

健康ばんざい

「健やかなお正月を迎えるために」

◆ 今月の担当は奥村栄養士です ◆

年の瀬の寒さの厳しい季節になりましたが、健康づくりにとって最も大敵となるシーズンでもあります。年末には忘年会やクリスマス、そして正月を迎え、ついつい食べ過ぎ飲み過ぎの機会が多くなります。

この時期を上手く乗り越えて、健やかなお正月を迎えましょう。

\* 正月太りにならないためには

太らないためには「食べたもの」と「消費したもの」の出納バランスがポイントになります。食べ過ぎや飲み過ぎた上に身体を動かさないと、どんどん脂肪として蓄積されます。

そのためには食事、お酒と運動の調整が欠かせません。今回はその中でもお酒について調べてみましょう。




① アルコールの代謝

アルコールは胃で20%、小腸で80%吸収され、肝臓の酵素によって二酸化炭素と水に分解され、汗や尿、呼吸となり排出されます。

女性は男性よりもお酒が弱くよく言われますが、これはアルコールを分解する酵素を出す働きが肝臓が小さいためです。

② アルコールに強い人弱い人

お酒に強い人はアルコールの分解が速いと言われていますが、そ

カテゴリー	ビール	焼酎	ウイスキー	ワイン	酎ハイ
商品画像					
単位	500ml	0.6合	ダブル	180ml	1.5缶 (520ml)
アルコール	5.0%	35.0%	40.0%	11.6%	6.0%
エネルギー	200kcal	231kcal	135kcal	131kcal	234kcal
糖質	15.5g	0g	0g	2.7g	18.7g

れだけではありません。それは脳のアルコールに対する耐性の違いです。

よく酒を飲むようになると強くなると言いますが、これは酒を飲むことにより脳の神経細胞が変化し、アルコールを感知するところが鈍っていくためです。

③ アルコールとおつまみ

空腹状態にはビールが美味しく、

おつまみには塩辛く脂っこいものが好まれますが、アルコールのエネルギーが直接太る原因になるものではありません。

食事をしないでお酒を飲むことでアルコールの分解に必要な栄養が不足し、塩分と脂の多いおつまみによって摂取エネルギーが過剰になることが原因となります。

おつまみに適しているのは、食物繊維が豊富で満腹感が得られやすく低エネルギーな野菜やきのこ、海藻などを使ったもので栄養を補いつつ、エネルギーの取りすぎを防ぎましょう。

④ 適量は1日どのくらい？

酒は百薬の長と言われますが、その適量は1日あたり日本酒で1合です。お酒の種類によってアル

コール量が異なりますが、ビールなら中瓶1本(500ml)、焼酎なら50・6合、ウイスキーならダブル1杯、ワインならグラス1杯(180ml)、缶酎ハイなら1.5缶(520ml)になります。

身体にとつて、アルコールは毒と同じものと見なされ、解毒作用を必要とします。

普段の晩酌とは違って、楽しいお酒の席ではここで止めようといったように量の調節が難しい場合もあります。お酒は「飲んでも飲まれない」ように、楽しい年末年始を過ごしましょう。

Dr. 小野の処方せん

慢性閉塞性肺疾患(COPD)とは

COPDとは慢性閉塞性肺疾患の略語で慢性気管支炎と肺気腫の総称です。患者数は530万人とされ高齢者が多くなっています。

患者の多くが肺気腫型とされ、原因の90パーセント以上が喫煙とされています。

COPDは空気の通り道である気管支や酸素の交換を行う肺胞に障害を生じる病気です。気管支が炎症を起こすと咳や痰が増加し、肺胞に炎症を起こすと肺胞が破壊され、酸素が取り込めなくなります。このような状態が生じると気管支の狭窄(きょうさく)が起こり、息がはきにくくなるとともに、酸素の取り込みが悪くなり、体動時の息切れを生じます。

診断は肺機能検査により行い、重症度評価も行います。治療の第一は禁煙であり、次に薬物療法で各種の吸入薬があります。常用して増悪の抑制を期待するものと、呼吸苦時の頓用として用いるものがあり、内服薬も併用されます。

低酸素血症(病気が進行して慢性呼吸不全に陥った状態)では、酸素療法を行います。特に在宅酸素療法のことをHOT(ホット)と呼んでいます。

苫前クリニックの年末年始の診察状況

12月29日(日)まで平常どおり診察

1月4日(土)から平常どおり診察

〔休診日〕

12月30日(月)～1月3日(金)

医療法人社団オロン会 苫前クリニック

理事長 小野 哲郎

TEL 64-9070

緊急通報は「110番」、相談電話は「#9110」

110番は、警察へ緊急通報するための電話です。電話に出た警察官の質問にあわてず落ち着いて正しく答えて下さい。携帯電話で通報する場合、車を運転しながらの通話は法令違反となるので、安全な場所に停止して通報してください。

