

フレイル予防は

元気な自分づくり



今年度の総合住民健診から75歳以上（後期高齢者）の基
本健診では「後期高齢者質問
票」が使われています。これ
は後期高齢者の特性を踏まえ
た健康状態を総合的に把握す
ることが目的で「フレイル」
状態になっていないかをチェ
ックしています。

フレイルとは

加齢とともに心身の機能が
低下し、疲れやすく家に閉じこ
もりがちになるなど、年齢を重
ねたことで生じやすい衰え全
般を指し「健康」と「要介護」
の中間の状態をいいます。

病気や事故などで突然介護
が必要な状態になる場合もあ
りますが、多くの高齢者の場
合、フレイルを経て要介護状態
になると考えられています。

フレイルの原因

明確な原因があるわけでは
なく、加齢に伴い次の要因が重
なり合うことで起こります。
・身体的要因：運動機能や口

腔機能の低下、低栄養など
・精神・心理的要因：記憶力
や判断能力（認知機能）の
低下、うつ症状など
・社会的要因：外出する機会
が少ない、家に閉じこもり
がちなど

フレイルを予防して アクティブシニアへ

要介護状態になると、元の
生活を取り戻すことは非常に
難しいですが、フレイルの段
階では取り戻すことが可能で
す。そのため、次の3つを意
識していきましょう。

- ・ 食生活：口腔機能：バラ
ンスの良い食事とたんばく質
の摂取で「低栄養」を防ぎ、
口腔機能を保つために「口
の健康」にも気を配りまし
ょう。
- ・ 身体活動：適度な運動を継
続して、身体機能を維持し
ていきましょう。ただし、
無理は禁物です。
- ・ 社会参加：社会とのつなが
りを失った状態を「ソーシ

ヤルフレイル」といいます。
ソーシャルフレイルを防ぐ
ために、積極的に社会参加
していきましょう。

本町では昨年度から、年齢
に関係なくさまざまなことに
意欲的で、アクティブに活動
できる体づくりを目的に「ア
クティブシニア教室」を開催
しています。この教室は5回
シリーズで「運動」「栄養」
「口腔」「認知」といったテー
マで学習・体験を行っていま
す。今年度は栄・磯分内地区
を対象に10月から開催を予定
していますが、毎年地域を巡
回し実施しますので皆さんに
案内が届きましたらぜひご参
加ください。

新型コロナウイルス感染症
の影響で外出を控えていたな
ど、今までの生活より制限さ
れることが多い日常です。フ
レイル予防を今日から始めて
いきましょう。

アクティブシニア教室や健
康についての相談は、左記係
で受け付けています。

■問い合わせ／ふれあい交
流センター健康推進係
(485-1000)

秋の総合住民健診のお知らせ

特定健診とがん検診を同時に受診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がない方は、ぜひこの機会に健康チェックをしてください。なお、今年度、国民健康保険の人間ドック・ミニドックを受診された方は対象外になります。

- 日時／11月5日(木)・6日(金)
- 受付時間／午前6時～10時
- 場所／ふれあい交流センター
- 申込締切／9月30日(水)
- 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)

※健診項目や料金については
お問い合わせください。

ふれあい浴室の利用回数が変わります

ふれあい交流センターふれあい浴室の利用回数について、これまで「週1回」だった方は9月から「週2回まで」利用可能となります。

○問い合わせ／ふれあい交流センター総務係 (☎485-1000)

工事作業員(正社員、季節社員[4~12月])募集

◆作業内容◆
区画線工事、建築塗装工事 他

◆勤務時間◆
4~12月(7:00~17:00 休憩120分)
1~3月(8:30~16:00 休憩90分)

◆休日◆
年間休日100日以上、有給休暇あり

◆待遇◆
社会保険完備、各種手当・退職金共済制度あり
賞与(年2回)、作業服等支給、交通費・住宅手当支給



お気軽にお問合せ下さい

☎ 015-486-2357

受付時間：10:00 - 16:30 (平日)



株式会社 多田塗装工業

川上郡標茶町字熊牛原野15線西2番地(磯分内)

http://www.tadatoso.jp/

ふれあいカフェに 参加しませんか？

閉じこもりがちな高齢者の方や、家族を介護している方を対象に「ふれあいカフェ」を開催します。体を動かしたり、ゲームをしたり、一緒に楽しい時間を過ごしましょう。介護や健康に関する相談もお受けします。

