

家族介護者教室を開催します

地域包括支援センターでは、高齢者を介護されているご家族のために「家族介護者教室」を開催します。介護される方もする方も安心で、少しでも楽にお世話できる方法を一緒に学びませんか？

- 日時／9月16日(木)、午後1時30分～3時30分
 - 場所／ふれあい交流センター1階和室
 - 内容／講義と実技「介護の心得～移動介助のコツ～」
 - 講師／特別養護老人ホームやすらぎ園
村山美由紀生活相談員
 - 申し込み・問い合わせ／地域包括支援センター業務係
(☎485-1515)
- ※実技に適した服装で来てください。

国民年金保険料はまとめて納付するとおトクです！

平成23年3月分までの国民年金保険料をまとめて納めると、保険料額が割引されてお得な上、納め忘れの心配もなく安心です。

★平成22年10月にまとめて前納（平成22年10月分～平成23年3月分）した場合

通常	90,600円	15,100円×6カ月
納付書・クレジットカードによる6カ月前納	89,860円	740円の割引
口座振替による6カ月前納	89,570円	1,030円の割引

※口座振替は、事前の申し込みが必要です。

■申し込み・問い合わせ／釧路年金事務所
(☎0154-22-5810)

釧路湿原ラムサール条約登録30周年記念事業 みんなで調べる復元河川の環境

カヌーに乗って、釧路湿原再生事業で蛇行が復活した釧路川と周辺の自然の様子や、過去の河川直線化による環境の変化を調べますので、ぜひご参加ください。

■日時／9月25日(土)、午前9時15分～午後3時15分

※荒天時は中止します。

■集合場所／塘路湖エコミュージアムセンター前

■受付開始／9月3日(金)～

■定員／20名（小学校高学年以上、小学生は保護者同伴）

※先着順です。

■参加料／無料

■申し込み・問い合わせ／釧路国際ウェットランドセンター事務局（釧路市役所環境保全課内）
(☎0154-31-4594)

生活豆知識



気を付けて インターネットトラブル

◆迷惑メールにアクセスしただけで…

携帯電話にアダルトサイトや出会い系サイトの広告メールが届き、指示されたURLにアクセスしただけで登録となり、高額料金を請求されたという相談が多数あります。

この場合、後で規約を読むと有料であることや、アクセスした時点で契約成立などと書かれていることもあります。

しかし、アクセスしただけでは契約が成立しません。契約は双方(利用者とサイト運営業者)の合意があって成立するものであり、一方的な請求には応じる必要はありません。

◆無料と思って登録したら…

広告メールで「完全無料」とあったのでサイトに登録したら、登録料を請求されたという事例も多くあります。

「電子消費者契約法」によると電子商取引で、事業者側(サイト運営業者)が、画面上で契約内容を確認できるようにしなければ、消費者は勘違いによる契約の無効を主張できますので、支払う必要はないと考えられます。

◆相談窓口からのアドバイス

- インターネットは大変便利ですが、匿名性が高く、トラブルが起こったときに相手が特定できないと解決が困難ですので、利用する場合は注意が必要です。
- 利用する場合は、サイトの規約や確認画面などを保存したり、プリントアウトしておくなどの対処もおきましょう。
- 迷惑メールを受信しても、このようなトラブルが多発していることを認識し、不用意にアクセスなどしないように注意してください。

しまった！困った！と思ったら、すぐに下記に相談してください。

■相談窓口／

- 役場企画財政課商工労働係
(2階⑩番窓口☎485-2111内線251)
- 釧路市消費生活センター(☎0154-24-3000)
- 社北海道消費者協会消費生活相談推進員
【釧路総合振興局配置】(☎0154-44-3460)

最も身近な病気である 高血圧を予防しよう

標茶町国民健康保険加入者（74歳以下）の主な病院受診件数は、平成21年6月分まで1のとおりでした。この結果をみると、高血圧は標茶町で最も多い病気であり、2位である糖尿病の約3倍です。

血圧とは心臓から送り出された血液が血管を流れる時に、血管の壁に与える圧力のことです。常に一定ではなく1日の中でも大きく変動しています。一般的に、朝起きて活動を始めると高く、安静時は寝ているときに1日の中で1番低くなります。

