

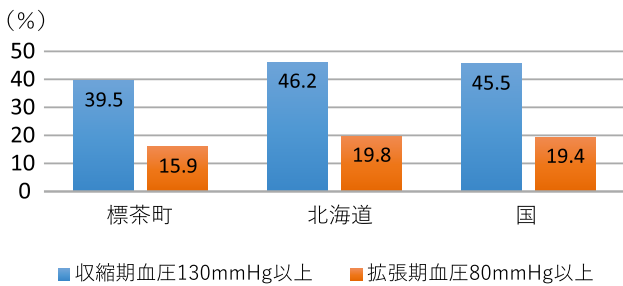
# 普段からの血圧チェックと健康診断で高血圧を予防しましょう



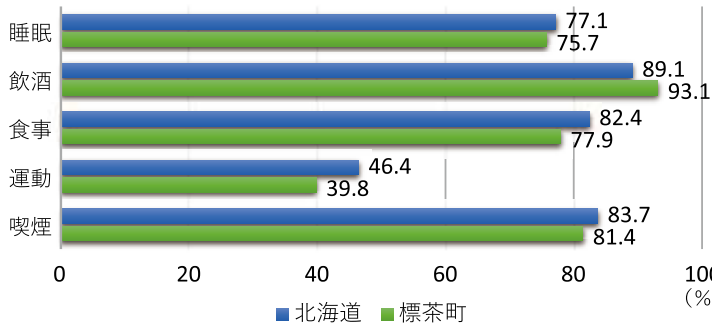
昨年、高血圧のある人が治療によって血圧を下げる場合の目標値が変わりました。脳卒中や心筋梗塞など脳や心臓の病気を未然に防ぐためには、収縮期血圧（上）を130 mmHg未満、拡張期血圧（下）を80 mmHg未満に抑えた方が治療効果が大きいことが分かってきました（75歳未満の場合）。

町で実施した40歳以上75歳未満を対象とした特定健康診査受診者の健康状況を見ると、血圧の検査値で収

特定健診受診者の収縮期血圧130mmHg・拡張期血圧80mmHg以上の割合



適切な生活習慣を有している人の割合



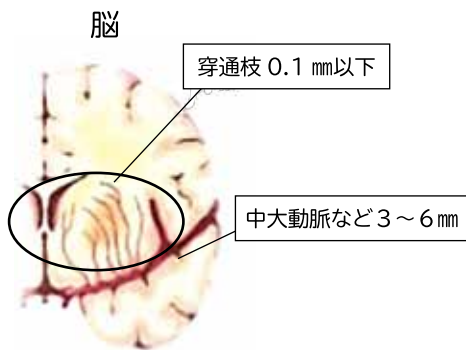
縮期血圧130 mmHg以上の割合は39・5%、拡張期血圧80 mmHg以上の割合は15・9%で、国や北海道と比較しても高い状況にはありませんでした。生活習慣の質問票調査では、血圧に影響を与える運動や食習慣で、適切な生活習慣に取り組んでいる人の割合がやや少ない状況です。高血圧は、脳卒中や心筋梗塞だけでなく、心不全や腎不全の原因にも

なります。また、高血圧が認知症にも影響することが分かっています。脳や心臓、腎臓が高血圧の影響を受けやすいのは、これらの部位の動脈の構造が関係しています。脳では直径3〜6 mmの動脈から0・1 mm以下の穿通枝という細い動脈へ、心臓では直径が2・5 cmほどもある大動脈から2〜3 mmの冠動脈へ、腎臓でも直径3〜5 mmの動脈から0・05 mm以下の細い動脈へと、いずれも急に枝分かれします。そのため、太い動脈にかかっている圧力が、そのまま細い動脈に伝わり、血管がダメージを受けやすくなります。

