

健康ばんざい

「腰痛にご用心！原因と予防法」

今月の担当は 新田保健師長です

●腰痛の原因とは？
原因が特定できるものは15パーセントと言われています。代表的なものは、腰椎が直接障がいを受ける圧迫骨折や椎間板ヘルニア、腰部脊柱管狭窄症などです。その他腰椎には異常がなくとも骨への細菌感染やがん、尿路結石や婦人科系、解離性大動脈瘤などの循環器系の病気が原因で臓器の周囲にある神経が刺激され腰痛を起こすこともあります。

●腰痛予防によい運動とは？
腰椎予防には椎間板に負担をかけず骨と筋肉を鍛える運動が有効です。ウォーキングはどの年代にもお勧めの運動です。●体操やストレッチの注意点
全身の筋肉を維持したり、和らげるには体操やストレッチが大切です。実施の際には以下の5つの点に注意しましょう。

- ① 体調のよいときにする
- ② 息を止めない(数を数えながら行うのが有効)
- ③ 心地よい範囲でゆっくりと行う
- ④ 関節が痛むときは中止する
- ⑤ 伸ばす筋肉を意識して行う

残り85パーセントの腰痛はレントゲンなどの画像を確認しても原因が特定できないと言われる。このような腰痛では姿勢のゆがみ、運動不足、肥満、冷え性、ストレッチ、不安や不眠などの要因が複雑にあらわたり、徐々に慢性化してしまうこともあります。

●早期受診を！
腰痛の原因はさまざまですが、夜間の安静時に痛むまたは痛みが2〜3日から1週間してもよ

くならない、日に日に強くなる、発熱があるなどの場合は、細菌感染やがんなど命に関わる危険な症状の可能性があります。そのため早めに受診し、治療につなげるのが大切です。

感想が聞かれ、毎日実施するとさらに効果的です。この教室や体操について興味のある方は、町地域包括支援センター(☎64-2215)へお問い合わせください。

●「職場における腰痛予防対策指針」平成23年6月に19年ぶりに改訂！

厚生労働省ではこの指針を改訂し、腰痛のリスクアセスメントと労働安全衛生マネジメントの考え方を導入し、腰痛対策の基本的な進め方を具体的に記載しています。

興味のある方は厚生労働省ホームページでぜひご覧ください。

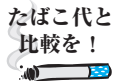
STOP! たばこ

喫煙は成人のがんだけでなく、循環器、呼吸器疾患を含めた死亡要因で高血圧を抜き一番関連することが報告されました。また、喫煙者の家族の肺がん、虚血性心疾患をはじめ、子どもでは呼吸器感染症、気管支喘息の発症と悪化及び中耳炎への影響も明らかになっています。

ご自身や周りの方々のために禁煙に取り組みましょう!!

〈禁煙を考えている方へ〉

禁煙は医療機関の禁煙外来を利用ください。健康保険での自己負担(3割)で、パッチでは8週間で約1万3千円、内服薬は3ヶ月で約2万円です。



苫前町メール配信サービスへ登録を!

犯罪気象情報、学校情報、生活情報(イベント・行事など)から選択し情報を得られるメール配信サービス。

右のQRコードを携帯電話等で読み取り、メール配信申込みを選択、メールアドレスを登録するだけ。

パソコンで登録される際は次のURLより登録をお願いします。

(<https://cous.mail-dpt.jp/tomamae/>)



総務財政課交通防災係 (☎64-2211)

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)12/15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)

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

- 1月: 1月15日(木)、29日(木)
- 2月: 2月12日(木)、26日(木)

受付
13時~16時15分

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。



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

- 1月: 1月23日(金) 毎月、管理栄養士が対応します。
- 2月: 2月19日(木) 医師の診察もあります。

●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)

陸域にうち上がった「水産動植物」の取扱には気をつけて！



◎海岸の水域には漁業権が設定されているため、海中はもちろん波浪等により海岸に打ち上げられた水産動植物の採捕は、その漁獲物状況によっては漁業権侵害罪として検挙・摘発される場合もあります。よって、漁業法及び北海道海面漁業調整規則違反の処罰を受ける危険性があるため、陸域での拾得についても十分気をつけて下さい。

※第1種共同漁業権の免許内容

ぎんなんそう、こんぶ、てんぐさ、のりわかめ、あわび、いがい、つぶ、なまこ、えぞばかがい、ほっきがい、たこ

これらのものを採捕した場合

漁業法第143条により罰則

「漁業権又は漁業協同組合の組合員の漁業を営む権利を侵害した者は、20万円以下の罰金に処する」

◆苫前町内の海岸において水産動植物を採捕して、留萌海上保安部から摘発を受ける事例が発生しておりますので、十分注意して下さい。

町民皆様のご理解ご協力をお願い申し上げます。

北るもい漁業協同組合苫前支所(☎64-2331) 留萌振興局水産課(☎0164-42-8472)

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及び銃器等購入費補助の金額や申請の際に必要な書類については下記へ問い合わせ願います。

