

私の健康法

健康しべちゃ21



▽第43回目

馬場 恵子さん

今回は3月がちょうどお誕生月という、上多和にお住まいの馬場恵子さんをご紹介します。

文化活動に関心のある馬場さんは、たんちょう大学や社交ダンス、絵手紙などのさまざまな活動に参加してきました。若い時から続けているカラオケクラブでは、歌うこと・聴くこと・仲間との交流を楽しんでおり、自宅でも好きな曲をかけたり、新曲を覚えたりしているそうです。

読書を趣味とされ、図書館からいろいろな分野の本を借りて読んでいます。居間のテーブルに国語辞典を置き、テレビなどで気になる言葉に触れるとすぐ調べるようにしているそうです。馬場さんの、新しい事柄に対する興味関心の高さがうかがえます。

昨年、そんな馬場さんに年齢を感じさせる出来事がありました。かかるとに今までにない違和感があり、意を決して病院を受診したのですが、大きな問題はなく湿布のみを処方されて終わりました。その時馬場さんは、年には勝てないなとつくづく思ったそうです。自身の変化を受け入れ、無理を感じた時は、思い切って活動を減らしていくことも大切だと馬場さんは語ります。その心構えが無理なく頑張りすぎない、健やかな暮らしにつながっているのでしょう。

また、人づきあいも元気の秘訣だそうです。それぞれ悩みはあるだろうけれど、外に出た時くらいは楽しくしようというのが馬場さんの考えです。人との関わりは、時には大変なこともあります。人と話しているいろいろな考え方や気持ちに触れることが、元気につながるおっしゃいます。終始にこやかな表情で話してくださる馬場さんからは、その優しさとおひたむきな人柄が伝わってきました。

平成29年度「わんぱく」登録を開始します。



子育て支援センターでは3歳児を対象に月1回（主に水曜日）、同年齢の子どもが集まり、ルールのある遊びや集団で遊ぶ楽しさを親子で体験する「わんぱく」を実施しています。幼稚園4歳児との交流も予定しています。登録を希望する方は、下記までご連絡ください。

■対象／未就園の3歳児（平成25年4月2日生～平成26年4月1日生）

■場所／ふれあい交流センター・児童館・幼稚園・公園など

■内容／リズム遊び・集団ゲーム・制作・外遊びなど

■問い合わせ／子育て支援センター（☎485-1277）

標茶町 ほっとらいふ制度

本町では「標茶町ほっとらいふ制度」を設け、上下水道料・暖房費・発電賦課金の一部助成を行っています。

助成額は世帯区分によって異なりますので、詳しくは下記係まで問い合わせください。

○助成対象／国民健康保険税の7割減額・5割減額の対象となっている世帯、またはそれと同様な所得の世帯

○支給期／8・12・4月の年3回（暖房費・発電賦課金は12月支給期に助成）

○受付場所・問い合わせ／役場保健福祉課社会福祉係（1階④番窓口☎485-2111内線133）、各公民館（受け付けのみ）

※受け付けは随時行っています。

※1年に1回の申請が必要です。

※申請の際は印かんを持参し、窓口にて振込先の金融機関名・口座番号を伝えてください。



疲れをためないためのポイント

①規則正しい食事をしよう

1日3回、決まった時間に食べることは疲労をためない第1歩です。

②ビタミンやクエン酸は疲労回復の味方

ビタミンは肉類・卵・納豆などに、クエン酸は酢のほかミカンなどのかんきつ類や、イチゴなどに多く含まれています。

③適度な運動も効果的

体力がつくことで疲労がたまりにくくなります。

④お風呂でリラックス

41℃以下の湯船に漬かることでリラックスでき、心の疲労回復に効果があります。

⑤良い眠りは一番の薬

睡眠は疲労回復に最も効果があります。

⑥ストレスを発散しよう

ストレス発散は疲労をためないことにつながります。

「はあ、疲れた」といついつい言ってしまうことはありませんか。疲労は年齢や性別に関係なく誰もが感じるものです。「除雪をしたら、もうへトへト」「孫と一緒に遊んだら、夜はグツタリ」これらは普通のことです。程度体を動かせば疲労がたまるのは当たり前です。通常の疲労は、十分な睡眠や休息を取ることによって回復します。しかし、疲労が回復しないうちに次の疲労が生じ、どんなに休んでも回復しない場合は慢性疲労になっているかもしれません。

慢性疲労は病院に行っても「異常なし」と言われることが多いですが、どれだけ寝ても朝起きられない、やる気が出ない、慢性的な腰痛、首や肩の凝りなどの症状を引き起こします。日常生活にも支障が出てきますので、そうなる前に「疲れをためないためのポイント」を確認してみましょう。疲労は「痛み」や「発熱」と並び、3大生体アラームの一つといわれています。生体アラームとは、体の異常を知らせる警報のことです。例えば、痛みがあればけがや病気の手当てをし、発熱があれば体を休めたり、感染症などの治療を行います。疲労もこれらと同じで、体の異常を知らせ「対策をしないさい」と教えてくれる警報なのです。

■問い合わせ／ふれあい交流センター健康推進係（☎485-11000）

「疲労」は休息のサイン、
放っておいていませんか？



火災が多発しています!!

