

20歳から健診を受けて 体のチェックをしよう!



毎年2月は総合住民健診の申込期間です。皆さんは毎年健診を受けていますか。特に20代、30代の方は1年に1度、職場などで健診を受けているでしょうか。「若いから大丈夫」「元氣だし自覚症状もないから大丈夫」と思っている方、左記の質問にいくつ当てはまりますか。

- 20歳の時と比べて体重が増えている
- たばこを習慣的に吸っている
- 日常生活で歩行または同等の身体活動は、1日に1時間未満
- 1日30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年

- 以上続けていない
- 食べる速度が速い
- 朝食を抜くことが週に3回以上ある
- 間食を取ることが週に3回以上ある
- 寝る前の2時間以内に夕食を取ることが週3回以上ある
- お酒を飲む量が多いと自覚している
- 睡眠不足が続いている

質問に当てはまる項目が多ければ多いほど、生活習慣の改善が必要になります。

平成30年度、本町で実施した20代、30代の基本健診の結果、26.9%の方に肥満傾向(BMI25以上)が見られました。

20代で少しずつ体重が増え始め、それを放置しておくとうるに血管が傷つき、血圧・血糖・脂質などに異常が現れ始めます。そしてやがては心臓病・脳卒中などの循環器病や糖尿病の合併症の発症など、命に関わる深刻な病気の発症リスクを急激に増大させることにつながります。健診は自覚症状の少ない生活習慣病を早期に発見することができ、健康状態を確かめることができます。ぜひ若いうちから1年に1度健診を受けて、生き生きとした毎日を送りましょう。

■問い合わせ／ふれあい交流センター健康推進係（☎485-1000）

総合住民健診・国保ドックのお知らせ

平成31年度の総合住民健診・国保ドックの申し込みが始まります。



次のいずれかに該当する方には、個別に「総合住民健診申込書」を送付します。

- 平成30年12月末時点で標茶町国民健康保険に加入している方のうち、平成31年度に40歳以上75歳未満の方(特定健診対象者)
- 平成30年度総合住民健診を受診した方または申し込みされた方

※詳細は折り込みチラシをご覧ください。なお、申込書が送付されない方は、チラシを確認の上、電話などで申し込みください。

■問い合わせ／ふれあい交流センター健康推進係（☎485-1000）

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!



～ダイエットの味方 カルシウム+食物繊維～



J-milkホームページより提供

今月のレシピ りんごのパンプリン

作り方

- ①食パンは耳つきのまま2cm角に切る。りんごはよく洗って皮つきのまま6等分し、芯を取って厚さ1cmのいちょう切りにする。フライパンにバターを溶かしてりんごを弱火で炒め、薄く焼き色がついたら砂糖25gを加える。汁気がなくなるまで煮てレモン汁をかける。
- ②ボウルに卵、残りの砂糖25g、牛乳、バニラエッセンスの順に入れて混ぜ、万能こし器で一度こす。耐熱皿にバター(分量外)を塗り、食パンとりんごを交互に重ね、卵液を少しずつ加える。
- ③アルミホイルをかぶせ、あらかじめ温めておいたオーブントースターで10分焼く。さらに、アルミホイルをはずして2～3分、焼き色をつける。粗熱が取れたら、粉砂糖をふる。

材料(4人分)

- 食パン(8枚切り) …… 2枚
- りんご …… 1個
- バター …… 5g
- 砂糖 …… 50g
- レモン汁 …… 小さじ½
- 卵 …… 4個
- 牛乳 …… 200ml
- バニラエッセンス …… 少々
- 粉砂糖 …… 少々

障がい者控除対象者認定書に関するお知らせ

障害者手帳など（身体障害者手帳、療育手帳および精神障害者保健福祉手帳）をお持ちの方は、所得税および町道民税における障害者控除を受けることができますが、障害者手帳などをお持ちではない方でも、障害者控除を受けることができます場合があります。

次の例のように、障害者手帳などをお持ちであると同様に認められる場合には、認定申請を行うことにより「障がい者控除対象者認定書」の交付を受けることができます。詳しい手続きや基準についてはお問い合わせください。

■申請・問い合わせ／保健福祉課社会福祉係（1階④番窓口☎内線131）

～例～

- ・介護保険の要介護認定を受け、一定の基準に該当する方
 - ・障がいの程度が判定できる診断書や判定書をお持ちの方
- ※認定対象者ご本人、またはその方を扶養しているご親族が申請を行うことができます。

- ・犬が逃げ出さないように、しっかりとつなぐか柵に入れますよう。
- ▼**猫を飼っている方**
- ・交通事故や感染症防止、近隣住民へ迷惑をかけないため、猫を外に出さず、室内で飼うよう努めましょう。
- ・トイレは家の中でするようにしつけましょう。
- ・猫に名札などを付けて世話

- ・犬や猫の飼い方について、多くの苦情が寄せられています。飼い主の皆さんは、近隣住民の迷惑にならないよう、次の点に注意しましょう。
- ▼**犬を飼っている方**
- ・散歩に連れて行く時は必ずリードを付け、袋などを携帯し、ふんの後始末を確実にに行いましょう。
- ・犬が逃げ出さないように、しっかりとつなぐか柵に入れますよう。

犬や猫の飼い方についてのお願い



- ・をしていることを明らかにし、飼い主としての責任を果たしましょう。
- ・猫を無責任に増やさないように注意しましょう。子猫は生まれてから半年で子どもが産めるようになります。避妊・去勢をせずに外に出すと、繁殖してどんどん増えてしまいます。
- ▼**野良猫に餌を与えている方**
- ・野良猫は野生動物と同じ扱いです。絶対に餌を与えないでください。
- ・かわいそうだからと餌を与え続けると、周辺の野良猫も呼び集めて繁殖し、さらに野良猫が増えることとなります。増やさないことが何より大切です。
- ・民法では野良猫に餌を与えている人も飼い主とみなされ、その責任を問われる場合があります。
- ・猫は餌だけでは幸せにはなれません。「自分が飼い主」という自覚を持ち、ふん尿や毛の始末、繁殖管理、けがや病気の時は治療を受けさせるなど、生涯世話をする必要があります。