農林水産課農林係 (☎64-2314)

1月10日は「110番の日」です！

●緊急通報は110番に！

110番は、緊急の事件・事故などをいち早く警察へ通報するための緊急電話です。

110番に出た警察官が事件・事故の内容について必要なことを質問しますので、慌てずに落ち着いて答えてください。

警察官が早く現場に到着できるよう、その場所の住所や付近の目標となる建物などを聞きますので、正しく伝えてください。

携帯電話で110番をする場合、車で移動しながらの通報や歩きながらの通報は、通話が途切れることがあり、特に車を運転しながらの通報は法令違反となりますので、車を安全な場所に停止して通報をしてください。



●相談電話は「#9110」に！

警察への相談や警察業務に関する意見・要望は短縮ダイヤル「#9110」の警察相談専用電話をご利用ください。

また、遺失物・拾得物の届出、諸願手続きに関する照会などは、最寄りの警察署または駐在所の電話をご利用ください。

●耳や言葉の不自由な人のためのメール110番

メール110番は、耳や言葉の不自由な方が携帯電話のEメールを利用して緊急通報するシステムです。通報の際には「事件・事故の内容」のほか、「その場所の住所や目的となる建物」「メールアドレス」を正しく入力してください。メール110番は「北海道警察ホームページ」から入ることができます。

羽幌警察署 (☎62-1110)

「厚志に感謝します

社会福祉協議会へ

○千歳市 竹内 馨 様

○留萌市 山本 千 敏 様

香川町内会へ

○香川 萩原 章 一 様

長島町内会へ

○千歳市 竹内 馨 様

古丹別連合町内会へ

○留萌市 山本 千 敏 様

香老園老人クラブへ

○香川 萩原 章 一 様

長島老人クラブへ

○千歳市 竹内 馨 様

東川行楽園へ

○東川 久保 一恵子 様

小川親睦会へ

○小川 大橋 豊 様

苫前幸寿園へ

○千歳市 竹内 馨 様

戸籍の小箱

ご成長をお祈り申し上げます

大田 友彩(次女) 恭平 11/18 旭 氏名 父/母 出生日 住所

謹んでお悔やみ申し上げます

今新 トキ 85歳 11月21日 苫前 氏名 年齢 死亡日 住所

関川 フユ 96歳 11月21日 旭 氏名 年齢 死亡日 住所

竹内 俊男 87歳 12月2日 長島 氏名 年齢 死亡日 住所

山本 ミツ 90歳 12月5日 古丹別 氏名 年齢 死亡日 住所

萩原 ヨハル 103歳 12月8日 旭 氏名 年齢 死亡日 住所

山田 良子 77歳 12月10日 苫前 氏名 年齢 死亡日 住所

古丹別保育所園児の作品

『サンタとツリー』

青組 (5歳)

まえかわ ひかる
前川 光くん

ツリーのもようがむずかしかったです。



『サンタとツリー』

青組 (6歳)

おおい えりな
大井 絵里奈さん

おりがみをおるのがむずかしかったです。



『サンタとツリー』

青組 (6歳)

あきやま なみ
秋山 七海さん

ツリーのでんきやプレゼントがじょうずにできました。



『クリスマスリース』

黄組 (4歳)

にわ なつき
丹羽 菜月さん



キラキラのおりがみをいっぱいはりました。

『おゆうぎかいのえ』

桃組 (5歳)

つちだ いっき
土田 一輝くん

かおがうまくかけました。



『おゆうぎかいのえ』

桃組 (5歳)

あきやま のり
秋山 美美さん

ケーキのぼうしをかかるところが楽しかったです。



『ハロウィンのかぼちゃおぼけ』

赤組 (2歳)

うえだ まな
上田 茉奈さん

かぼちゃおぼけのかおがじょうずにできました。



『サンタクロース』

赤組 (3歳)

みやもと ひさ
宮本 氷紗さん

サンタさんのおひげがじょうずにできました。



『おゆうぎかいのえ』

黄組 (4歳)

ひちり たいしろう
桧森 大志郎くん

かおをおおきくかきました。



ちびっこギャラリー

お詫びと訂正
 広報とままえ12月号13ページの「苦前町の決算」の風力発電事業特別会計の借入金返済の金額が下記のとおり間違っておりましたので、訂正します。
 (誤) 借入金返済 1,787万円
 ↓
 (正) 借入金返済 1,784万円

エルタックス eLTAX 道税・町税の申告がネットできる

「エルタックス」とは道税の「法人道民税・法人事業税・地方法人特別税」と町税の「個人住民税」「法人町民税」「固定資産税(償却資産)」の申告、一部の届出がインターネットを利用して行えるシステムです。
 ホームページ <http://www.eltax.jp/>
 留萌振興局税務課(☎0164-42-8417) 苫前町税務町民課(☎0164-64-2213)

北海道 苫前町 その他の 都府県市町村

一部ご利用できない市町村もあります。