

健康ばんざい  
「COPDと禁煙」  
今月の担当は 新田保健師長です

Q、COPDってどんな病気？

COPDとは閉塞性肺疾患（へいそくせいはいしゅかん）と言われ、たばこなどの有害な空気を吸い込むことよって空気の通り道である気道（気管支）や、酸素の交換を行う肺などに支障が生じる病気です。そのため空気出し入れがうまくいかなるの、通常の呼吸ができなくなり息切れが起こります。その症状についてある医師が「富士山の山頂を全力疾走した状態と同じくらい苦しい」と説明しているのを聞いたことがあります。

この病気の患者数は、我が国では40歳以上で500万人と推計されていますが、実際に治療を受けている方は約22万人と、20人に1人しか治療を受けていないことになっています。

Q、COPDの症状とは？

- ①せきやたんが続いている
- ②階段の上り下りで息切れする
- ③風邪が治りにくく、せきやたんが出る
- ④喘鳴（せいめい）という呼吸のたびにゼーゼー、ヒューヒューという音がする。

Q、主な原因は「たばこ」？

COPDは肺の生活習慣病とも

呼ばれ、主に喫煙者や喫煙歴のある人に多い病気です。40歳以上で喫煙歴のある方は要注意です。

Q、COPDの治療法とは？

- ①禁煙、②インフルエンザワクチン接種、③肺炎ワクチン接種、④薬物療法となり、他に吸入や在宅酸素療法などもあります。

COPDに思い当たる症状のある方は、**早期に医療機関を受診し、早期診断・早期治療により進行を抑える**ことができますので、我慢せずに受診しましょう。

Q、たばこの害って？

肺がん以外にもニコチンの血管収縮作用で心臓病や脳卒中などを引き起こす危険が高くなるほか、糖尿病に1.4倍かかりやすくなるというデータもあり、歯周病、老化の促進などさまざまな問題を引き起こします。

Q、吸う人だけの問題？

喫煙者がフィルターを通して吸う煙よりも、たばこの先から出る煙の方が有害物質の濃度は高いことが立証されています。血圧を上げ、心臓の負担を増す作用があるニコチンは約3倍、発がん成分を含むタールは約4倍、動脈硬化や心

臓病などを促進する二酸化炭素は約5倍も高くなり、大切な家族や周囲の人の健康を脅かしているのです。

Q、禁煙するためには？

禁煙は自力でも可能ですが禁煙外来や禁煙補助剤を使用すると、ニコチン切れの症状を抑えることができるので、自力で行うよりもラクに3〜4倍禁煙に成功しやすくなります。健康保険の適用基準を満たしていれば、1日20本のたばこ代に比べ1/3〜1/2の安い費用で医療機関での禁煙治療を受けることができます。

禁煙効果！体はこう変わる

20分で	血圧が正常に
24時間で	心臓発作のリスク低下
48時間で	味覚と嗅覚が回復
48〜72時間で	体からニコチンが抜ける
2〜3週間で	血行が改善し呼吸が楽に
5年で	肺がんのリスクが半減に
10年で	他のガンにかかる確率低下

Dr. 小野の処方せん  
食事療法

食事、運動、思考は人が生きるために必要な基本的要素だと思います。個人レベルで健康を維持するためには、個人の一定の努力が必要です。食事療法の目標は必要エネルギーをバランスよく、すべての栄養素、ビタミン、微量元素を十分摂取することです。

しかし、若い人では非健康的やせすぎの問題一歩調不良・業務能力の低下、一方では太りすぎの問題一歩生活習慣病・運動能力の低下を招いています。

高齢者では食欲低下や嗜好品の偏りにより体力低下、易感染症その他様々な欠乏症を呈しています。食事は生命の基本であり、運動はその質を高める手段でありかつ、経済活動の手段です。

具体的なエネルギー所要量は年齢と体格、運動量によって異なります。基礎代謝量+運動による消費エネルギーという考え方もありますし、(標準)体重×労働強度という概念もあります。要は必要なエネルギー所要量よりも過剰な食事摂取量だと、最終的に体重増加になるということです。

ただし重症なホルモン代謝障害(バセドウ、糖尿病など)、胃腸障害、進行癌では痩せます。

加齢では一般に基礎代謝、運動量とも減少するため食欲が変わらなければ太ることになります。

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  
Tel.64-9070



ヘルシーライフ教室参加者募集!