また、警察官が早く現場に到着できるように、その場所の住所や付近の目標となる建物などを正しく伝えて下さい。

急を要しない相談や紹介などは、警察相談電話「#9110」または最寄りの警察署、交番・駐在所へお問い合わせ下さい。

羽幌警察署 (☎62-1110)

## とままえ落語会 柳家さん蕎 林家正蔵二人会



冬期に毎度お馴染みの「とままえ落語会」。今回は柳家さん蕎さんに加え、林家正蔵さんの二人会となります。今年のイヤなことは落語会で笑い飛ばし、新たな年を迎えましょう。

◇日時 平成25年12月22日(日) 開演 18:00～(30分前開場)

◇場所 苫前町公民館講堂

◇木戸銭 一般 1,000円 高校生以下 500円(当日500円増)

◇チケット取扱

町公民館・町福祉センター・とままえ温泉ふわっと・まさ亭  
くすりの新光堂・セイコーマートむらい・セイコーマート古丹別

## 町内のスキー場がオープンします！ ～苫前三角点スキー場・古丹別緑ヶ丘スキー場～

- ◇開設期間 平成26年1月6日(月)～2月28日(金)
- ◇定休日 毎週火・木曜日(冬休み期間は火曜日のみ定休日)
- ◇リフト運行

	1月6日～1月19日の期間	1月20日～2月28日の期間
平日	13:00～20:45	18:30～20:45
土曜・祝日	13:00～20:45	
日曜日	13:00～15:45	

※積雪の状況により、オープン日が変更することがあります。

※15:45～18:30はリフト、ロッジともに休業させていただきます。

※ロッジはリフト運行終了後15分間利用できます。



◇リフト料金

利用券区分	1日券	シーズン券
小・中学生	100円	500円
高校生	200円	1,000円
一般	310円	2,030円

## 苫前町子どもかるた大会

冬期間の室内スポーツといわれる百人一首。今年で23回目を迎える伝統ある大会です。初心者も大歓迎ですので、3人一組で熱く燃え上がってみませんか？

- ◇日時 平成26年1月12日(日) 9:00～
- ◇場所 苫前町公民館
- ◇部門 小学生の部、中学生の部
- ◇参加費 無料
- ◇申込み 12月20日(金)までに苫前町公民館へ申込みしてください。



## 平成26年 苫前町成人式



新成人の新たな門出を祝う成人式を举行します。

新成人の対象となる方へは往復はがきでご案内いたしましたが、案内状が届かなかった方や、転出された方などで出席を希望される方は12月20日(金)までに苫前町公民館へお申し出ください。ご家族や親類の方の観覧もできます。

なお、平成26年新成人の対象となるのは、平成5年4月2日から平成6年4月1日までに生まれた方々です。

- ◇日時 平成26年1月12日(日) 13:00～14:30
- ◇場所 苫前町公民館講堂

～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

# 介護保険ガイド

## 介護保険で利用できるサービスには次のようなものがあります！

### 【福祉用具購入費の支給】

日常生活の自立を助けたり、介護者の負担を軽くするために購入した特定福祉用具のうち、排せつ・入浴など貸与になじまないもの（厚生労働大臣が定めるもの）を購入した場合、必要な書類を添えて申請することにより、支払金額の9割を後から払い戻しできるサービスです。



#### ○支給の対象

- 腰掛便座（ポータブルトイレ、便座の底上げ部材を含む）
- 特殊尿器（自動排せつ処理装置の交換部品）
- 入浴補助具（浴槽用手すり、入浴用いす、入浴用介助ベルト等）
- 簡易浴槽
- 移動用リフトのつり具

#### 《ご注意下さい》

- 福祉用具販売の指定を受けている事業所から購入した場合にのみ保険給付の対象となります。
- 要介護度にかかわらず、毎年4月から翌年3月までの1年間で10万円（支給は9万円）が上限額となります。同一品目は原則1年に1回のみが支給対象です。
- 購入前に、担当ケアマネージャーまたは地域包括支援センターへご相談ください。

### 【住宅改修費の支給】

介護に必要な手すりの取り付け、段差の解消など小規模な住宅改修を行う場合に、厚生労働大臣が定めた住宅改修の種類であれば改修後、支払金額の9割を払い戻しできるサービスです。

苫前町では「償還払い」のほか、一時的な負担の軽減を行い住宅改修制度を利用しやすくするための「受領委任払い」制度があります。

「受領委任払い」とは、利用者は費用額の1割のみを登録施工業者に支払い、保険給付分の9割は受領に関する委任を受けた登録施工業者に直接支払う制度です。

#### ○支給の対象

- 手すりの取り付け
- 段差や傾斜の解消
- 引き戸等への扉の取り替えや扉の撤去
- 滑りにくい床材及び移動しやすい床材又は通路面の材料の変更
- 洋式便器等への便器の取り替え
- その他上記の住宅改修に付帯して必要となる改修工事

