

10月17日～23日は 行政相談週間 です



総務省では10月17日(月)～23日(日)の1週間を「行政相談週間」としています。

行政相談委員は総務大臣から委嘱を受けた民間有識者で、国の仕事に関する苦情などの相談を広く受け付け、必要に応じて助言や関係行政機関に対する通知などを行っています。

「横断歩道信号機の青信号の点灯時間を長くしてほしい」「歩道と車道との段差を解消してほしい」「どこに相談してよいか分からない」などの要望・相談を受け付けます。相談は無料で、秘密は固く守られます。

昨年度に引き続き、今年度も新型コロナウイルス感染防止のため「特設行政相談所」の開設はありませんが、相談は随時お受けしていますので、お気軽にご相談ください。

■問い合わせ／行政相談委員 河野哲了さん (☎485-2766、メール…tetsuryo@cameo.plala.or.jp)

10月は

「秋の一斉大掃除」

月間です



各自治会で日時・場所を設定し、住宅周辺・道路・公園などの清掃をお願いします。

■問い合わせ／役場住民課環境衛生係 (1階③番窓口☎内線127)

年内のし尿汲み取りはお早めに

川上郡衛生処理組合では、環境衛生の向上を目指し、し尿・浄化槽汚泥の適正処理を行っています。

例年、年末になると、し尿汲み取りの申し込みが殺到します。年内の汲み取りを希望する方は、期限までに申し込みください。

■申込期限／11月10日(木)
※年末年始は、12月31日(土)～令和5年1月5日(木)の間休業し、1月6日(金)より業務を開始します。

■申し込み／

○し尿汲み取り

●標茶衛生社 (☎485-2227)

○浄化槽汚泥引き抜き

●標茶衛生社 (☎482-4129)

■料金／

●し尿汲み取り料：250リットルまで

1480円。250リットルを超える場合は、

50リットル刻みで1リットルにつき5円94

銭追加。(10円未満切り捨て)

●浄化槽汚泥引き抜き料：直接申し込み先へ問

い合わせください。

■問い合わせ／川上郡衛生処理組合 (☎486

2223)

町営住宅入居者募集

10月11日まで下記住宅の入居者を募集します。

団地名	住宅番号	室構成	面積	竣工年度	月額家賃
川上団地	K-2-103	3LDK	68.66㎡	S59 (H30改修)	19,600～29,100円
	K-5-202	3LDK	68.66㎡	S63 (R3改修)	20,700～30,900円
	K-5-203	3LDK	68.66㎡	S63 (R3改修)	20,700～30,900円
	K-5-302	3LDK	68.66㎡	S63 (R3改修)	20,700～30,900円
桜団地	S-6-203	3LDK	71.48㎡	H16	23,000～34,200円
	S-10-322	3LDK	74.10㎡	H6	22,400～33,400円
	S-10-313	3LDK	76.73㎡	H6	23,200～34,600円
磯分内地	I-6-101	1LDK	52.20㎡	H14	15,400～22,900円
	I-9-201	3LDK	70.20㎡	H13	20,600～30,700円

■申し込み・問い合わせ／

役場建設課住宅都市計画係 (1階⑧番窓口 ☎内線275)



申し込みに関するご注意

- 月額家賃は世帯人数や年間所得により左の表の幅で変わります。
- 1つの住宅に2件以上の申し込みがあった場合は、選考委員会を開催し、入居者を決定します。
- 申し込みの結果は20日ごろ郵送でお知らせします。
- 入居が決定した場合、入居者と同程度以上の収入がある連帯保証人(1人)の連署する請書の提出が必要で、月額家賃の3カ月分の敷金が必要となります。
- 単身者は1LDK・2DK・2LDKまでの住宅のみ申し込みできます。ただし、2LDKは2名以上の世帯の申し込みがある場合は、その世帯が優先されることがあります。
- 持ち家がある方(共有名義も含む)は申し込みできません。
- 町営住宅では犬・猫・鳥などの動物は飼うことができません。また、一時預かりも認めません。その他動物への餌付けも迷惑行為となるので禁止しています。
- 9月12日現在、退去届けが出されている住宅です。入居日については、修繕などにより遅くなる住宅もありますのでご了承ください。

健診結果から見る

標茶の健康

生活習慣と病気の関係が見えるかな？



先月号では、町民の健康状況をデータから見ると、糖尿病や高血圧の生活習慣病をベースとして医療や介護を必要としている方が、国や道と比較して多い状況が分かりました。糖尿病と高血圧はいずれも血管を傷めて動脈硬化を進める原因になり、心筋梗塞や脳卒中を起こす危険性が高まるものです。今回は、標茶町国保の特定健診結果から、本町の健康を考察します。

まず、国保加入者の特定健診受診率は、令和2年度は男性34・4%、女性37・2%で、50〜60歳代の受診が多い状況です。

健診結果の有所見を全国と比較できるように年齢調整したデータ（グラフ1・2）を見てみると、男女ともにBMI（25以上が肥満）と血糖値が高く、内臓脂肪蓄積の指標である腹囲は女性が多いで

