

健康
ばんざい

『肝炎とエキノコックス症』 今月の担当は新田主任保健師です。

自覚症状がないから 大丈夫は危険！

肝臓は吸収された栄養を体内で活用できる物質に変えたり、貯蔵したりするなど、生命を維持するために重要な働きをしています。

肝臓の病気には、肝炎、肝硬変、脂肪肝、肝がんなどがあり、アルコールが最大原因と思われていますが、実は半数以上が肝炎ウイルス（B型・C型）によるものと言われ、国民の40人に一人が感染しているのではないかと推計されています。

しかし、これらに感染しても症状が軽かったり、無症状のこともあるので感染に気づかないことが多いのです。

エキノコックス症は予防できる 病気で、早期発見、早期治療 が大切です

エキノコックスという寄生虫が主に肝臓に寄生して起こる病気です、道内では毎年20名ほどの患者が発見されています。

キツネや犬の糞と一緒に排泄された虫卵が付着した野生の果物や山菜の他、沢水などのなま水などを直接口にしたり、寄生虫の卵が付着した手指を介しエキノコックス

スの幼虫が主に肝臓に寄生します。人の体内では、自覚症状はなく、数年から十数年の潜伏期があり、病気が進むと肝機能障害に伴う疲れやすさや黄疸等の症状が現れます。

虫卵が人の口に入らないよう①山菜などはよく加熱もしくはよく洗ってから食べるようにし、外出後は必ず手洗いを、②キツネと接触しない、③沢水等のなまの水は飲まない、④犬を適切に管理することが予防のポイントです。

肝炎ウイルス検診と エキノコックス症検診について

検査対象者には条件があるため、ご注意ください。

①日程 9月1日～2日
12月13日～14日

②会場 公民館、福祉センター

③検査方法 血液検査

△肝炎ウイルス検診▽
一生に一度、受診しましょう。

○対象者
・満40歳になる方（生年月日が昭和47年4月1日～48年3月31日まで）

・満41歳以上となる方で過去に肝炎ウイルス検診に相当する検査を受けたことがない方

△エキノコックス症検診▽

5年に一度、無料で受診できるよう対象地区を決め、巡回しています。

○対象者

・苫前（旭の一部を含み、港地区を除く）
・古丹別地区に在住の小学校3年生以上の住民

なお、詳細については後日回覧等でお知らせしますので、あわせてご覧ください。

※お詫びと訂正

健康カレンダー裏面の肝炎ウイルス検診の年齢別検診一覧の対象者が間違いがありました。訂正しお詫びします。

（誤）昭和47年3月1日～

（正）昭和47年4月1日～

Dr. 小野の処方せん

減塩について

生活習慣病の予防という観点からは、減塩、喫煙、肥満対策の他、身体活動、ストレス等が重要な項目に上げられる。

食事療法はすべての疾患の基本で、特に脳心腎の循環には血圧が強く関与し、糖脂質と並んで重要な動脈硬化性因子である。高血圧の基本的治療である減塩はそれ単独でも効果的であるが、薬の効果をも上げるためにも必要である。

日本高血圧学会は高血圧予防のための塩分摂取量として1日6g以下が望ましいとしているが、現実には日本人は1日平均で成人男性では12g、成人女性で10gも摂取している。

減塩をうまく行うテクニックとして①酢を利用する。

②クエン酸（かんきつ類や梅干し、酢などに含まれる酸味成分）を含む食材を利用する。

③青じそ、ねぎなどの香味野菜やこしょう、カレー粉などのスパイスを利用する。

などがあります。その他塩分を排出する手段としてカリウム、カルシウム、マグネシウムなどのミネラル成分を摂取する方法や、昆布やひじきなどの海藻類に豊富なアルギン酸が有効です。