1月に入ってから、暖房機器や漏電が原因と思われる火災が多発しています。まだ寒い時期は続き、暖房機器を使用する機会が多くなりますので、いま一度、電気設備や暖房機器の点検と使用方法の確認をしましょう。

暖房機器からの火災を防ぐポイント

- ストープの周囲に布団や衣類などの可燃物が置いてあると、ちょっとしたはずみでストープに接触し出火する恐れがあります。ストープの周囲は常に整理整頓を心掛けましょう。
- 寝返りなどで布団がストープに接触すると火災になる恐れがあります。寝る時やその場を離れる時は、火を消す習慣をつけましょう。
- ストープの上や近くに洗濯物を干したりすると、ストープに触れて火災になる恐れがあります。燃えやすい物の近くでストープを使用しないようにしましょう。
- 給油中にこぼした灯油が引火する恐れがありますので、給油は火が完全に消えたことを確認してから行いましょう。また、カートリッジタンクはキャップが完全に閉まっていることを確認してから装着しましょう。
- 電気ストーブやファンヒーターは、何かの拍子に誤ってスイッチが入ってしまい、近くに可燃物があると出火する恐れがあります。使用しない時は電源プラグをコンセントから抜いておきましょう。
- ストープ本体の異常により出火することがあります。使用中に異常を感じた場合は直ちに使用を中止し、製造元や販売店などに相談しましょう。

消防だより

標茶消防署 ☎485-2021

ホームページ

<http://www.town.shibecha.hokkaido.jp/~sfsma/>



生石灰の保管方法に注意!

生石灰は水分と反応して熱を発生させる性質があります。園芸などで使用するために物置に保管している家庭も多いと思いますが、保管の際は以下のことに注意しましょう。



注意事項

- 一度開封した生石灰は袋の口から水分が入らないように保管しましょう。
- 台などの上に置いて保管しましょう。
- ドアや窓など、雨や雪が入りやすいような場所には置かないようにしましょう。
- 周囲に可燃物を置かないようにしましょう。

年金受給の資格期間が短縮されます

年金を受け取るために必要な資格期間（保険料納付済・免除期間、合算対象期間、厚生年金等の加入期間など）が25年から10年に短縮されます。

日本年金機構において、資格期間が10年以上あると確認された方には、2月末から7月までの間に、自宅に老齢の年金請求書（黄色）が送付されます。年金請求書が届かない方でも、**任意加入の申し出により期間を増やしたり、合算対象期間を含めて年金を受給できる可能性があります**ので、ご自身の資格期間を確認してください。

制度改正の注意点

- 年金を受給するための年齢要件は変更ありません。
 - 遺族の年金や障害の年金の権利を有している場合、今回の制度改正による手続きを行っても、受け取る年金額が変わらない場合があります。
 - 遺族厚生年金の受給要件は変わっていません。これまで通り亡くなられた方の資格期間が25年以上あることが必要です。
 - 制度改正により年金を受給する権利が発生する日は平成29年8月1日となります。
- ※年金請求書を送付する前に、日本年金機構から電話することは一切ありません。また、電話で手数料などの金銭の支払いを求めることや、金融機関の口座を聞くこともありません。不審な電話にはご注意ください。

■問い合わせ／年金ダイヤル（☎0570-05-1165）

※電話する際は基礎年金番号の分かるものをご用意ください。

国保運営方針（原案）に対する道民意見の募集について

国民健康保険制度が改正され、平成30年度からは北海道と市町村が一体となって国保を運営することになります。北海道では道内の国保運営の統一的な指針として「北海道国民健康保険運営方針」を策定することになりました。この運営方針（原案）について、皆さんからの意見を募集します。

■原案の公表場所／釧路総合振興局の行政情報コーナー、北海道国保医療課、道庁行政情報センターなど
※北海道のホームページにも掲載しています。

■募集期間／3月1日(水)～31日(金)

※意見の提出方法は公表場所・ホームページにある「意見募集要領」をご覧ください。

■問い合わせ／北海道保健福祉部健康安全局国保医療課（☎011-231-4111）

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!