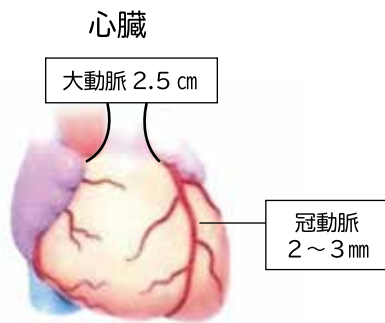
高血圧の多くは、主に塩分の取り過ぎなどの食習慣、肥満・運動不足・お酒の飲み過ぎなどの生活習慣によって起こります。血圧は高くても自覚症状がない場合がほとんどです。普段から血圧をチェックするとともに、年に1回は町や職場の健康診断を受けて、運動や食習慣などの生活習慣を見直す機会を持ちましょう。本町では、11月5日(木)、6日(金)に総合住民健診を実施します。今年度健診を受けていない方は、ぜひこの機会に受診しましょう。

■問い合わせ／ふれあい交流センター  
健康推進係（☎485-1000）

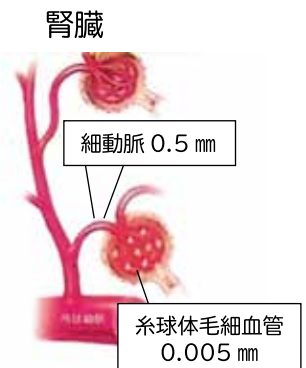
## 高血圧になると影響を受けやすい臓器と血管



脳の血管は直角にできていたり、複雑に曲がったりしています。3〜6 mmの太い動脈から、急に0.1 mm以下の細い血管になるため、血圧が高いと血管が傷みやすい構造になっています。



心臓からの強力な圧のかかる血液が、直径2.5 cmほどある大動脈から直径2〜3 mmの冠動脈に流れ込みます。



腎臓は体内で最も血流が豊富な臓器で、細動脈と毛細血管でできた糸球体が集まっています。毛細血管の壁は薄く、圧もかかりやすくなっています。

# 脳ドック受診者助成事業

## の申請を受け付けています。

定員まで若干余裕がありますので、ぜひこの機会に申し込みください。

なお、医療機関の予約状況によっては、希望日に受診できない場合がありますのでご了承ください。

■募集期間／随時（定員に達するまで）

■定員 100人（先着順）

■助成額／20,000円（自己負担額13,000円）

■実施機関／釧路労災病院、釧路孝仁会記念病院、中標津脳神経外科のいずれか

■検診内容／MRI（脳画像診断）・MRA（脳血管画像診断）・頸動脈エコー・血液検査・尿検査・心電図

■対象者／

・令和2年度中に40～74歳になる標茶町民で町税を滞納していない方（昭和21年4月1日～昭和56年3月31日生まれ）

・過去2年間（平成30年度、令和元年度）のうちに本事業を利用していない方

※現在、脳血管疾患で治療中の方、ペースメーカーや外科クリップなどの金属が入っている方は受診できません。

・（社会保険の方）加入している健康保険組合に脳ドック助成制度がない方、または制度はあるが今年度の助成対象とならない方

・（国民健康保険の方）次のいずれかの健診を受診、または申し込みした方

令和元年度秋の総合住民健診（特定健康診査）・令和2年度春の総合住民健診（特定健康診査）・令和2年度国保ドック・令和2年度国保ミニドック

■申し込みから受診までの流れ／

①下記係に設置している申込書に納税確認書を添付して提出する。

※納税確認書は役場税務課納税係で無料発行しています。

②役場から決定通知書と助成券が届く。

③実施機関に検診の予約をする。

④検診を受ける。実施機関の窓口で助成額を差し引いた自己負担額を支払う。

⑤実施機関から自宅に検診結果が届く。（結果は役場にも通知されます）

■申し込み・問い合わせ／役場住民課年金保険係（1階②番窓口☎内線124）

## 就労継続支援B型事業所役場庁舎内販売会のお知らせ

町内には2カ所の就労継続支援B型事業所が開設されています。各事業所では創意工夫した製品の製造販売を行っています。製品のPRや、通所者のやりがい、販路拡大の一助となることを目的に、町では8月より製品の販売場所を定期提供しています。