医療法人社団オロロン会

苫前クリニック

理事長 小野 哲郎 ☎64-9070

地域相談員にご相談を

平成22年に施行された「北海道障がい者及び障がい児の権利擁護並びに障がい者及び障がい児が暮らしやすい地域づくりの推進に関する条例」に基づき、障がい者（児）の虐待、差別等や地域で暮らす障がい者（児）の暮らしづらさに関する相談等に応じる地域相談員として、次の方が北海道より委嘱を受けました。



なお、地域相談員は身体障害者相談員や知的障害者相談員を兼ねておりますので、虐待や差別といったことに限らずお気軽にご相談ください。（相談内容等の秘密は守られます）

○地域相談員・身体障害者相談員

高野 勝 (☎65-3464)

○地域相談員・知的障害者相談員

千代谷 由夫 (☎64-2220)

税務町民課住民係

みんなで築く

すこやかライフ

豊かな老後

国民健康保険・後期高齢者医療ガイド

～特定健診を受けましょう！～

特定健診（特定健康診査）・特定保健指導制度とは、**メタボリックシンドローム**に焦点をあて、**高血圧、脂質異常症（高脂症）、高血糖、肥満**などの**生活習慣病**に発展しそうな芽を早期に摘み取ることにより、年々拡大して行く医療費の支出に歯止めをかけようとするものです。

この制度は、**40歳以上75歳未満の医療保険加入者を対象**に実施されるものですが、苫前町では**30歳以上40歳未満の方や75歳以上の方**などの**後期高齢者医療制度加入の被保健者、生活保護受給者**の方も対象に、町の事業として健診を実施しています。

また、メタボリックシンドローム該当者、または予備群と判定された方に対して、保健師・管理栄養士からアドバイスや各種支援プログラムを用意し、生活習慣改善の支援を行っています。

◆特定健診等は年に1度、毎年受診し自分の健康状態を知りましょう。

生活習慣病は自覚症状のないまま静かに進行しますので、年ごとの数値の変化の確認が大切になります。自分のからだに関心を持つことで元気を維持できる方法を知り、異常値に近づいている項目が見つかったら、生活習慣の見直しに役立てることが出来ますので、過去の結果と比べて変化がないかを見てみましょう。

今年度の苫前町が実施する日程などは7月号でご案内いたします。

但し、以下の条件に当てはまる方については、健診の対象外となります。

- 一 妊産婦
- 二 病院又は診療所に6月以上継続して入院している者
- 三 高齢者の医療の確保に関する法律（昭和57年法律第80号）第55条第1項第2号から第5号までに規定する施設に入所又は入居している者等
- ※（障害者支援施設入所者、介護保険施設入所者、養護老人ホーム入所者）など

～人間ドックの受診料を助成します～

<助成の対象となる方>

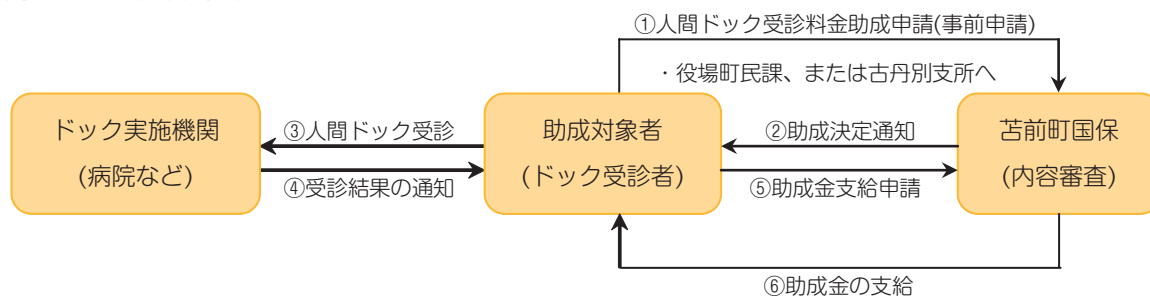
人間ドックを受診する時点で苫前町国民健康保険に加入している方で次の条件を満たす方。

