

健康ばんざい

「健康管理」食事と体重の変化

今月の担当は 奥村管理栄養士です

町民の方からよく「夏と冬では体重が毎年3キログラムほど違う」との声を聞きます。  
今回は夏の体重変化により身体の中でどのようなことが起きるかについて探ります。

夏冬では身体の中で何が起きているのでしょうか？

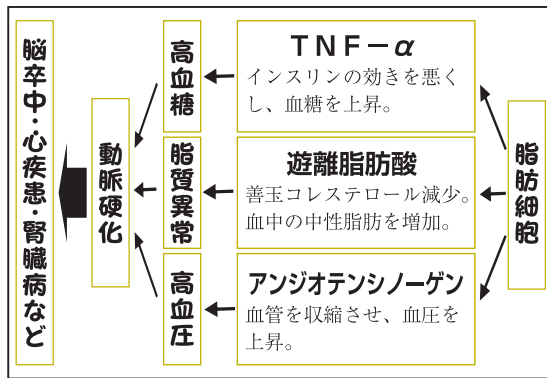
夏場では農作業等により活動量が多くなることから、体脂肪量が減少しやすい状況といえます。一方で冬場では雪かきはするものの、夏場より活動量が低下します。また、冬場は寒いため基礎代謝が上がりますが、その分身体はやせせないように食事の量を増加させます。

活動量が減り食べる量が増えるということは、その分体脂肪がつきやすい状況といえます。

体脂肪が付くと身体で何が起きているのか

体脂肪がつくと脂肪細胞から出る物質により血管が収縮し高血圧にしたり、インスリンと言った血糖を筋肉や脳など各器官へ渡すホルモンの働きを悪くする物質が分泌され、高血糖となります。

これらが原因で動脈硬化になり、脳卒中や心疾患、腎臓病へ移行します。



食事制限と身体の筋肉量

ダイエット＝体重減少と思われがちですが、本来ダイエットは体脂肪を減らすことが目的です。炭水化物抜きダイエットのように、食事制限を行うと体重が減少しやすいですが、極端に食事のエネルギー量を減らすと、筋肉を分解してエネルギーを取りだします。

これは筋肉が減少して体重が減少しているということですが、筋肉を減らさないでおくことは、基礎代謝（座っていてもエネルギーを消費する）を保つことにつながります。

冬場の体脂肪増加を防ぐため

夏場など農作業等の休憩にお菓子を食べたり、甘味飲料を飲んだりする方もいると思います。冬場も無意識のうちにお菓子を食べたり、甘味飲料を飲んだりするという方は要注意です。お菓子の量や回数を見直すことや果物を間食に置き換え（みかんなら1日2個まで、リンゴなら半分まで）しましょう。

間食は活動がまだある夕方4時までに、また3食の食事を制限すると筋肉の減少に繋がるため、規則正しく食べることが大切です。

夏も冬も体重が増減せず、維持できていることが生活習慣病の予防につながるといえます。

Dr.小野の処方せん

エボラ出血熱・デング熱

最近海外旅行をしたり、移住する人が多くなり今まで見たこともない感染症にかかることが予想されます。

今話題になっています「エボラ出血熱」「デング熱」について紹介します。

ウイルス性出血熱にはエボラ出血熱（致死率50～88パーセント）、クリミア・コンゴ出血熱（致死率15～40パーセント）、マールブルグ出血熱（致死率約25パーセント）、ラッサ熱（30パーセントが聴覚障害）などがあります。

エボラ出血熱は1976年にコンゴ民主共和国にて確認、日本国内での患者の発生はない。感染はエボラ出血熱患者の血液、体液、排泄物を直接接触する、またはこれらの汚染物質の付着したものに間接的に触れることにより感染する。潜伏期は2～21日で突然の高熱に始まり、全身倦怠、筋肉痛、関節痛、頭痛、上腹部痛、下痢などが続く。肝機能障害や血小板減少、出血傾向、多臓器不全を示す。

デング熱は1942年～1945年に西日本で発生。発病すると突然の高熱、関節痛、発疹が見られる。発熱は6～7日程度で解熱は比較的速やかである。頭痛・眼窩（がんか）痛を伴い、発疹は解熱傾向が認められる頃から体幹に始まり、顔面から四肢に広がる。