- 日 時 9月5日(土)午後1時〜午後4時
- 場 所 羽幌町中央公民館小ホール
- 持ち物 爪切り(講座2で使用)
- 内 容

参加費500円  
申込不要

【講演1】食べ物で若返り大作戦〜元気でキレイになる食事のコツ  
講師：お食事のカウンセリングサロン「colan」  
管理栄養士 上坂真智子 氏

【講演2】足から健康〜フットケアを生活に取り入れよう  
講師：道立羽幌病院主任看護師 成田亜紀子 氏

問い合わせは 北海道立羽幌病院(☎62-6060)



つくろう健康 幸せの未来づくり

# 介護保険ガイド

## 介護予防・日常生活支援総合事業について

高齢者の方々が要介護状態等となることを予防するとともに、要介護状態等となった場合でも、可能な限り住み慣れた地域で自立した日常生活を営むことができるよう支援するため、地域支援事業として「介護予防・日常生活支援総合事業」を実施しています。

一部のサービスを除き利用料・参加費用は無料ですが、昼食代などが掛かる場合もあります。



### ●介護予防・生活支援サービス事業(原則として、要支援者等が対象です)

訪問型サービス	掃除、洗濯等の日常生活上の支援を提供する事業で、苫前町ヘルパーステーションで実施しています。
通所型サービス	機能訓練や集いの場など日常生活上の支援を提供する事業で、苫前町生きがいデイサービスセンターで実施しています。
元氣いきいき教室	理学療法士等の指導のもと、転倒や筋力低下を予防するための体操などを3か月の短期集中プログラムで行う通所型サービスです。 <b>次回10～12月期の参加者を募集しています。次の項目のうち3つ以上該当する方は、ぜひお申込みください。</b> ①階段を手すりや壁をつたって昇っている ②椅子に座った状態から立ち上がるのに何かにつかまっている ③15分位続けて歩いていない ④この1年間に転んだことがある ⑤転倒に対する不安は大きい

### ●一般介護予防事業(65歳以上の高齢者とその支援者が対象です)

寿いきいき教室	健康チェックや健康相談、介護予防のお話しや体操、体力測定などを実施しています。
ふれあい倶楽部	創作活動や軽体操、室内ゲーム、参加者同士の交流などを実施しています。 ※苫前町社会福祉協議会の受託事業ですので、参加申込みは同協議会まで(☎64-2387)
すまいる塾 (ボランティア 養成講座)	介護支援ボランティア活動に必要な研修、ボランティア活動に役立つお話などを実施しています。
いきいきサポーター活動事業	介護予防事業への参加やボランティア活動などの取組に応じてポイントが付与され、ポイントがたまると年間最大6,000円分の商品券と交換できます。
訪問リハビリ事業	理学療法士等からの日常生活でのリハビリ方法のアドバイスなどを行っています。

### ●任意事業(総合事業とは別に65歳以上の高齢者とその支援者を対象に実施しています)

介護者家族の集い	介護をしている方同士の交流・意見交換のほか、具体的な介助方法などを学びます。
----------	--

**お問い合わせ 苫前町保健福祉課しあわせ係 (☎64-2215)まで**

# マイプランをしっかりと国民年金 「国民年金保険料の免除期間・納付猶予期間がある方へ」

国民年金保険料の免除(全額免

除・一部免除・法定免除)、若年者納付猶予、学生納付特例の承認を受けられた期間がある場合、保険料を全額納めた方と比べ、老齢基礎年金(65歳から受けられる年金)の受け取り額が少なくなります。

