なので、背景を明るい色にしました。絵を可愛く描けたので、よかったです。



『不思議の国のアリス』

2年  
安達 優香さん



工夫したところは、細かいところや色づかいを上手にできたところです。

『自画像』

3年  
堀井 勇人くん



とてもうまく描けたと思います。

『自画像』

3年  
小林 志乃さん



色塗りがとても難しかったです。そして影のつけ方がうまかったです。

『自画像』

3年  
木村 皐月さん



自分に似せて描くのは難しかったけど、自分なりによい作品ができたと思います。

中学生ギャラリー

中学生ギャラリー

中学生ギャラリー

中学生ギャラリー

特設人権心配ごと相談所開設のお知らせ

12月4日～10日までの人権週間にあわせて人権問題や心配ごとなどに関する相談所を次のとおり開設します。日頃からお困りやお悩みごとがありましたら、この機会にお気軽にご相談下さい。相談は無料で、その内容などの秘密は守られます。

家庭内の問題（結婚・離婚）・子どもの問題（いじめ・体罰）・他人とのもめごと（騒音・金銭地トラブル）・偏見や差別など、どんなことでも相談にのります。

と き	と ころ	相談にあたる委員
12月4日(木)10時～12時	苫前町福祉センター	人権擁護委員 竹橋 広頭
12月4日(木)13時～15時	苫前町公民館	人権擁護委員 村田 正夫

留萌人権擁護委員協議会  
旭川地方務局留萌支局  
苫 前 町



人権イメージキャラクター  
人KENまる君