○場所／役場1階ロビー

・しべちゃコスモス

10月9日（金）、午後2時～3時

木工製品、手芸用品、お菓子、野菜、せっけんなど

・みなやんWORKS（ワークス）

10月21日（水）、午後3時30分～4時

そばシフォン、そばロールケーキ、そばクッキーなど

※急きよ、中止・延期となる場合があります。あらかじめご了承ください。

○問い合わせ／役場保健福祉課社会福祉係（1階④番窓口☎内線131）





西村八重子さん  
(常盤)



長寿88歳

おめでとうございます

《令和2年8月撮影》  
掲載に同意いただいた方のみ  
掲載しています。

## ひとり親世帯臨時特別給付金の申請を忘れずに！

新型コロナウイルス感染症の影響により、子育てと仕事を一人で担う低所得のひとり親世帯を支援するために、給付金を支給しています。

●**基本給付**／児童扶養手当の支給を受けていないひとり親世帯等の方への給付※1

- 対象者**…①公的年金等※2を受けていることにより児童扶養手当の支給を受けていない方（児童扶養手当に係る支給制限限度額を下回る方）  
②新型コロナウイルス感染症の影響を受けて家計が急変するなど、収入が児童扶養手当を受給している方と同じ水準となっている方

●**給付額**…1世帯5万円、第2子以降1人につき3万円

※1…児童扶養手当法に定める「養育者」の方も対象となります。

※2…遺族年金、障害年金、老齢年金、労災年金、遺族補償など。

●**追加給付**／新型コロナウイルス感染症の影響を受けて家計が急変し、収入が減少している方への給付

- 対象者**…令和2年6月分の児童扶養手当の支給を受けた方、または上記「基本給付」の「対象者①」に該当する方のうち、新型コロナウイルス感染症の影響を受けて家計が急変し、収入が減少した方
- 給付額**…1世帯5万円

●**問い合わせ**／

●厚生労働省「ひとり親世帯臨時特別給付金」コールセンター（☎0120-400-903）

※受付時間は午前9時～午後6時（平日）です。

●役場保健福祉課児童福祉係（1階⑤番窓口☎内線134）

## 介護資格取得支援助成金のお知らせ

本町では介護の資格取得にかかる研修費の一部を助成します。詳細は下記係に問い合わせるか町ホームページをご覧ください。

**対象となる研修**

- 介護職員初任者研修
- 介護福祉士実務者研修

**対象者（助成割合）**

- 一般（7割）…資格取得後から3カ月以上、町内の介護事業所に就業する必要があります。
  - 高校生（9割）…授業の一環としての介護資格の取得機会がある方は対象外。
- ※助成金は10万円を限度に支給されます。  
※助成の対象は研修費のみとなり、交通費や宿泊費などは助成の対象外です。

**問い合わせ**

- 役場保健福祉課介護保険係（1階⑥番窓口☎内線136）

## 障害年金を受給しているひとり親家庭が

## 「児童扶養手当」を受給できるようになりました

「児童扶養手当法」の一部改正により、令和3年3月分から障害年金を受給している方の「児童扶養手当」の算出方法が変わりました。

**見直しの内容**

従来、障害年金を受給しているひとり親家庭は、障害年金額が児童扶養手当額を上回る場合に、児童扶養手当が受給できず、就労が難しい方は、厳しい経済状況におかれていました。

そこで「児童扶養手当法」の一部を改正し、令和3年3月分（令和3年5月支払い）から、児童扶養手当の額と障害年金の子の加算部分の額との差額を児童扶養手当として受給することができるように見直しされました。

**手当を受給するための手続き**

- すでに児童扶養手当受給資格者としての認定を受けている方は、原則、申請は不要です。
- それ以外の方は、児童扶養手当を受給するための申請が必要です。なお、令和3年3月1日より前であっても、事前申請は可能です。

●**問い合わせ**／役場保健福祉課児童福祉係（1階⑤番窓口☎内線134）

## 困ったら一人で悩まず 行政相談

総務省では10月19日(月)～25日(日)の一週間を「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。

今年度は「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。

本町の行政相談委員  
河野 哲了さん  
(☎485-2766)