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

**下半身と腰筋(大腰筋)を強くする**

**もも上げ**  
A. 立って  
よい姿勢で立ち、軽くひじを曲げて、手のひらを腰骨の高さに用意する。その手のひらに向かって、ひざを上げる。  
※ひざを上げるときに、上半身が前かがみにならず、腰が曲がらないようにする。

B. いすに座って  
いすに浅く座り、ひじを曲げる。そのひじに向かってひざを上げる。  
※左右交互に30回で1セット  
目標回数 2セット

**ながらトレーニングにオススメ!**

**かかと上げ**  
よい姿勢で立ち、かかとの上げ下げをする。  
※かかとを上げたときお尻が落ちて前に出ないように(姿勢が崩れないよう)腰(尻)を引きしめて行う。  
※高齢者やバランスの取りにくい方は、いすをお使いください  
※前かがみの姿勢にならないよう補助に使う物の高さに気を付ける。(手をまっすぐに下ろした状態で指先がかるく触れる程度の高さ)  
※10回で1セット  
目標回数 2セット

活動量を上げるためにテレビを見ながら、歯を磨きながらなど「ながら」トレーニングがおすす

めです。回数は体力や体調に合わせて無理のないようにしましょう。

## 第37回 苫前町民マラソン大会

とままえの街をみんなで楽しく駆け抜けよう！

- ◇期 日 9月21日(日)  
受付 8時30分  
開会式 9時00分
- ◇場 所 苫前町公民館周辺
- ◇対 象 子どもから高齢者まで
- ◇種 目 1km・2km・3km・5km
- ◇参加料 小中学生 1人100円  
高校生以上 1人300円
- ◇申込み 9月16日(火)までに公民館へ  
電話または直接お申し込み下さい
- ◇その他 詳しくは回覧等でお知らせします。



今年は古丹別市街で開催されますので、ご注意を

## 演劇公演「淑女のロマンス」 - 今世紀最大の四角関係 -

スーパーの鮮魚売場で働く過激な女  
社員の夫と離婚の準備をすすめている計算高い女  
詩人を目指したこともある浮世離れした女

三人の女が一人の若い男に恋をした。男は自称フォークシンガー。ある日、三人は男の部屋でかち合っ  
てしまう。そして・・・淑女三人による壮絶なバトルがはじまる!!

ありそうでありえない最高のキャスティングが実現！

脚本は喜劇一筋三十年の水谷龍二。演出は数々の演劇賞を受賞する高瀬久男。

抱腹絶倒の三人芝居に乞うご期待!!



- ◇日 時 10月29日(水) 開演 19時00分  
(開場 18時30分)
- ◇場 所 苫前町公民館
- ◇出演者 前田美波里、柴田理恵、キムラ緑子
- ◇入場料 一般2,000円(当日2,500円)  
高校生以下1,000円(当日1,500円)  
※未就学児のご同伴・ご入場はご遠慮ください。
- ◇主 催 とままえ舞台鑑賞友の会、苫前町、  
苫前町教育委員会、北海道新聞社、  
公益財団法人北海道演劇財団
- ◇共 催 公益財団法人北海道文化財団
- 前売券は、町内各所で好評発売中!!  
(前売券が完売した場合、当日券は販売しません)

### 前売券取り扱い:

苫前町公民館、セイコーマート古丹別、  
セイコーマートむらい、まさ亭、くすりの新光堂、  
苫前町福祉センター、とままえ温泉ふわっと、旭屋書店、  
マツヤデンキ羽幌店、豊島理容院、吉崎レコード店、  
留萌管内各市町村文化センター

～あなたの学びを応援します～  
**苫前町公民館**

電話 65-4076 FAX 65-3220  
E-mail shakaikyoiku@town.tomamae.lg.jp



介護保険ガイド

介護保険サービスとそのサービスを受けるまでの流れについて

【介護保険で利用できるサービスについて】

介護保険で利用できるサービスには、居宅介護（介護予防）と施設入所の2種類があります。  
 《居宅介護（介護予防）サービスの種類と内容》

訪問介護（ホームヘルプ）	日常生活の介護や家事援助(ヘルパー訪問)
訪問看護	看護師等によって行われる療養上の世話又は診療の補助
居宅療養管理指導	医師や薬剤師等が訪問し、療養上の管理や指導を受ける
通所介護（デイサービス）	デイサービスセンターで、機能訓練・食事・入浴等を日帰りで利用
短期入所生活介護（ショートステイ）	介護老人福祉施設などに短期入所して、食事・入浴などの介護や機能訓練を受けることができる
認知症対応型共同生活介護（グループホーム）	認知症のため、介護を必要とする高齢者を5～9人で共同生活を営む住居において介護を行う（要支援2以上の方が対象）
特定施設入所者生活介護	有料老人ホーム等で介護サービスを受けることができる
福祉用具の貸与	車いす・特殊寝台・床ずれ防止用具・手すり・スロープ・歩行器・歩行補助つえ・認知症老人徘徊感知機器・移動用リフトを貸与
福祉用具購入費の支給	福祉用具の購入費を1年度間に10万円を限度として支給（保険給付は9万円が限度）
住宅改修費の支給	生活環境を整えるための小規模な住宅改修に対して上限20万円まで住宅改修費を支給（保険給付は18万円が限度）