高血圧は、血管への圧力が継続して高くなっている状態ですが、恐ろしいことに大半は自覚症状がありません。

★血圧が高いとどうなるの？

- 血管に傷がでやすくなる
- 血管の弾力性（しなやかさ）がなくなる
- 血管が破れやすくなる
- 血液が流れにくく、つまりやすくなる（傷の修復作業により血管壁が厚くなり、内腔が狭

(表1) 主な病院受診件数

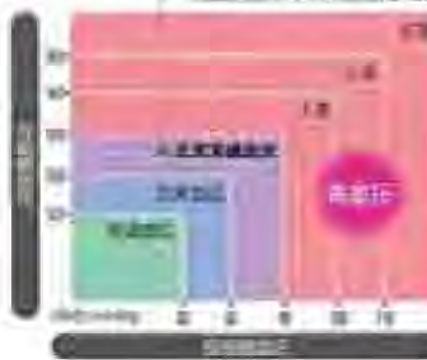
順位	疾患名	延べ人数
1位	高血圧性疾患	239名
2位	糖尿病	81名
3位	心疾患	59名

釧路・根室情報年報より

血圧が高いと、高血圧性疾患の原因の一つとして、心臓の働きが弱くなる場合があります。

高血圧性疾患の検査項目

- ・尿検査
- ・眼底検査
- ・脳画像検査
- ・心電図
- ・胸部X線検査
- ・超音波検査
- ・心臓MRI検査
- ・心臓CT検査
- ・心臓カテーテル検査
- ・心臓造影検査
- ・心臓造影検査
- ・心臓造影検査



★普段の生活での注意点は？
自分の普段の血圧を知ることが大切です。測定は1日2回、できるだけ同じ時間に行います。起床後1時間以内と

収縮期（最高）血圧が140mmHg以上または拡張期（最低）血圧が90mmHg以上だと高血圧と診断されます。ただ、血圧が少し高めでも正常高血圧であっても心疾患のリスクが重なる場合は治療が必要となることもあります。

★血圧はどのくらいから注意が必要？
くわってしまおう！
↓動脈硬化を促進！
↓脳や心臓、腎臓などに障がいが起こる



こんにちは
保健師です

就寝前1時間以内が理想です。また、次の生活習慣があると高血圧のリスクが高くなりますので、注意しましょう。

- 塩分の摂りすぎ
- 肥満（食べすぎ・運動不足）
- たばこ
- 過労・睡眠不足・ストレス
- お酒の飲みすぎ

高血圧自体は大きな病気ではありませんが、それによって引き起こされる病気は一命をとりとめても後遺症を残すことが多く、一度発症してしまえば本人はもちろん、家族にとっても負担が大きい場合があります。そのため今日から高血圧にならない、高血圧を悪化させない生活を実践しましょう。

胃・肺・大腸がんの集団検診を行います

毎年、春の総合住民健診でがん検診を実施していますが、今年は秋にも集団検診を行います。職場などでがん検診をする機会がなく、対象年齢の方であればどなたでも受診することができますので、春に受けることができなかった方などは、ぜひこの機会に利用してください。

- 受付日時／10月26日(火)、午前7～10時
- ※次の方は受診することはできません。
 - 4・5月の総合住民健診でがん検診を受けた方
 - 国保人間ドックを受けた方または今後受診予定の方
- 申込締切／9月30日(休)
- ※胃がん検診は定員になり次第、申し込みを終了します。
- 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）



●検診対象者と料金

検診内容	対象年齢	料 金
胃がん検診 (定員90名)	30歳以上	30～39歳 2,000円
		40～69歳 1,500円
肺がん検診	30歳以上	30～69歳 500円
大腸がん検診	40歳以上	40～69歳 1,000円

70歳以上の方・生活保護受給者の方は無料です。
標茶町国民健康保険に加入している方は胃がん検診と大腸がん検診が無料です。

公衆浴場を 無料開放 します



北海道公衆浴場生活衛生同業組合では、お年寄り子どもたちが一緒に入浴し、子どもたちとふれあい、会話を交わすことにより、心身ともにリフレッシュし、健康保持につなげることを目的とし、公衆浴場を無料開放します。

- 開放日／9月19日(日)、20日(月)
- 時間／午前6時30分～8時
正午～午後9時
- 場所／富士温泉
- 対象／65歳以上の方、小学生以下の子ども