- ① 受診時の年齢が満40歳以上75歳未満の方。
- ② 特定健康診査に相当する健康診査を受ける方。
- ③ 前年度以前の保険税を滞納していない世帯に属する方。

<助成の額>

1件につき**2万円を上限に助成**します。

<人間ドック受診料助成の流れ>



※ 後期高齢者医療制度の方についても同様の助成を行っております。

お問い合わせ 苫前町保健福祉課しあわせ係 ☎ 0164-64-2215 (内線 226・227) まで

新規銃猟免許取得費・新規銃猟免許取得者銃器等購入費補助のお知らせ

農林有害鳥獣被害を防止するため、農林有害鳥獣駆除に必要な銃猟免許の新規取得者の取得に係る経費と、新規銃猟免許取得者が農林有害鳥獣駆除に必要な銃器及び保管庫等の購入費の一部を補助する制度を新たに設けました。

■助成対象（以下の要件をすべて満たすこと）

- ・銃砲所持許可を取得し、狩猟免許における第1種銃猟免許及びわな猟免許を新規に取得した者
- ・北海道猟友会羽幌支部苫前部会員で構成する苫前町猟友会に所属した者で、苫前町が実施する農林有害鳥獣等駆除業務に協力できる者
- ・苫前町町税の滞納者に対する特別措置に関する条例第2条第1項第1号に規定する町税滞納者でない者

■新規銃猟免許取得費補助金額

○銃砲刀剣類所持許可所得関係	71,600円
○狩猟免許取得関係	25,500円
合 計	97,100円

■交付申請

- ・交付申請書の提出（銃砲所持許可並びに狩猟免許の第1種銃猟免許、わな猟免許の写しを添付）

■銃器等購入費補助金額

- ・補助率は対象経費の2分の1以内で、補助金の上限を10万円（対象：猟銃（散弾銃）、替え銃身、スコープ、銃ケース及び保管ロッカー）

■交付申請

- ・交付申請書の提出（購入の銃器等の領収書、町猟友会所属を証明の書類、銃砲所持許可の写し及び狩猟免許の第1種銃猟免許の写し、警察署の猟銃所持検査への合格が証明できる書類を添付）

※補助要綱の違反や、町が実施の農林有害鳥獣等駆除業務へ活動がないなどの場合は、補助金返還を求められることがあります。

問い合わせ先

役場農林水産課農林係（☎64-2314）

生活経済事犯被害の未然防止対策の推進

～地域で広げよう消費者の安全・安心～

悪質商法の被害にあわないためのポイント。～キーワードは「悪質業者は、う、そ、つ、き！」です～

う	うまい話を信用しない！ うますぎる話、絶対もうかる話には、大きな落とし穴がつきものです…。
そ	そうだんする！ ひとりで判断せず、家族・知人・相談機関に相談をすることが重要です。
つ	つられて返事をしない！すぐに契約しない！ 悪質業者は、言葉たくみにすぐ契約するように迫ってくるので、要注意。
き	きっぱり！はっきり！断る！ あいまいな返事をせず、キッパリ！ハッキリ！断ること！が大切です。



※不安になったり、被害にあってしまったときは警察本部、警察署の相談窓口へ

山菜採りによる事故を防ぐために

慣れた山でも山菜採りに無我夢中になると「隠れた危険」があります。次のことに心がけて山菜採りを楽しんでください。

山菜採りの心構え5ヶ条

- ①家族等に行き先と帰宅時間を知らせましょう
- ②単独での入山を避け、二人以上で声を掛け合い位置を確認しましょう
- ③服装は目立つ色にしましょう
- ④携帯電話や非常食、熊除けのための鈴やラジオ等を携帯しましょう
- ⑤迷ったときには無理をせず、落ち着いて行動しましょう