J-milkホームページより提供

今月のレシピ ほわいと桜餅

作 り 方

- ①桜の葉と花は水に漬けて塩抜きしておく。
- ②ボウルに白玉粉と砂糖を入れ、泡立て器で混ぜながら水を少しずつ加える。小麦粉を加えて練らないように混ぜ、約30分休ませる。
- ③ジャガイモは皮をむいてラップで包み、電子レンジで約5分加熱する。熱いうちに裏ごししてハチミツ、スキムミルクを加えてよく混ぜる。冷めてからクリームチーズと合わせてよく混ぜ、冷ましておく。
- ④樹脂加工のフライパンを弱火で温め、②を大さじ1杯半入れて楕円形に薄く広げ、表面が乾いてきたら裏返して焦がさないように焼く。焼き上がった皮は布巾などに挟んでおく。③を6等分して俵型に成形し、皮で包んで桜の葉を巻き、花を飾る。

材 料（6個分）

桜の葉の塩漬け…… 6枚	小麦粉…………… 50g
桜の花の塩漬け…… 6個	ジャガイモ……… 中1個
白玉粉…………… 5g	ハチミツ……… 大さじ2
砂糖…………… 15g	スキムミルク… 大さじ2
水…………… 100ml	クリームチーズ… 100g

ONE POINT

皮生地は焦げやすいので弱火で。包む時に皮の内側にシナモンをひと振りしてもおいしいです。



中村 利子さん
(旭)

長寿88歳

おめでとう
ございます

《平成28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。

内容

友人に誘われ、交流会に参加したところ「除菌消臭噴霧機を1台2万円で買い取ってオーナーになり、業者に機材を貸し出すと、1台につき月980円もうかる」と説明された。その後、事務所に案内され、消費者金融と銀行から借り入れが可能と説明を受けた。もうかっている友人の通帳や商品のCMを見せられ、どんな状況でも利益があると説明され、信用して契約をした。金融機関からお金を借り、現金で契約代金を支払った。借金を差し引いても5年で720万もうかると話していたが、借金が返せるか不安なので解約したい。

(20歳代 男性)

生活豆知識
レンタルオーナー
契約による
トラブルにご注意



ひとことアドバイス

- ・SNSや婚活パーティなど知り合った人に、事務所に連れて行かれ、もうかっている人の通帳やCMを見せられ、消費者金融から借り入れ契約したという事例が多く寄せられています。
- ・連鎖販売取引は、販売員を勧誘し、さらに次の販売員を勧誘させる形で、販売組織を連鎖的に拡大させる販売手段で、何らかの金銭負担があるものをいいます。
- ・「元本保証」「高配当」といわれても、業者が破綻したり、事業実体のない詐欺的なものでは、約束どおりのレンタル料も受け取れず、支払ったお金もほとんど戻りません。
- ・「おかしい」「困ったな」と思ったときなどは、1人で悩まずお気軽に左記相談窓口へ問い合わせください。

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)
- ・消費者ホットライン
(☎188)

北海道消費者行政推進事業消費者セミナー

健康が一番

笑顔で幸せな毎日を暮らすには

日時 3月18日(土)

受付 午後1時～
開会 午後1時30分～

場所

コンベンションホールういす

■演題／健康づくりを考える

■講師／札幌医科大学 医学部 細胞生理学
教授 當瀬 規嗣氏

■参加費／無料

■問い合わせ／標茶消費者協会 会長 中嶋さん
(☎485-2891)



無線LANで
インターネットを利用しませんか

光通信 (Bフレッツ) や高速ブロードバンド (ADSL) で接続できない地域に、インターネット接続のための無線LANを整備しています。

無線LANではADSL並みの速度でインターネットを楽しむことができ、自宅でWi-Fi環境を整えれば、スマートフォンや携帯ゲーム機での動画視聴・ダウンロードなども快適に行うことができます。

無線LANアンテナ設置の建柱工事などで高額な工事費が発生するときは、助成制度を利用してください。詳しくは町ホームページ (アドレスは26ページ参照) をご覧ください。

■無線LANの申し込み／NPO標茶インターネットプロジェクト (SIP) (☎485-4500)

■ブロードバンドの問い合わせ／役場総務課電算管理係 (2階⑬番窓口 ☎485-2111内線218)

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～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週間または2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30分までとなります。

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／週2回(月曜日の午後・金曜日の午前)

●受付時間／月曜日…午後1時～3時30分 金曜日…午前8時45分～11時

●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。

●平成29年3月まで毎月の診療日数が1日増えています。

☆3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	13:00～13:30	14:45～15:45
	8:45～11:00	13:00～14:00		
7日(火)	●	休診	●	休診
14日(火)	●	●	休診	●
15日(水)	●	●	休診	休診
21日(火)	●	休診	●	休診
28日(火)	●	●	休診	●
29日(水)	●	●	休診	休診

【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・四種混合・B型肝炎・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。

《18～20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、5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。

《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、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、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)へ問い合わせください。

【看護部より】

ノロウイルスは主に冬に流行しますが、基本的には季節を問わず発生します。主な症状は①発熱(38℃以下)②嘔吐・下痢③腹痛です。1～2日の潜伏期間の後に症状が出ますが、短期間(1～2日)で回復します。「ノロウイルスかな?」と思ったら、夜間や休日であれば、まずは安静と小まめな水分補給をして様子を見てください。それでも症状が回復しなければ早めの受診をお勧めします。

=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。