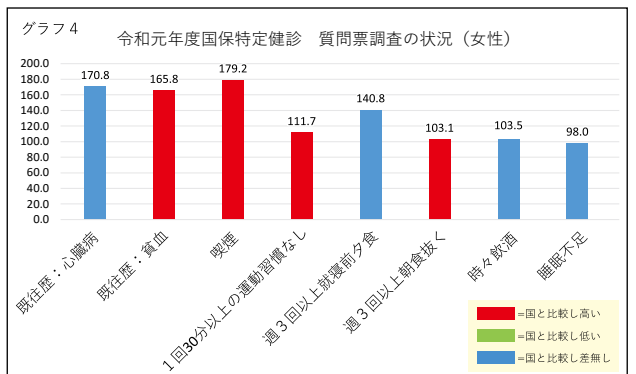
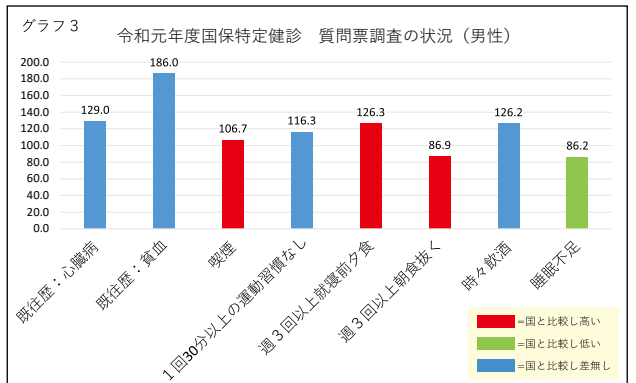
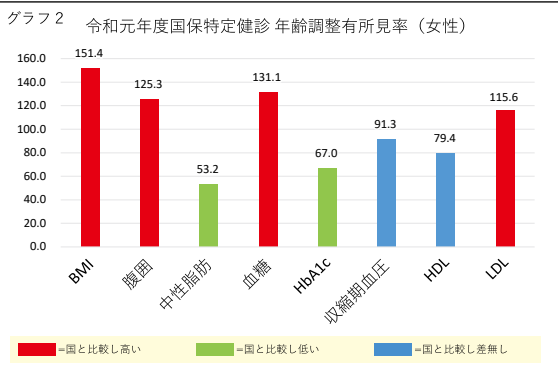
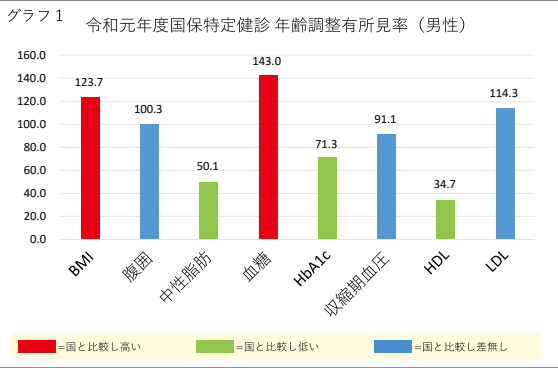
す。肥満や内臓脂肪の蓄積から、高血糖、高血圧につながっていることが想像できます。

特定健診では全国共通の質問票を使用しており、生活習慣を見ていきます（グラフ3・4）。特徴的なのは、「週3回以上、就寝2時間前に夕食を取ることがある」方が男女ともに高い状況であることです。食べ物が消化する前に

就寝してしまうと、睡眠中に消化活動が活発になり脳も身体も休まらず眠りが浅くなります。さらに、夜遅い時間の食事は、脂肪の合成が高まり太りやすくなります。

また、男性は「運動習慣が無い」方が多く、女性は「喫煙習慣がある」方が多いです。運動は、エネルギー消費と代謝を活発にします。内臓脂肪型肥満と喫煙習慣が両方重なることで、動脈硬化のリスクは非常に高くなります。

さらに、男女ともに「貧血の既往」が高いことも特徴的です。肥満は、鉄分の吸収を妨げるホルモンが出やすくな



ることや栄養が偏ることで貧血につながるなど、肥満と貧血は意外と関連があるものです。肥満の最大の原因は、糖質の取り過ぎです。炭水化物も糖質に含まれますので、米やパン、麺類の取り過ぎも注意が必要です。

健康づくりのポイントとしては、就寝前2時間以内の夕食の機会を見直すことなど夜型の食生活の改善です。工夫点としては、

- ・夕方に軽食を取り、遅い時間に食べ過ぎることを防ぐ
- ・お酒は午後9時以降飲まない（アルコールやカフェイン

ンは眠りを浅くする）

・脂肪の多い食事は控え、脂質の少ないタンパク質や果物など消化のよいものを選ぶ

・しっかりとれた食事は、明るい時間（朝食、昼食）に食べる

病気を引き起こす前に、定期的な健康チェックをお勧めします。11月に総合住民健診がありますので（P8参照）ぜひご利用を！

■問い合わせ／ふれあい交流センター健康推進係（☎485-1000）



岩谷 静夫さん
(磯分内)



山澤 孝さん
(栄)



柏原サツヨさん
(オソツベツ)

長寿88歳
おめでとうございます

《令和4年6・7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

訪問販売 お断り!



