

大切な人の悩みに気づく、支える あなたも身近な人のゲートキーパーになりませんか

9月10～16日の1週間は自殺予防週間です。全国の自殺者は平成10年に急増し、現在も年間2万人以上の方が自ら命を絶っています。

内閣府が実施した意識調査によると5人に1人が本気で自殺を考えたことがあると回答しています。自殺の背景は病気や障害などの健康問題や失業、長時間労働などさまざまです。

いつもと違うに気づいたら元気がないなどいつもと違



ゲートキーパーとは、資格はありません。下記記載のポイントを意識して声をかけましょう。町ではゲートキーパー研修会を開催し、実際に悩みを相談する人、悩みを聞く人を演じて傾聴について学びます。6月に開催された「傾聴ボランティア研修会」では「一人の気持ちを受け止めるのは難しいが、自殺予防だ

- 多くの人がゲートキーパーの役割を担うことが期待されています。また、今、悩みを抱えている方は、決して一人だけで悩みを抱えず、身近な人や相談機関に話してみてください。
- 問い合わせ先
 - 標茶町ふれあい交流センター健康推進係 (☎48511000)
 - こころの健康相談統一ダイヤル (☎0570-0641556)
 - いのちの電話 (☎0120-7831556)

う人がいたら「どうしたの?」などと声をかけてみませんか。周囲が手をさしのべ話を聞くことで、自殺を考えた人がそれを乗り越えることにつながります。また、うつ病などの心の病気が疑われる場合は、早めに医療機関やカウンセラーなど専門家へ相談してください。このように、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人のことを「いのちの門番」という意味でゲートキーパーと呼びます。

ゲートキーパーのポイント

気づき〜家族や仲間の変化に気づいて声をかける
傾聴〜本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける
つなぎ〜早めに専門家に相談するよう促す
見守り〜温かく寄り添いながら見守る

けでなく聞いてほしいと思っている人はたくさんいる」と感想がありました。



飲んで美味しい牛乳をさらに美味しく食べてもらいたい!

牛乳を食べよう!



ビタミンパワーで、夏の疲れを撃退しよう

今月のレシピ 豚肉とサツマ芋のミルク煮とスティックロール



J-milkホームページより提供

- 作り方**
- ①豚バラ肉は4cm角に切り、塩・こしょうをふる。
 - ②長ネギは3cm長さに切る。
 - ③サツマ芋は1cm厚さの半月切りにする。
 - ④鍋にサラダ油を熱して①、②を炒め、水を加えてひと煮立ちさせ、火を弱めて20分ほどあくを取り除きながら煮、Aを加えてふたをし、30分ほど煮る。
 - ⑤④に③を加えて汁けが無くなるまで煮て、塩ゆでして切った小松菜を加える。
 - ⑥⑤のサツマ芋の半量をボウルに入れて軽くつぶし、Bを加えて混ぜる。
 - ⑦2等分に切った春巻きの皮に⑥のをのせ、端から巻いて巻き止りにCをつけ、170℃の油で揚げる。
 - ⑧器に⑤と⑦を盛り、トマトケチャップを添える。

- 材料 (4人分)**
- 豚バラ肉(かたまり).....400g
 塩・こしょう.....各少々
 長ネギ.....1本
 サツマ芋.....1本
 サラダ油.....大さじ½
 水.....3カップ
- <A>**
 牛乳.....400ml
 鶏ガラスープの素.....小さじ½
 ナツメグ、塩、こしょう.....各少々
 小松菜.....½袋
- **
 スkimミルク.....大さじ3
 塩.....少々
 春巻きの皮.....4枚
- <C>**
 小麦粉.....大さじ1
 水.....大さじ1
 揚げ油.....適量
 トマトケチャップ.....適量



寺島 壽さん
(磯分内)



庄野 隆芳さん
(茶安別)



齊藤 正孝さん
(常盤)

長寿88歳

おめでとう
ございます

《平成30年7月該当》
掲載に同意いただいた方のみ
掲載しています。

秋の総合住民健診のお知らせ 日程／11月2日(金)

特定健診やがん検診を同時に受けることができる、総合住民健診を実施します。春に受診できなかった方や今まで健診を受けたことのない方は、ぜひこの機会に健康チェックをしてください。なお、町立病院の人間ドック・ミニドック、釧路がん検診センターの個別健診を受診された方は対象外となります。

■場所／ふれあい交流センター ■受付時間／午前6～10時 ■申込締切／9月28日(金)