そこでこれらの期間の保険料は将来受け取る老齢基礎年金を増額するために、10年以内であればさかのぼって古い月分から納める(追納)ことができます。

ただし、免除等の承認を受けられた期間の翌年度から起算して3年度目以降の追納の場合、当時の保険料額に一定の加算額が上乘せられますので、ご注意ください。

※追納のお申し込み・ご相談は

留萌年金事務所

☎0164(43)7211



## 免除関係に関する注意事項です。お間違いのないようお願いします!

- ①一部免除を受けた期間は、残りの納付すべき保険料が納付されていなければ追納できません。
- ②「若年者納付猶予・学生納付特例期間」が「法定免除・申請免除期間」より古い(先に経過した)月分である場合は、「若年者納付猶予・学生納付特例期間」が優先します。
- ③「法定免除・申請免除期間」が「若年者納付猶予・学生納付特例期間」より先に経過した月分である場合は、どちらを優先して納めるか本人が選択できます。
- ④「若年者納付猶予・学生納付特例期間」の中では、先に経過した月分から納めることになります。
- ⑤「法定免除・申請免除期間」の中では、先に経過した月分から納めることになります。

## 年金情報流出を口実にした犯罪に注意を!

日本年金機構等を名乗って口座番号を聞き出そうとする者や、「流出した個人情報削除してあげる」と持ちかけてくる者が現れています。

次のようなことを言われた際には相手の言葉を信じず、一旦右のコールセンターへ確認するなどの対応をお願いします。

日本年金機構等が情報流出の件で**お客様に電話やメールで連絡することは一切ありません。**

日本年金機構等が情報流出の件で**お客様にお金やキャッシュカードを要求することは一切ありません。**

日本年金機構等が情報流出の件で**お客様にATMの操作をお願いすることは一切ありません。**

不正アクセス専用コールセンター  
☎0120-818211

(フリーダイヤル)

受付時間 8:30~21:00  
(平日及び土日)



## 新しい民生委員児童委員 竹橋さんと青木さんに委嘱

欠員となった民生委員の補充として苦前在住の竹橋広顕さんと古丹別在住の青木久美子さんが推薦され、それぞれに委嘱状が交付された。任期は平成28年11月30日までとなる。

竹橋さんと青木さんはともに苦前地区を担当し、地域の方々が安心して暮らせるよう心配ごとなどの相談活動に従事する。



竹橋 広顕さん



青木 久美子さん

## 第10回特別弔慰金が支給されます

戦後70年に当たり、今日の我が国の平和と繁栄の礎となった戦没者等の尊い犠牲に思いをいたし、国として改めて弔慰の意を表するため、戦没者等のご遺族に特別弔慰金(記名国債)を支給するものです。

第10回特別弔慰金はご遺族に一層の弔慰の意を表するため、償還額を年5万円に増額、5年ごとに国債を交付します。

### ○支給対象者

戦没者等の死亡当時のご遺族で、平成27年4月1日(基準日)において「**恩給による公務扶助料**」や「**戦傷病者戦没者遺族等救護方による遺族年金**」等を受取る方(戦没者等の妻や父母等)がいない場合に、次の順番による先順位のご遺族お一人に支給されます。

- ①平成27年4月1日までに戦傷病者戦没者遺族等援護法による弔慰金の受給権を取得した方
- ②戦没者の子
- ③戦没者等の父母、孫、祖父母、兄弟姉妹(戦没者等の死亡当時、生計関係を有している等の要件を満たす場合)
- ④上記以外の戦没者等の三親等内の親族(戦没者等の死亡時まで引き続き1年以上の生計関係を有していた方のみ)

○支給内容 額面25万円(5年償還の記名国債)

○請求期間 平成27年4月1日~平成30年4月2日

○請求窓口 役場税務町民課住民係

税務町民課住民係 (☎64-2213)

期間を過ぎると弔慰金の受け取りができなくなりますので、ご注意ください!