■開催日／9月30日(水)
■場所／ふれあい交流センター

■内容／軽体操、ゲーム、レクリエーション、介護相談など

■持ち物／上靴、飲み物(水分補給用)

■申込締切／9月23日(水)
※ご希望の方は送迎します。

※時間、詳細については問い合わせください。

■申し込み・問い合わせ／地域包括支援センター
(☎4405-11515)



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/>

非常用持ち出し品について

各災害を想定し、避難時に必要最低限となる非常用持ち出し品を、かばんなどにまとめておく役立ちます。

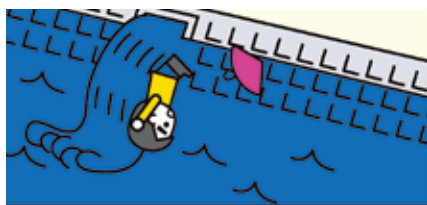


大雨など水害対策について

今年7月上旬、九州地区では豪雨による水害が発生し甚大な被害に見舞われました。近年、本町でも大雨や雪解け水による水害が発生しています。いま一度、家族と災害について考えましょう！

河川の増水・氾濫する恐れがある場合は、町から「避難準備・高齢者等避難開始」「避難勧告」「避難指示(緊急)」が発令される場合があります。また、河川の氾濫のほかには土砂崩れや道路の陥没なども発生する可能性があります。発令の内容をよく理解して身構え、早期に避難することが大切です。日頃から非常用持ち出し品をそろえ災害に備えましょう。

標茶町洪水避難地図(ハザードマップ)は、町のホームページからダウンロードできますので、ご活用ください。



町営住宅入居者募集

9月10日まで

下記住宅の入居者を募集します。

申し込み・問い合わせ

役場管理課管財係(1階⑧番窓口☎内線142)



団地名	住宅番号	室構成	面積	竣工年度	月額家賃
虹別団地	N-8	3LDK	74.90㎡	H8	18,600～27,700円

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ヵ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。
- ・8月11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。

猫の飼い方について

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。

猫を飼っている方

- ・交通事故や感染症防止、近隣住民へ迷惑を掛けないよう、猫は外に出さず、室内で飼いましょう。
- ・トイレは家の中でするようにしつけましょう。
- ・猫に名札を付けて世話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注意しましょう。

野良猫に餌を与えている方

- ・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、周辺の野良猫を呼び集めて繁殖し、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なりません。「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、けがや病気の治療など、生涯世話が続ける必要があります。

■問い合わせ／役場住民課環境衛生係（1階③番窓口）
内線127



動物愛護週間

動物愛護管理法では、毎年9月20～26日を動物愛護週間と定めています。今年度の

テーマは「人も動物も幸せに考えよう、共にくらす社会」です。

動物は私たちの生活を豊かにしてくれる、かけがえのない存在です。動物愛護法は動物の虐待・遺棄の防止、適正な取り扱い、健康・安全の管理などを通じて、命を大切にすることを目指しています。また、動物による危害、騒音、悪臭などを防止して、生活環境の保全を図ることにしても定められています。

■問い合わせ／役場住民課環境衛生係（1階③番窓口）
内線127

9月24～30日は結核予防週間

結核は昔の病気と思われが

ちですが、日本では1日約50人が発病しています。人から人へと空気を介してうつる病気ですが、早期に発見して治療を開始すれば治すことができ、周囲にうつす可能性も低くなります。

結核の症状は風邪と似ていますが、2週間以上せきが続く、たんが出る、体がだるい、微熱が続くといった症状がある場合は、早めに医療機関を受診しましょう。

子どもは症状が現れにくく重篤な状態になりやすいため、生後5～8カ月の間にBCGの定期予防接種を済ませておきましょう。

■問い合わせ／釧路保健所健康推進課健康支援係（☎0154-65-3000）

長寿88歳

おめでとうございます

《令和2年7月撮影》
掲載に同意いただいた方のみ掲載しています。



平野 清江さん
(常盤)



鳴川 義雄さん
(阿歴内)



阿部 トミさん
(栄)



生活豆知識

マイナンバーカードを使って上手に買い物をしましょう!