■申し込み・問い合わせ／ふれあい交流センター健康推進係 (☎485-1000)

健康診査	対象者	料 金
特定健診 血液検査・尿検査・心電図・腹囲測定・ 眼底検査・医師診察など	40～69歳の国民健康保険加入者	1,000円
	70～74歳の国民健康保険加入者	無 料
基本健診 血液検査・尿検査・心電図・腹囲測定・医師診察など	20～39歳の方	1,700円
	75歳以上の方、生活保護受給者	無 料

がん検診	対象者	料 金
胃がん検診 バリウムを飲み、レントゲン写真を撮ります	30～39歳	2,000円
	40歳以上	1,500円
肺がん検診	30歳以上	レントゲン…500円 かくたん 喀痰検査…1,500円
大腸がん検診 自宅で2日間分の便をとってきてもらいます	40歳以上	1,000円
前立腺がん検診	50歳以上の男性のみ	1,000円

- ・がん検診は職場などで受診機会のない対象年齢の方は、どなたでも受診できます。
- ・国民健康保険に加入している方は、胃がん・大腸がん検診が無料です。
- ・生活保護受給者と70歳以上の方は無料です。

その他	対象者	料 金
肝炎ウイルス検診	過去に受診したことがない方	無 料
エキノコックス症検査	5年間受診していない方	

風牧場の チーズ作り体験

熟成タイプの「ゴードチーズ」と
フレッシュタイプの「モッツアレラチーズ」が作れます！

◆体験料 (税込)

- ・ゴードチーズ：2,500円 (1kg(1ホール)あたり)
- ・モッツアレラチーズ：2,000円 (1kg あたり)
- ・工房使用料：5,000円 (1グループ/1日)

◆申し込み先

及川 090-9086-1072

- ※ 体験希望日は相談に応じます。
- ※ 詳細についてはお問い合わせください。

リレートーク 私の健康法

健康しべちゃ21



▽第49回目

大和田文夫さん

今回は阿歴内にお住いの大和田文夫さんをご紹介します。現在97歳の大和田さんですが、血圧のお薬を飲んでいる以外は、大きな病気もせずとてもお元気です。

8歳の時に福島県から家族で標茶町に移住され、阿歴内で暮らしていらっしゃいます。子どものころの様子をうかがうと、小学校から帰った後は、畑仕事や家事など家族の仕事を手伝っていたそうです。

大和田さんに健康の秘訣をうかがうと「特にはなにもししていないよ」とおっしゃっていましたが、ご家族は「自分のできることは何でも自分でやって、しっかり食べていることが元気の秘訣かな」と話していました。息子さんのお嫁さんが、ご飯をやわらかめに炊くなどご家族もサポートしているそうです。毎日おいしく食事をいただくことが大和田さんの元気の源と感じました。

そのほかにも、体を動かすことを意識的に行っており、90歳ごろまでゲートボールで体を動かしていたそうです。今は引退されましたが、代わりに家の周辺の散歩を日課にしています。

また、大和田さんは町議会議員を4期、交通指導員を30年に渡って務めておられ、標茶町のために長年ご活躍された功績を称えられ、平成21年3月に「旭日単光章」の勲章を受章されています。

主治医の先生からは「若いころは何かやっていたの？」と驚かれるほど、体は丈夫だそうですが、しっかり食べて、しっかり体を動かして、しっかり睡眠をとることの大切さを大和田さんから学ばせていただきました。

生活豆知識 高齢者に多い 消費者 トラブル



近年、60〜70歳代の高齢者に通信端末やインターネットを使い積極的に消費活動をしている「アクティブシニア」が急増していることから、ワンクリック詐欺などの情報通信関連の相談が増加しています。また、80歳

以上の高齢者は、以前と変わらず電話・訪問販売によるトラブルが多く見られます。

事例1

動画の再生ボタンをクリックした所、いきなり登録完了画面に移り利用料が3万円と表示された。サイトに載っている番号へ電話したところ、コンビニでギフトカードを購入し記載番号を教えるよう誘導され、実際に購入し番号を教えてしまった。

事例2

80歳を過ぎた母親が電話勧誘で健康食品の契約を結んでいた。複数の会社と契約を結び、今後も追加契約で振り込むことになっている。

ひとことアドバイス

・高齢になるほど自己判断が難しくなるため、家族や近隣など身近な人に相談をするようにしましょう。

・電話や訪問による販売などでは無理やり買わせるなど断りきれない場合があります。家族や周りの人に相談しやすい環境を作る事が大切です。

相談窓口

- ・役場観光商工課商工労働係
(2階⑩番窓口 ☎内線251)
- ・釧路市消費生活センター
(☎0154-24-3000)
- ・消費者ホットライン
(☎1188)