## 水中健康づくり教室

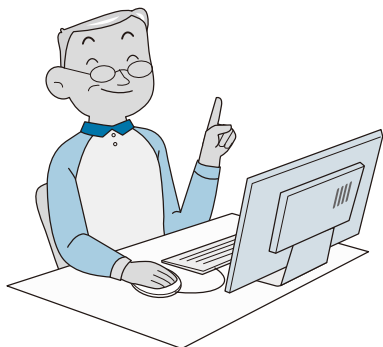
水の抵抗と浮力を利用して膝や腰など身体への負担を減らし、腰痛や肩こり改善、キレイな身体、健康づくりを行ってみませんか。

- 日時 8月27日(木) 19時00分～20時00分
- 会場 苫前町B&G海洋センター
- 対象 一般成人から中高年の男性女性(誰でも簡単に取り組むことができます)
- 講師 宗谷健康人プロジェクト  
ココロとカラダの健康サポート★happy moon 門間奈月 氏
- 内容 腰痛、五十肩等の解消をメインとした水中運動
- 参加料 無料  
(参加される方は、事前にスポーツ安全保険に加入してください)
- 申込み 8月24日(月)までに、苫前町公民館(電話65-4076)、または  
苫前町B&G海洋センター(電話64-2224)へ申込みください。



共催 公益財団法人北海道健康づくり財団 健康づくり推進地域支援事業

## パソコン入門講座(学校開放講座) ～Word2013・Excel2013の基本操作を学ぼう!!～



- 日時 9月29日(火)～10月1日(木)19時00分～20時30分(3日間)
- 会場 苫前商業高校(商業実践室)
- 対象 町内外中学生以上(35名まで)
- 参加料 無料(9/25(金)まで受け付けしています)
- 講師 公民館職員、苫前商業高校教員
- 申込み 公民館に直接電話(65-4076)かFAX(65-3220)で申し込んで下さい。

主催 苫前町教育委員会、苫前商業高校(道民カレッジ連携講座)

## 「ノルディックウォーキング用ポール」を貸し出ししています

体力に自信のない方、足腰に痛みがある方も2本のポールを持つことで、楽に歩行ができるノルディックウォーキング用のポールを貸し出ししています。

ポールを使ってウォーキングをすると、足だけでなく腕や肩も動かすので、全身のなんと90パーセントを使う全身運動につながり、多くのカロリーを消費することができます。

また、腰・足・膝などにかかる負担を軽減することができます。

雪道も比較的安全に歩行することができますので、是非この機会に体験してみてください。

- 貸出場所：苫前町公民館、福祉センター  
(各施設10本あります。)



～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  
Email shakaikyoiku@town.tomamae.lg.jp

## 重度の要介護の方 障がい者の方 妊産婦の方に商品券(五千元)を配布します

北海道では経済的な負担軽減のため、一定要件を満たした「要介護」「障がい者」「妊産婦」の方で申請された方に、北海道内の取扱店を利用して商品券(5千円分)を配布

### ●対象の方

《要介護・障がい者の方》  
\*平成27年4月1日時点で北海道又は道内市町村が認定している次に該当する方

- ① 要介護認定3以上
- ② 障害支援程度区分4以上

③ 特別障害者手当受給者  
④ 経過的福祉手当受給者  
⑤ 特別児童扶養手当受給者

### 《妊産婦の方》

\*平成27年1月1日～12月31日までに「母子健康手帳」を交付された方で、申請時に北海道内に居住している方

### ●申請方法

### 《要介護・障がい者の方》

申請書が後日送付されますので、必要事項を記載し返送すれば、商品券が送られます。

### 《妊産婦の方》

役場・古丹別支所窓口申請書がありますので、受け取り必要事項を記載し返送すれば、商品券が送られます

### ●商品券利用期限

平成27年10月1日  
～平成28年1月31日

ホッカイドウ・ハートフル臨時支援事業事務局 ☎011(330)8041 プレママ臨時サポート事業事務局 ☎011(330)8523

## JA北海道厚生連 苫前厚生クリニックよりお知らせ



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。

### 皮膚科 外来日は

8月: 8月13日(木)、27日(木)  
9月: 9月10日(木)、24日(木)