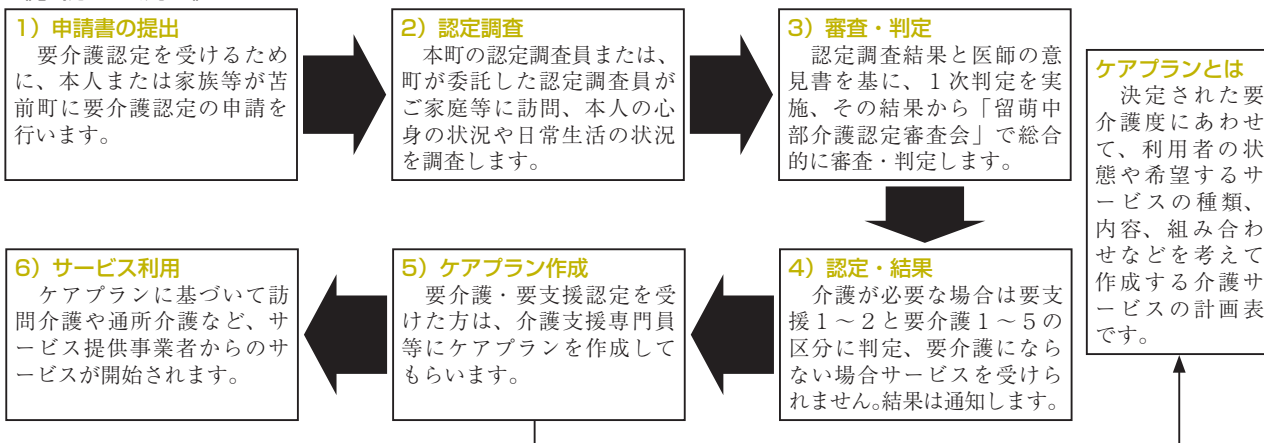
《施設入所サービスの種類と内容》

介護老人福祉施設（特別養護老人ホーム）	日常生活で常に介護が必要で、在宅での介護が困難な場合に入所し、必要な介護サービスを受けることができる
介護老人保健施設（老人保健施設）	リハビリに重点を置いた介護を必要な方が、医療ケアと介護を受けることができる
介護療養型医療施設	病状は安定しているものの、長期間にわたり療養や介護が必要な方が利用することができる

【介護保険のサービスを受けるまでの流れ】

介護保険のサービス利用をするには、苫前町が行う「要介護認定」を受ける必要があります。「要介護認定」とは、どの程度の介護サービスが必要かを判断するための審査で、「要介護認定」の介護度により介護保険サービスの受けられる量や内容が異なります。

《手続きの流れ》



お問い合わせ 苫前町保健福祉課しあわせ係 0164-64-2215(内線126) まで



## 今年のオータムジャンボは、1等・前後賞合わせて3億9千万円！

- 1等 3億3千万円×13本
  - 前後賞 3千万円×26本
  - 2等 1千万円×130本
- 販売総額390億円  
13ユニットの場合

**9月19日(金)発売！(売り切れしだい販売終了)**

(販売期間：9月19日(金)～10月10日(金))

抽選日は10月17日(金)