ヒグマに注意！

- ・山に入る前には地元の人に聞くなど、熊の出没情報に気をつけましょう。
- ・「熊の出没注意」の看板のある場所には入らないようにしましょう。
- ・ヒグマに人の存在を早めに知らせるため、鈴やラジオで音を立てるなどの工夫をしましょう。
- ・ヒグマの足跡や糞を見たときには、すぐ引き返しましょう。

北海道警察本部

特設人権心配ごと相談所が開設されます

6月1日は人権擁護委員の日です。人権擁護委員は、いつでも地域住民からの相談に応じています。人権相談は、離婚相談などの家庭内の問題や借地借家の問題、隣近所のもめ事など、幅広い内容を受け付けており、相談は無料、相談内容等の秘密は厳守されることとなっています。

気軽に相談できる場所として法務局に人権相談所が常時開設されていますが、本町でも特設人権心配ごと相談所を下記により開設します。相談の受付は、法務大臣が委嘱した人権擁護委員の「竹橋隆至さん」と「村田正夫さん」が対応しますので、お気軽にご相談下さい。(事前受付は不要ですので、会場にお越し下さい)

- 日 時 6月1日(金) 古丹別地区：苫前町公民館小会議室 村田委員対応 午前10時～午後0時
 - 苫前地区：福祉センター2階研修室 竹橋委員対応 午後1時～午後3時
- 相談についての問い合わせ：旭川地方法務局留萌支局 (☎ 0164-42-0492)

自動車税の納期限は5月31日(木)です

- ・自動車税は4月1日現在で運輸支局に登録されている所有者(所有権留保付自動車の場合は使用者)に課税される税金です。必ず納期限内に納めましょう。
- ・納税通知書は5月7日に発送しました。納税通知書が届かない方は札幌道税事務所自動車税部(電話011-746-1190)までご連絡ください。
- ・5月7日に発送した自動車税納税通知書は、金融機関や郵便局のほか、指定のコンビニエンスストアでも、これにより納税することができます。



問い合わせ先：留萌振興局税務課 (0164) 42-8418

J A 苫前厚生クリニックよりお知らせ

皮膚科の外来日は、

- 5月：17日(木)、31日(木)
- 6月：14日(木)、28日(木)

受付時間
13時00分～16時15分
診察時間
13時00分～17時00分

大変混みますので、なるべく事前の電話予約をお願いいたします。不明な点がありましたら電話でお気軽におたずねください。



J A 苫前厚生クリニック (☎ 65-3535)

苫前町の交通事故情報

平成24年4月の事故状況

発生件数	死者数	負傷者数
1件	0人	1人

平成24年4月末までの累計

発生件数	死者数	負傷者数
5件	1人	9人

交通事故死ゼロ日数は
4月30日現在で **106**日

風力発電の売電状況

(町営風来望3基分)

24年度の実績 **8,021,364**円

(H243～H244)

平成24年4月分の実績

供給電力量 **237,590**kWh

2,981,160円

(昨年実績 **5,511,990**円)

5月 町税の納期

今月は、

固定資産税

の納付月です。

納期内納入にご協力願います。

謹んでお悔やみ申し上げます

氏名	年齢	死亡日	住所
藤田富美子	61	3/27	古丹別
齊藤文子	84	3/29	古丹別
後藤清和	79	4/9	古丹別
粟森勇美	81	4/13	古丹別

末長くお幸せに

氏名(夫)	住所	氏名(妻)	住所
能登 貴嗣	古丹別 脇坂	早織 羽幌町	

ご成長をお祈り申し上げます

氏名	父/母	出生日	住所
名畑 希唯	二女 克朗/美香	3/20	栄浜

戸籍の小箱

- 旭川市 吉田 久子 様
- 古丹別 栗森 夕エ 様
- 古丹別 伊藤 秀美 様
- 古丹別 幸楽会へ
- 旭川市 坂川 黙音 様
- 古丹別 栗森 夕エ 様
- 古丹別 伊藤 秀美 様
- 古丹別 幸楽会へ

「厚志に感謝します」