事例

高齢で一人暮らしの祖母の家に知らぬ事業者が訪れ「浴室の点検をさせていただきます。無料で行います。」と言われお断りした。

「見えない場所が腐り始めている。早急に工事をしないと家全体が潰れてしまう。」と言われ、総額125万円の工事契約を結び、その日うちに全額支払ってしまった。

その後、祖母から契約のことを聞き、同業者に相談したところ工場の必要はなく、金額も半額程度で行っているのがクリーニング・オフしたので良いと助言を受けた。

ひとことアドバイス

①訪問販売の場合、次の行為は法律違反となります。
・事業者の氏名(名称)、契約を目的とした勧誘であ

ることおよび商品(契約内容)を告げない行為
・消費者が契約を断ったにも関わらずそのまま勧誘を継続する行為
・契約をさせる(契約後撤回させない)ように相手を圧迫して困惑させる行為
・勧誘を行う際、故意に事実と異なることを告げるまたは事実を告げない行為

②訪問販売による勧誘を受けた際は工事の希望があったとしてもきちんと断り、信頼のある業者へ点検、見積もりを依頼し判断しましょう。

③訪問販売で契約した場合、契約書を受け取った日を1日目とし、8日間はクリーニング・オフ(無条件で契約解除できる)制度が利用できます。

※訪問販売お断りステッカーを無料で配布していますので、必要な方はお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16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

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!

~ミルクのまるやかさと雑穀の香ばしさが楽しめる、素朴なパンケーキ~



Jミルクホームページより



今月のレシピ ミレットパンケーキ

作 り 方

- ① Aを混ぜ合わせておく。
 - ② 19cmのパイ皿にバターを薄く塗り、①を流して200℃のオーブンで20分焼く。
- <ポイント> パイ皿がない場合は、クッキングホイルで作った型で使用する。フライパンで作る時は、タネを4等分して1枚ずつ、フタをして弱火でゆっくり焼く。竹串を刺して何もつかなければ焼き上がり。
- ③ 蜂蜜をかけていただく。

<Let'sアレンジ>

- ・コーンフラワーをグラハム粉やそば粉に代えて、独特の香ばしさを楽しんでOK。
- ・蜂蜜にヨーグルトを混ぜてトロリとかけてもおいしい。

材 料 (4人分)

A	
牛乳	200ml
プレーンヨーグルト	50g
砂糖	小さじ1
塩	小さじ1/2
薄力粉	230g
コーンフラワー	20g
ベーキングパウダー	大さじ1
ひえ	大さじ2
バター	小さじ1/4
蜂蜜	小さじ4

町立病院からのお知らせ

標茶町立病院

☎485-2135

URL <https://shibecha-hospital.jp>

当院は、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。

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
診療時間／午前9時～午後4時45分

内科 ●毎週火曜日・水曜日の午後は休診です。（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より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。

※毎週水曜日は午後休診となります。

産婦人科 ●札幌医科大学産婦人科より石岡伸一医師が担当します。

●診療日／10月20日(木)、21日(金) (21日の受け付けは午後3時まで)

●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30分

●予約制となっています。受診日前日の正午までに、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。

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 ●旭川医大小児科より出張医師が担当します。

☆10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8:45～11:00	午後1:00～2:00	午後1:00～2:00	午後2:45～4:00	予約受付締切
4日(火)	●	休診	●	休診	10月3日(月)正午
11日(火)	●	休診	●	休診	10月7日(金)正午
18日(火)	●	休診	●（インフルエンザ同時接種含む）	休診	10月17日(月)正午
25日(火)	●	休診	●（インフルエンザ同時接種含む）	●（インフルエンザ単独接種のみ）	10月24日(月)正午
26日(水)	●	●	休診	休診	—

【予防接種】 ※予約人数の状況により、予約締切が早まる場合があります。

《小児科／定期接種》 ●ロタ・ヒブ・小児用肺炎球菌・B型肝炎・四種混合・BCG・麻しん風しん混合・水痘・日本脳炎・二種混合の接種希望者は、**前日の正午まで（前日が休みの場合は前営業日の正午まで）**に総合受付窓口または電話で申し込みください。

《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、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。

《インフルエンザ》 ●10月12日(水)から予約受け付けを開始します。詳細は、折り込みチラシ、当院ホームページをご覧ください。

《子宮頸がん》 ●定期接種（小・中学生）は小児科で、火曜日午後1時からの受け付けとなります。

●定期接種（高校生以上）・任意接種は内科・産婦人科で木曜日午後3時からの受け付けとなります。

※どちらも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・50歳以上の帯状疱疹・65歳以上の肺炎球菌・麻しん風しん混合は予約が必要となりますので、1週間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。

発熱・咳のある人は「健康相談センター」か「保健所」へ

当院を受診する前に下記へご相談ください。

○北海道新型コロナウイルス感染症健康相談センター（☎0120-501-507）

○釧路保健所（☎0154-65-5811）

※新型コロナウイルス抗体検査を行っています（自由診療）。詳細はホームページをご覧ください。