この宝くじの収益金は市町村の明るいまちづくりや環境対策、高齢化対策など地域住民の福祉向上のために使われます



### 地域密着型サービス施設の利用状況について

苫前町字古丹別に設置されたグループホーム優芽の利用状況についてお知らせします。なお、詳細は施設(☎65-3013)へ直接お問い合わせ下さい。

●グループホーム(認知症対応型共同生活介護)9/1現在

事業所名		事業所住所	
グループホーム優芽		苫前町字古丹別249-9	
ユニット数	定員	入居者数	空床
2	18名	18名	0床

**保健福祉課しあわせ係(☎64-2215)**

### 留萌管内栄養士会主催の料理教室参加者募集

日時：11月8日(土) 10時30分～13時

場所：羽幌町すこやか健康センター

テーマ：「乳和食で美味しく減塩！カルシウム！」

対象者：成人男性・女性どなたでも

参加費：一般500円、栄養士会会員200円

その他：参加の申込みは10月20日(月)までに苫前町保健福祉課けんこう係(☎64-2215)奥村へ電話連絡をお願いします。

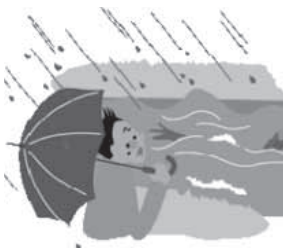
**保健福祉課けんこう係(☎64-2215)**



## 備えは大丈夫ですか？～危険意識は常日頃から！～

今年是全国的に、大雨や台風などの自然災害が多発しています。

町内でも8月に大雨による被害が発生しておりますので、災害に対応できるよう備えておきましょう。



**川は氾濫の危険があります！**  
大雨により川が氾濫する恐れがあります。警報等が出た場合は川に近づかないようにしましょう。

**土砂災害も発生します！**  
大雨により土砂崩れも発生します。山や崖の近くに住む方は早めの避難を！



**火事・救急は119番！**

北留萌消防組合苫前支署 TEL 64-2321  
古丹別支署 TEL 65-4119

## 行政相談が開催されます

### ○行政相談とは

国の行政全般についての仕事・その手続やサービスへの苦情や意見・要望などを皆様から行政相談委員がお聴きし、関係行政機関などへ必要なあっせん(間に入って双方をうまく取り持つこと)を行い、その解決や実現の促進を図るとともに、皆様の声を行政の制度や運営の改善にいかすことを目的に行われています。

相談は無料で、手続等もなく、気軽に利用いただけるとともに、相談者の秘密は固く守ります。

### 行政相談のイメージ図



### ■苫前町での特設行政相談

期日 10月20日(月)

場所 ・苫前地区  
10:00～11:30  
福祉センター1階和室  
・古丹別地区  
13:30～15:00  
公民館農村研修室

対応 西川 加代子  
行政相談委員

その他 相談等の予約は不要です。直接相談会場にお越し下さい。

## 弁護士会による無料法律相談のお知らせ

### ○留萌管内巡回無料法律相談会

旭川弁護士会に所属する弁護士が本町で無料法律相談を開催することとなりました。

債務整理、離婚・相続、民事事件、刑事事件など幅広い相談に対応しますので、この機会を利用し、日頃の悩みについてお気軽にご相談ください。

- ・日 時 9月24日(水) 午後1時～午後4時
- ・場 所 苫前福祉センター 1階和室
- ・予約受付 旭川弁護士会事務局 (☎0166-51-9527)

**旭川弁護士会**

当日の飛び込み相談も受け付けますが、予約された方を優先致します。



この訓練に参加協力していただける企業・個人は、<http://www.shakeout.jp>の専用ウェブサイトから申込みをお願いします。

## 北海道シェイクアウト参加のお願い

北海道シェイクアウトとは、時間のかからないシンプルな訓練で参加者の防災意識向上に効果的で、自主訓練と組み合わせることにより災害リスクマネジメントの向上が期待されるものです。

それぞれの場所で揺れを感じたら(想定)約1分間、身を守る方法として「①ドロップ(揺れに倒される前に姿勢を低く)、②カバー(手や腕で頭や首を守って)、③ホールドオン(揺れが収まるまでじっとして)」を実施してください。

○実施日時 10月15日(水) 午前10時頃

留萌振興局地域政策部地域政策課(☎0164-42-8426)

## JA北海道厚生連 苫前厚生クリニックよりお知らせ

皮膚科 外来日は 受付  
9月：9月4日(木)、18日(木) 13時～16時15分  
10月：10月2日(木)、16日(木)、30日(木)

管理栄養士による「今日からあらためる食事療法・なんでも相談」内科の予約診療です  
9月：9月26日(金) 毎月、管理栄養士が対応します。  
10月：10月24日(金) 医師の診察もあります。

どちらも予約制ですので、事前に電話予約をお願いします。



・具合が悪くて来院される方はなるべく午前中または午後の早い時間帯での受診をお願いいたします。  
(遅い時間の来院は、当院での検査、他院への紹介の際に支障がでることがあります。十分な診療を行うためにもご協力をお願いします)

JA北海道厚生連 苫前厚生クリニック (☎65-3535)