アルバイト募集中

マイナスばかりに目がいていませんか？
マイナスの冬が来る前に懐にプラス
10代～70代まで働けます
一日だけのアルバイトでも大丈夫



勤務期間：11月まで

詳しくはお問い合わせください

(有)谷口種苗農園

☎485-2310 (担当：中川)

町立病院からのお知らせ

標茶町立病院 485-2135

URL <http://www.town.shibecha.hokkaido.jp/hospital/>

受付診療時間 受付時間／午前の部…午前8時45分～11時 午後の部…午後1時～3時45分

※自動再来受付機の稼働時間は午前7～11時、正午～午後3時45分です。

診療時間／午前9時～午後4時45分

- 全科休診 ● 9月19日(水)は、防災訓練のため午後から全科休診となります。
- 内科 ● 毎週火曜日・水曜日は、午後休診となります。(木曜日・金曜日の午後1～2時は、病棟回診のため診察をお待ちいただいております)
- 外科 ● 北大医学部消化器外科Iから1週間単位で出張医師が担当します。
● 毎週金曜日の受付時間は、午後3時までとなります。
- 産婦人科 ● 町立中標津病院から島野敏司医師が担当します。
● 診療日／毎週月曜日の午後
● 受付時間／午後1時～3時30分
● 予約制となっています。受診日の5日前までに来院時または電話で予約してください。
※予約がなくても受け付けますが、予約の方を優先します。(救急患者を除く)
- リハビリテーション科 ● 予約制となっています。新患の方は、医師の診察後に受診日時を予約します。
- 小児科 ● 旭川医大小児科から出張医師が担当します。

☆9月の小児科診療受付時間／

	一般診療		予防接種 (事前予約が必要です)
	午前の部 8:45～11:00	午後の部	13:00～14:00
4日(火)	●	診療はありません	●
11日(火)	●		●
18日(火)	●		●
25日(火)	●		●

【予防接種】

- 《小児科／定期接種》 ● 麻しん風しん混合・BCG・ヒブ・小児用肺炎球菌・B型肝炎・四種混合・二種混合・日本脳炎・水痘の接種希望者は、小児科診療日の午前11時までに病院へ電話連絡してください。(ワクチンの準備の都合上、お願いします)
● BCG以外の予防接種は、同時接種が可能です。同時接種の詳細は、病院へ問い合わせください。
- 《16～20歳未満の日本脳炎》 ● 対象の方で接種を希望する方は、1回目の接種はふれあい交流センターへ、2回目以降の接種は町立病院にそれぞれ1週間前までに申し込みください。
- 《子宮頸がん》 ● 定期接種(中学1年～高校1年対象)は、14日前までに病院に電話連絡してください。
● 定期接種・任意接種ともに、産婦人科での診療となりますので、上記日程を参照してください。
- 《任意接種》 ● おたふくかぜ・定期接種以外の水痘・65歳以上の肺炎球菌・小児用肺炎球菌・子宮頸がん・麻しん・風しん・麻しん風しん混合は予約が必要となりますので、5日前までに総合受付窓口または電話で申し込みください。

※定期の予防接種についての詳細は、ふれあい交流センター健康推進係(☎485-1000)へ問い合わせください。

【看護部より】

熱中症予防が必要な時期が続きます。症状として、めまい・立ちくらみ・手足がしびれる・頭痛・吐き気などの症状がありますが、重症になると意識がなくなったり、けいれんなどを起こす可能性もあります。室内の温度の調整や、外出時は帽子を着用、こまめに日陰に移動するなどし、喉の渇きがなくても水分・塩分・経口補水液(水に食塩とブドウ糖を溶かしたもの)をこまめにとるようにしましょう。首の回り、脇の下、足の付け根などを冷やすことも有効です。

＝お願い＝町立病院は、救急指定病院として24時間体制で診療を行っていますが、医師の負担軽減のためにも、緊急に診断・治療が必要な方を除き、通常時間帯の受診をお願いします。
なお、お子さんの急病などで受診したほうがいいか迷う時には「北海道小児救急電話相談」に電話し、適切な助言を受ける方法もありますので、ぜひご活用ください。(☎#8000、相談時間／午後7時～翌朝8時、365日可能)