#### ○手続きの流れ

	償還払いの場合	受領委任払いの場合
①相談・検討	ケアマネージャー等に相談します。	ケアマネージャー等に相談し、登録のある事業者を選びます。
②申請	工事を始める前に、住宅改修が必要な理由書や申請書、改修予定箇所の写真(日付入)等、必要書類を提出、改修の申請をします。	審査結果を受けてから着工します。
③工事・支払い	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 審査結果を受けてから着工します。</li> <li>• 改修後、写真を撮影します(日付入)</li> <li>• 改修費用を一旦全額自己負担して事業者に支払います。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 改修後、写真を撮影します(日付入)</li> <li>• 改修費用の1割分を事業者を支払います。</li> </ul>
④工事完了の手続き	工事が完了後、領収書と改修が完成した写真(日付入)等を提出します。	工事が完了後、1割分の領収書と改修が完成した写真(日付入)等を提出します。
⑤改修費の支給	支給決定通知書が届いた後、指定口座へ9割分の住宅改修費が振り込まれます。	支給決定通知書が届いた後、事業者へ9割分の住宅改修費が振り込まれます。

#### 《ご注意を》

- 要介護度にかかわらず、20万円（支給は18万円）が上限額となります。
- 介護保険被保険者証に記載された住所での改修が対象となります。
- 住宅の新築に伴う改修やリフォームは支給対象になりません。
- 転居や要介護度が著しく高くなった場合は、再度支給を受けることができます。

お問い合わせ 苫前町保健福祉課しあわせ係 0164-64-2215 (内線227) まで



マイプランをしっかりと国民年金  
「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書が発行されます」



国民年金保険料は、所得税及び住民税の申告において全額が社会保険料控除の対象となります。その年の1月1日から12月31日までに納付した保険料が対象です。

この社会保険料控除を受けるためには、納付したことを証明する書類の添付が義務づけられています。

このため平成25年1月1日から9月30日までの間に国民年金保険料を納付された方においては、「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書(下記参照)」が本年11月上旬に日本年金機構本部から送付されていますので、年末調整や確定申告の際には必ずこの証明書又は領収証書を添付してください。

また、平成25年10月1日から12月31日までの間に今年はじめに国民年金保険料を納付された方については、翌年の2月上旬に送付されます。

なお、ご家族の国民年金保険料を納付された場合も、ご本人の社会保険料控除に加えることができますので、ご家族あてに送られた控除証明書を添付のうえ申告してください。

「社会保険料(国民年金保険

料)控除証明書」についてのご照会には、控除証明書のはがきに表示されている番号にお問い合わせ下さい。



11月上旬に発送されている社会保険料(国民年金保険料)控除証明書

なお、控除証明書に係る不明点などがありましたら、下記のとおり専用ダイヤルがありますので、問い合わせをお願いいたします。

また、年金に関することでのお問い合わせは留萌年金事務所(☎〇一六四一四三二二一)までお願いします。

12月 町税の納期

今日は、

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。

〈控除証明書専用ダイヤル〉

☎ 0570-070-117 (ナビダイヤル)

※「050」から始まる電話または「070-5\*\*\*」・「070-6\*\*\*」で始まる電話(PHS)でおかけになる場合は03-6700-1130

〈受付期間〉

平成25年11月1日(金)～平成26年3月14日(金)

〈受付時間〉

- 月曜日 8:30～19:00
- 火～金曜日 8:30～17:15
- 第2土曜日 9:00～16:00

月曜日が祝日の場合は、火曜日に19:00まで相談をお受けします。祝日・12月29日～1月3日は、ご利用いただけません。

※ナビダイヤルは、一般の固定電話からおかけになる場合は全国どこからでも、市内通話料金でご利用いただけます。ただし、一般の固定電話以外(携帯電話等)からおかけになる場合は通常の見話料金がかかります。

※「03-6700-1130」の電話番号におかけになる場合は、通常の見話料金がかかります。



文芸

川柳

今日の幸 沈む夕日と 菖雲  
散り際の 花一輪に 一目惚れ  
夫婦島 落葉送る 菖雲  
波しぶき 散るよう故郷 離れ行き  
出来秋に 感謝感謝の 老いの嶽

苦前川柳社

苦前 小島 信子  
苦前 斉数 範章  
留萌市 芳賀 敏美  
札幌市 関 武  
苦前 鎌田 信夫

(文責・鎌田)

風力発電の売電状況  
(町営風来望3基分)

25年度の実績 47,298,607円  
(H25.3~H25.11)

平成25年11月分の実績  
供給電力量 394,450kWh  
7,435,382円  
(昨年実績 7,234,762円)