■**問い合わせ**／役場住民課環境衛生係（1階③番窓口☎内線127）

忘れていませんか？歯周病検診

今年度対象の方は、3月30日(土)までの受診となっています。

歯周病検診を受ける場合、各自で歯科医院へ予約が必要になります。3月は混み合うことが予想されるため、早めに予約し受診することをお勧めします。



平成30年度の対象者

年度内に40歳、50歳、60歳、70歳を迎える方

■**受診機関**／町内の歯科医院

※受診する際は「標茶町歯周病検診受診券」を持参してください。紛失した場合など、お手元になければ下記係までご連絡ください。

■**問い合わせ**／ふれあい交流センター健康推進係（☎485-1000）

SLのように後世に役立つ森づくりを目指す

アルバイト募集中

10代～70代まで働けます

1日だけのアルバイトでも大丈夫

働きたい気持ちに応えられるよう努力します



勤務期間：11月末まで

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）



星 季夫さん
(桜)



長寿88歳

おめでとう ございます

《平成30年12月該当》

掲載に同意いただいた方のみ掲載しています。

生活豆知識

ワン切りを金 すするヤミ 業者に注意!



携帯電話や固定電話にワン切り(※)をし、折り返し電話をしてきた人を狙うヤミ金業者からの被害相談が多発しています。本町でも電話が来たとの情報があり、中には数コールして切る業者もいるようです。着信のあった電話番号に折り返すと「自己破産された方も低金利でお金を借りられるところをご紹介します。紹介を受けた方はプッシュボタンの○番を押してください」などの音声ガイダンスが流れ、紹介を受ける番号を押すと、ヤミ金業者と思われる者からお金を借りるよう促されます。その結果、高金利で融資を受けることになったり、保証料や手数料を支払ったにもかかわらず融資をされないという被害につながる恐れがあります。

※ワン切り：電話をかけ、呼び出し音を1回だけ鳴らして電話を切る行為。

・各都道府県に登録されている

正当な貸金業者は、ワン切りをして折り返させるような商法は行いません。

このような電話がかかってきた場合は、絶対に折り返しの電話をしないようにしましょう。もしも知らずにかけてしまい融資に関する音声ガイダンスが流れた場合は、融資を受けるためのプッシュボタンを押さずすぐに切るようにしましょう。

このような詐欺は数カ月続くことがあります。その場合は着信拒否設定をするか、それでも不安な時は電話番号を変更することも効果的です。電話番号の変更には手数料がかかる場合があります。

・インターネットで電話番号を検索すると、どんな事業所からの電話かすぐに調べることができます。怪しいなと思った場合は、インターネットを活用するようにしましょう。

・調べる環境がない場合や不安に感じた時は、一人で抱え込まず左記相談に問い合わせください。

相談窓口

・役場観光商工課商工労働係

(2階) ☎番窓口 ☎内線2551

・釧路市消費生活センター

☎0154-24-3000

・消費者ホットライン

(☎1188)

高齢者肺炎球菌ワクチンのお知らせ

今年度対象の方は、3月29日(金)までの接種となります。今まで肺炎球菌ワクチンを受けたことがなく、接種を希望する方は、早めに申し込みください。

平成30年度の対象者

65歳	昭和28年4月2日生	～	昭和29年4月1日生
70歳	昭和23年4月2日生	～	昭和24年4月1日生
75歳	昭和18年4月2日生	～	昭和19年4月1日生
80歳	昭和13年4月2日生	～	昭和14年4月1日生
85歳	昭和8年4月2日生	～	昭和9年4月1日生
90歳	昭和3年4月2日生	～	昭和4年4月1日生
95歳	大正12年4月2日生	～	大正13年4月1日生
100歳	大正7年4月2日生	～	大正8年4月1日生

■実施医療機関／町立病院

■自己負担額／3,000円

※生活保護および非課税世帯は無料

※60歳以上65歳未満で、心臓、腎臓、呼吸器または免疫機能に、日常生活がほとんど不可能な程度の障がいがある方も対象になります。

■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)



町立病院からのお知らせ

標茶町立病院 電話 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

内科 ●毎週火曜日・水曜日は、午後休診です。(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から原則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

※2月4日は休診となります。

●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。

☆2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	午後の部	13:00～14:00	14:45～15:45
	8:45～11:00	13:00～14:00		
5日(火)	●	休診	●	休診
12日(火)	●	休診	●	休診
19日(火)	●	休診	●	休診
26日(火)	●	休診	●	●
27日(水)	●	●	休診	休診

【予防接種】 ※4月から《小児科/定期接種》の予約受付時間が、接種日前診療日の正午までに変更になります。

《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・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、病院にお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される方は、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日前までに病院へ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。ワクチン入荷日が確定次第、接種日を決定します。

《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。

●インフルエンザの新規申し込み受け付けは、1月16日(水)で終了しました。

※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)へお問い合わせください。

【看護部より】 インフルエンザが流行しています。熱が出て半日以上経ってから検査すると、確実に診断できる可能性が高くなります。また、インフルエンザと診断された場合、症状が出てから48時間以内にお薬を使用すれば治療の効果が期待できるといわれています。まずは、マスク着用と手洗い、うがいで予防しましょう。

＝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、お子さんの急病等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)