## 9月 町税の納期

今月は、  
国民健康保険税  
介護保険料  
後期高齢者医療保険料  
の納付月です。  
納期内納入にご協力願います。

## 風力発電の売電状況

(町営風来望3基分)

26年度の実績 **23,618,723** 円  
(H26.3~H26.8)

平成26年8月分の実績  
供給電力量 **129,860** kWh  
**2,517,985** 円  
(昨年実績 **2,767,745** 円)

## 苫前町の交通事故情報

平成26年8月の事故状況

発生件数	死者数	負傷者数
0件	0人	0人

平成26年8月末までの累計

発生件数	死者数	負傷者数
2件	0人	2人

8月31日現在で**281**日

ご厚志に感謝します

町社会福祉協議会へ

○古丹別 鈴木修 蔵様

○古丹別 伊藤栄 子様

○古丹別 三上敏 行様

力昼町内会へ

○力昼 金田睦 子様

古丹別町内会へ

○古丹別 鈴木修 蔵様

長島老人クラブへ

○長島 伊藤博 之様

古丹別幸楽会へ

○古丹別 鈴木修 蔵様

三溪溪友会へ

○三溪 工藤盛 盛様

戸籍の小箱

ご成長をお祈り申し上げます

氏名	父/母	出生日	住所
村本 健真	次男	竜明 8/5	昭和

謹んでお悔やみ申し上げます

氏名	年齢	死亡日	住所
檜森 立子	70歳	7月27日	古丹別
伊藤 正一	87歳	7月31日	古丹別
今野 榮子	89歳	8月4日	栄浜
中野ヒデ子	72歳	8月6日	古丹別
山岸喜美子	75歳	8月12日	古丹別
篠原 スミ	82歳	8月13日	古丹別
杉本 泰子	83歳	8月16日	苫前



苫前小学校児童の作品

ちびっこギャラリー

ちびっこギャラリー

ちびっこギャラリー

ちびっこギャラリー

『ビー玉めいろ』

2年

石川 風くん

ポンドでものをはるときのちょうせつがむずかしかったけど、うまくできました。道をせまくしたり、見えないところを作ったりしてみました。



『せんしゃじょう』

1年

さとう ゆうせいくん

あかとあおときいろのわたがまわってくるまをきれいにします。かんぱんをじょうずにつくれました。



『ちょきんばこ』

1年

にいむら りょうがくん

はこのむきがえられて、えがいろいろかわるちょきんばこです。えをじょうずにかきました。



『貯金箱お楽しみガチャ』

5年

芳賀 友莉那さん



工夫したところは、ガチャのボールがきちんとしてくると道を作ったこと。



『2かいだて虫かご』

4年

野崎 雷太くん



一番むずかかったのは、たけひごでかべを作るのとけいひごをあなに入れていくのがむずかかったです。



『水中クリップつり』

3年

越後 温くん



ペットボトルをにぎると魚がしずんで、はなすと上がるしくみで、中のクリップをつれるよ。



『夏休みの思い出アルバム』

6年

石井 しずくさん



フェルトで文字をつくるのが難しかったけど、うまくできたので良かったです。



『改良型ピタゴラスイッチ』

6年

鈴木 椿くん



ボールが下までいき、棒にぶつかることでボールがくるようにするのがむずかかったです。



『びっくりぎゆうにゆうパックでエコはがき』

5年

島田 宗一郎くん



紙すきをするのにあつさをそえるのがむずかかったです。



編集雑記帳

8月は全国的に大雨により被害が発生したところが多く、本町でも人的被害はなかったものの、建物や農地、道路などに多くの被害が発生しました。被害に遭われた方々に対して改めてお見舞い申し上げます。今回は川の水位の上昇や崖崩れが日中だったので大事には至りませんでした。が、これが夜中であればと考えると怖い気がします。我々は東日本大震災より日頃からの備えが必要だと教えられましたが、あれから3年が経ち皆様のご家庭ではどうでしょうか。食糧などの備蓄の推進、避難用具の整理、避難場所の確認、危険箇所の把握、他の人との連絡方法など災害後に必要なこととして多くのことを学んだと思いますが、恥ずかしながら自分の家庭では実践できていないのが現状です。地球温暖化などにより気候の変化が年々大きくなり、これまで体験したことのないような大雨や大雪、強風、雷などもこの日本で見られるようになってきました。穏やかなうちに「いざ」というときに備えてもう一度考える時期がきているのかもしれない。(Q)