受付  
13時～16時15分

### 栄養士による「今日からあらためる食事療法・何でも相談」内科の予約診療は

8月: 8月20日(木)  
9月: 9月18日(金)

毎月、管理栄養士が対応します。医師の診療もあります。

●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出る場合があります。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 (TEL65-3535)

## ファイヤー通信 9月9日は救急の日! 9/6～12まで

救急医療週間です

受講料は無料です!

「救急の日」及び「救急医療週間」は、救急医療及び救急業務を皆様により知っていただき、救急医療関係者の意識高揚を図るために定められました。

《救急の第1歩は応急手当から》日頃から心肺蘇生法やAEDの使い方を身につけるといざというときに役立ちます。ぜひこの機会に身につけませんか。

### 応急手当普通救命講習I(AEDを使った心肺蘇生法)

日時 9月9日(水) 18:00～(2時間程度)  
場所 古丹別支署2階会議室  
対象 15歳以上の町民  
申込み 9月8日(火)までに下記の連絡先へ電話を(予定人数に満たない場合は、中止となります)

## 火事・救急は119番!

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

## 8月 町税の納期

今日は、

# 町道民税 国民健康保険税

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)

27年度の実績 22,632,974円  
(H27.3～H27.7)

### 平成27年7月分の実績

供給電力量 109,640kWh  
2,125,919円  
(昨年実績 2,146,666円)

## 苫前町の交通事故情報

平成27年7月の事故状況

発生件数 0件 死者数 0件 負傷者数 0件

平成27年7月末までの累計

発生件数 2件 死者数 0件 負傷者数 6人

交通事故死ゼロ日数は

7月31日現在で **615日**

ご厚志に感謝します

苫前町へ(ふるさと応援寄附金)

○東京都 大森 宣 幸 様

○苫前 新村 千恵子 様

○苫前 内会へ

○苫前 川 洋之 様

○苫前 内会へ

○苫前 新村 千恵子 様

○苫前 内会へ

○苫前 中 西 敏子 様

○苫前 旭 中 西 敏子 様

○旭 親老人クラブへ

○旭 中 西 敏子 様

○旭 中 西 敏子 様

## 戸籍の小箱

末永くお幸せに

氏名(夫) 住所 氏名(妻) 住所

清水 誠 九重 五十州さつき 九重

謹んでお悔やみ申しあげます

氏名 年齢 死日 住所

新村 泰幸 70 6/21 苫前

能登 知恵 96 6/23 旭

中西 邦弘 82 6/24 旭

川崎 昭子 72 6/29 苫前

酒本 敏子 83 7/14 旭

佐藤 クニ 100 7/16 旭

## 第12回北海道風車まつり

が、7月26日(日)にとままえ夕陽ヶ丘未来港公園を会場に様々な体験コーナーやイベントが実施されました。その様子をギャラリーとして紹介します。



## 苫前小学校・苫前中学校合同同窓会のご案内

苫前小・苫前中学校で学んだ札幌市及び札幌市近郊在住者による「苫前を語る同窓の集い」を開催することとなり、これを機会として時代・年代を超えて苫前を基盤としての語らいができればと考え、苫前町在住の方でも出席できる方がいましたらと思い、広く周知することとなりました。

については、次のとおり周知しますので、参加希望の方は下記のところへ問い合わせ等をお願いします。

記

- ・期 日 平成27年10月3日(土) 午後4時より3時間程度予定
- ・場 所 札幌第一ホテル(札幌市中央区南7条西1丁目12-7)
- ・会 費 6,000円
- ・連絡先 濱本 潔(電話・FAX011-704-1287)