マイナンバーカードで予約・申し込みをし、連携したキャッシュレス決済（電子マネー・クレジットカードなど）を使って9月以降にお買い物やチャージをすると、利用金額の

25%（上限5千円分）がマイポイントとして付与されるマイポイント事業の申し込みが始まっています。事業開始に伴い、マイポイントを装った詐欺が予測されますので、だまされないよう心掛け、上手にお買い物をしましょう。

ひとことアドバイス

行政職員がマイナンバーや金融機関の口座番号、資産の情報、家族構成などの個人情報を読み取りすることは一切ありません。通帳やキャッシュカードを預かっ

たり、金銭や手数料を請求することもありません。マイナンバーやマイポイント、そのほかの詐欺などについて、不審や不安に感じた時は、左記窓口へ問い合わせください。

問い合わせ

- 役場観光商工課商工労働係（2階⑩番窓口）内線2511
- 釧路市消費生活センター（☎0154-243000）
- 消費者ホットライン（☎188）

マイナンバーカード マイポイント

マイポイントに乗じた詐欺にご注意ください!

総務省の職員 市区町村の職員 その他関係者 等が

以下を行うことは絶対にありません!

- マイナンバーや金融機関の口座番号、口座の暗証番号、資産の情報、家族構成などの個人情報などを伺うこと**
- 通帳やキャッシュカードを預かったり、確認すること**
- 金銭を要求したり、手数料の振込みを求めること**

怪しいな?と思ったら、遠慮なくご相談ください。

警察相談専用電話 #9110 又は 最寄りの警察署	消費者ホットライン (調音なしの3桁) 188 (いやや!)	マイナンバー総合フリーダイヤル 0120-95-0178 <small>※ダイヤル後、5番を選択してください。</small>
--	---	--

マイポイントの予約・申込をする際に ● 予約・申込手続の支援はマイポイント手続スポットでお受けください。

ご注意ください ● マイナンバーカードの置き忘れやパスワードの管理に注意してください。

マイポイント全般のご相談 無料

マイナンバー総合フリーダイヤル (ダイヤル後、5番を選択してください)

☎0120-95-0178 [受付時間] 平日9:30~20:00 土日祝9:30~17:30

※マイナンバーカードの紛失・盗難によるカードの一時利用停止については、24時間365日対応いたします。

マイナンバーが含まれる個人情報(特定個人情報)の取扱いに関するご相談

個人情報保護委員会マイナンバー苦情あわせん相談窓口

☎03-6457-9585 [受付時間] 平日9:30~17:30 [土日祝] 土日祝9:30~17:30

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!



ミルク衣で減塩に

今月のレシピ エビのしそ巻き天ぷら

作り方

- ①エビは背ワタを取り、尾を残して殻をむいたら、白こしょうをふって青じそを巻く。
- ②表面の水分をふき取り、小麦粉（分量外）をうっすら全体にまぶす。
- ③ボウルに氷水をあて、小麦粉、水、牛乳の順に加えて箸でダマが残るぐらいに混ぜて衣を作る。②のエビを衣にくぐらせ、170度に熱したサラダ油で揚げる。
- ④器に盛り、レモンを添える。



J=milk ホームページより提供

材料（2人分）

- エビ（ブラックタイガー）……………6尾
- 白こしょう……………少量
- 青じそ……………6枚
- A** (計量後に冷蔵庫で冷やしておく)
- 小麦粉……………½カップ (50g)
- 水……………¼カップ
- 牛乳……………¼カップ
- サラダ油……………適量
- レモン……………適量

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/>

現在、当院では受付の際、発熱状況を確認しております。来院時にはあらかじめ体温を計り、熱がないことを確認の上、マスクをしてお越しくさせていただきますようお願いいたします。

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
※自動再来受付機は使用を中止しております。
診療時間／午前9時～午後4時45分

- 全科休診** ●10月14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** ●札幌医科大学産婦人科より石岡医師が担当します。
●診療日／9月24日(木)、25日(金)
●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、救急の場合を除き予約の方が優先されます。
- 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8:45～11:00		午後1:00～2:00	予約受付締切
1日(火)	●		●	8月31日(月)正午
8日(火)	●		●	9月7日(月)正午
15日(火)	●		●	9月14日(月)正午
29日(火)	●		●	9月28日(月)正午

【予防接種】

※インフルエンザ予防接種の予約受付は、10月上旬開始予定です。

- 《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、**予約受付締切時間まで**に総合受付窓口または電話で申し込みください。（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。
- 《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）・任意接種ともに、産婦人科での診療となります。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・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。

＝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いたします。