苦前町の交通事故情報

平成25年11月の事故状況

発生件数 死者数 負傷者数  
4件 1人 5人

平成25年11月末までの累計  
発生件数 死者数 負傷者数  
6件 1人 10人

交通事故死ゼロ日数は  
11月30日現在で7日

## 平成25年度 自衛官募集（自衛隊高等工科学校生徒）

### ○自衛隊高等工科学校生徒募集

身分は特別職国家公務員（生徒）であり、生徒手当が支給され課程終了時に高等学校の卒業資格を取得できます。（提携する通信制高等学校に編入学）

- 応募資格 中学校卒業（見込み含む）の15歳以上17歳未満の男子
- 申込締切 一般試験（約260名）：平成26年1月10日（金）
- 試験期日 一般試験：平成26年1月18日（土）
- 試験種目 筆記試験（国・数・理・社・英：マークシート・作文）※第一次試験
- 試験会場 一般試験：留萌駐屯地

問い合わせ先 自衛隊旭川地方協力本部留萌地域事務所（☎0164-42-4650）

## 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 **〈受付〉13時～16時15分**

12月：12月12日（木）、26日（木）

1月：1月16日（木）、30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

12月：12月19日（木） 毎月、管理栄養士が対応します。

1月：1月24日（金） 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。

### 年末年始の診療状況

12月27日（金）まで平常どおり診療

1月6日（月）より平常どおり診療

※休診日 12月28日（土）から1月5日（日）まで

JA北海道厚生連 苫前厚生クリニック（☎65-3535）

## 苫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）から選択し情報を得られる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/>)

総務財政課交通防災係（☎64-2211）

## 地域密着型サービス施設の利用状況について

苫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）12/1現在

事業所名		事業所住所	
グループホーム優芽		苫前町字古丹別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）



## 歳末特別警戒実施 12月25日～31日

### 「消すまでは 心の警報 オンのまま」

コンロによる火災に注意！  
コンロを使用するときはその場から離れないように。離れる際は必ず火を消してからにしましょう。



電気機器の使用は大丈夫？

電気配線など使用方法は大丈夫ですか？掃除の際はコンセント周りも注意し、配線ももう一度確認しましょう。



氏名	年齢	死亡日	住所
工藤喜三郎	92歳	10月23日	旭
濱野 広和	38歳	10月24日	栄浜
酒井 健士	79歳	10月24日	古丹別
佐々木民雄	79歳	10月25日	苫前
後藤たみよ	66歳	10月25日	古丹別
蓮見ハチエ	83歳	10月28日	旭
大村 友治	89歳	11月3日	古丹別
石川 博美	89歳	11月15日	古丹別

### 戸籍の小箱

古丹別 石川 ヨシノ 様	古丹別 石川 ヨシノ 様	古丹別 石川 ヨシノ 様	古丹別 石川 ヨシノ 様
古丹別 大村 あや子 様	古丹別 榎本 イサ 様	古丹別 幸楽会へ	古丹別町内会へ
古丹別 石川 ヨシノ 様	古丹別 榎本 イサ 様	古丹別 幸楽会へ	古丹別町内会へ
古丹別 石川 ヨシノ 様	古丹別 榎本 イサ 様	古丹別 幸楽会へ	古丹別町内会へ

### ご厚志に感謝します

社会福祉協議会へ

古丹別 石川 ヨシノ 様

古丹別 石川 ヨシノ 様

古丹別 石川 ヨシノ 様

古丹別 榎本 イサ 様

古丹別 榎本 イサ 様

古丹別 大村 あや子 様

古丹別 石川 ヨシノ 様





カラオケ愛好会



苫前小学校5年生



苫前・古丹別中学校吹奏楽部



古丹別小学校4年生



大正琴苫前町同好会



古丹別小学校2年生



苫前民謡千鳥会



苫前婦人会



カラオケ愛好会

北海道内で事業を営む使用者及びその事業場で働くすべての労働者(臨時、パートタイマー、アルバイト等を含む)に適用される北海道最低賃金(地域別)が次のとおり改定されます。

**北海道最低賃金** 時間額 **734**円  
効力発生年月日 平成25年10月18日

厚生労働省・北海道労働局・労働基準監督署(支署)



クリスタルコーラス



苫前鱗萃会

## プレミアム地域振興券、早くも完売

町商工会(前田久義会長)で準備を進めていたプレミアム地域振興券が11月11日(月)に町商工会事務所と町福祉センターで一斉に発売された。

昨年は初日に70歳以上の高齢者に先行販売、2日目から一般に販売したが、午前中で完売となったことから、本年度は初日から誰でも購入できるよう配慮し実施された。

この日販売会場となった町福祉センターには、午前10時の販売開始にもかかわらず、早く買い求めようと午前8時から並び光景が見られ、販売開始時にはその行列が約50名になるなど売り上げも好調で、同月15日に完売した。