## ゲートキーパー研修会のご案内

身近な人の心の悩みに気付き、必要な支援につないで見守る「ゲートキーパー」になりませんか。

この研修では、うつ病などの心の不調の特徴や予防方法と、ゲートキーパーの役割について学びます。

- 日時／11月18日(水)、午後1時30分～3時30分（受付開始は午後1時から）
- 場所／ふれあい交流センター
- テーマ／「心の不調に気づく～悩みを抱えた方への接し方～」
- 講師／釧路保健所健康推進課健康支援係保健師
- 申込締切／11月6日(金)
- 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）

## 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／10月28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／10月21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（☎485-1515）

## 毎日のお風呂掃除の手間・ガス代 灯油代！ 節約しませんか！？

当ホテルでは入浴会員に入会していただくと、下記の料金で毎日何度か入浴されても同じ料金で大変お得になっております！（^^）！

【温泉1カ月パス】

- 1名様……………4,800円
- 2名様……………7,000円（お1人様……3,500円）
- 3名様……………8,400円（お1人様……2,800円）
- 4名様……………9,800円（お1人様……2,450円）
- 5名様……………12,000円（お1人様……2,400円）
- 6名様……………14,000円（お1人様……約2,300円）

※「2～6名様」は「同一世帯の家族会員」限定となっております。

ホテルテレーノではアルコール消毒と換気で新型コロナウイルス対策を実施しております。

毎日の疲れをモール温泉で癒してみませんか？



営業時間  
AM 5:30～AM 8:00  
AM 10:30～PM 9:30  
標茶町桜8丁目38番地  
☎485-2030

ホテルテレーノ気仙

## 町営住宅 入居者募集

今月の町営住宅の  
入居者募集は  
ありません。



問い合わせ

役場管理課管財係（1階⑧番窓口☎内線142）

# 自然の番人宣言

自然の番人宣言は、貴重な自然環境を守り次世代に引き継いでいくため、私たち一人一人が「自然の番人」となり、不法投棄やポイ捨てを撲滅しようとするもので、平成18年4月に釧路管内の全市町村が共同で制定しました。

町内でも、道端へのポイ捨てや家庭ごみの不法投棄が発生しています。自然を壊すポイ捨てや不法投棄を「しない」「させない」「許さない」という思想を持ち、本町の美しい自然環境を守りましょう。

自然の番人宣言の全文を記載したリーフレットやポスター、自動車に貼り付けるステッカーは下記係で配布していますので、お気軽に問い合わせください。

- ポイ捨てや不法投棄は犯罪です。絶対にしないでください。
- 不法投棄者への罰則は、個人の場合は5年以下の懲役または1,000万円以下の罰金、法人の場合は4億円以下の罰金となります。
- 不法投棄を見つけたら、次のとおり通報してください。
  - 不法投棄ごみを発見した時…役場住民課環境衛生係
  - 不法投棄をしている人を目撃した時…弟子屈警察署 (☎482-2110)

○問い合わせ／役場住民課環境衛生係 (1階③番窓口☎内線127)



リーフレット



ステッカー

## ごみ処理手数料減免制度について

本町では「ごみ処理手数料減免制度」を設け、ごみ処理手数料の減免を行っています。減免を受けるには、期間ごとに申請が必要です。

### ○対象者／

- ①生活保護を受けている世帯
- ②町民税が非課税である世帯
- ③母子世帯・高齢者(65歳以上)のいる世帯・障がい者のいる世帯のうち、町民税が均等割のみの世帯
- ④災害、その他の事故により、手数料の納付が著しく困難と認められる方



### ○減免する期間／

・①・②・③の対象者は、6カ月を経過する日ごとにゴミ証紙(シール)を交付します。

・④の対象者は、随時減免します。

※各公民館でも受け付けしています。

※受け付けは随時行っています。

※申請の際は印かんを持参してください。

※交付されたゴミ証紙を、ほかの方に譲渡することはできません。

○受付場所・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・浄化槽汚泥の汲み取りについて

川上郡衛生処理組合では、標茶・弟子屈両町の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(火)まで

※年末年始は、12月31日(木)～令和3年1月5日(火)の間休業し、1月6日(水)より業務を開始します。

○申し込み／

・標茶衛生社 (☎485-2227)

・丸高産業 (☎482-4129) ※浄化槽汚泥のみ。

○料金(令和元年10月1日改正)／

・し尿汲み取り料…最低料金1,480円(250ℓ未満)を超える場合は、50ℓ刻みで1ℓ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…引き抜き業者により異なりますので、直接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)

## 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)



# 生活豆知識 「スマホ決済」 を正しく利用 しましょう!



近年「○○ペイ」などといった「スマホ（スマートフォン）決済」が多く利用されています。マイナナンバーカードを利用したマイナポイント事業が9月から始まっており、ポイント付与のためにスマホ決済を利用する人がさらに増えることが予想されます。

今回は、正しく買い物ができるよう、スマホ決済の仕組みや注意点について学びましょう。（マイナポイント事業については、広報しべちゃ9月号の生活豆知識に掲載しています）

## スマホ決済の仕組み

- ・非接触型：レジの読み取り機にスマホをかざして支払う方法
- ・コード型：スマホの支払い画面（バーコードなど）を

店側が読み取り支払う方法

## スマホ決済による トラブル事例

- ・スマホを紛失してしまい、見知らぬ人に勝手に使われてしまった。
- ・新しいスマホに変更したが、スマホ決済アプリにログインできなくなり、残高が使えなくなってしまう。

## ひとことアドバイス

- ・スマホ決済を利用する際は、支払い履歴を必ず残しておくようにしましょう。（支払い完了通知メール、購入時のレシートなど）
- ・スマホを紛失した時は、回線停止の手続きだけでなく、スマホ決済アプリや連携しているクレジットカード会社などにも、忘れずに連絡してください。（回線を停止しても、決済アプリは止まりません）
- ・第三者に悪用されないよう、アプリのパスワード機能やスマホのロック機能を設定しましょう。
- ・スマホを入れ替える際には、アプリの引き継ぎができるよう、IDやパスワードを控えておきましょう。
- ・スマホを中古として売却す

る際、そのまま使われたり情報が残らないよう、スマホ決済アプリやクレジットカード情報の削除、スマホの初期化を忘れず行いましょう。

・スマホ決済は、連携している銀行口座の残高が分らない状態での利用となりません。自分が自由に使える適正金額での買い物をご心掛けましょう。

・スマホ決済は正しく利用すればとても便利な機能です。トラブルに遭わないよう、上手に利用しましょう。

・不審や不安を感じた時は、一人で抱え込まず、気軽に左記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251）
- ・釧路市消費生活センター（☎0154-2413000）
- ・消費者ホットライン（☎188）



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!



簡単にできるミルク炊き込みご飯

## 今月のレシピ エリンギとコーンの炊き込みご飯



Jミルクホームページより

### 作り方

- ①うるち米ともち米は合わせてとぎ、1時間ほど浸水させてから水切りする。
- ②エリンギは3cmの長さに切り、細かく裂く。
- ③ホールコーンは缶の汁気を切っておく。
- ④炊飯器の内釜に米と牛乳、酒、塩を入れ、水を3合の目盛りまで加え、②と③を入れて炊く。

### 材料（6人分）

- うるち米……………2合
- もち米……………1合
- エリンギ……………100g
- ホールコーン缶……………小1缶
- 牛乳……………200ml
- 酒……………大さじ2
- 塩……………小さじ1

**ポイント** 炊き込みご飯は、炊飯器の容量・性能によって、米が炊ける前にスイッチが切れてしまう場合があるので、炊飯器の容量の半分までを目安に作ることをお勧めします。

# 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 / 10月22日(木)、23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。

☆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
6日(火)	●	休診	● (インフルエンザ以外)	休診	10月5日(月)正午
13日(火)	●	休診	● (インフルエンザ含む)	休診	10月12日(月)正午
20日(火)	●	休診	● (インフルエンザ含む)	休診	10月19日(月)正午
27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26日(月)正午
28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・ロタ・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。
- 《インフルエンザ》 ●10月1日(水)から予約受付を開始します。1日の予約人数が限られていますので早めにご連絡ください。詳細は折り込みチラシをご覧ください。  
●小児科インフルエンザで受付時間が午後4時までの日は、10月27日(火)、11月24日(火)、12月22日(火)です。

《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。