

健康
ばんざい

「お酒とつまみ付き合っていますか?」

◆ 今月の担当は宮前保健師長です ◆

日本では、神事や祭りをはじめとして色々な場面でお酒はたしなまれてきました。昔は貴重で高価な酒類も近年は簡単に手に入るようになり、様々な健康障害や社会問題への影響もみられています。

飲酒の習慣がある方や身近に飲酒する方に向けて、どのようにお酒と付き合うとよいか考えてみます。(無理に飲酒を勧めるものではありません)

● アルコールの吸収と分解

お酒にはアルコールが含まれていますが、体内に摂取されたアルコールは胃と小腸で飲酒後1〜2時間で吸収されます。吸収と同時に分解が肝臓で最初に行われ、アルコール脱水素酵素で有毒なアセトアルデヒドに酸化されます。

アセトアルデヒドは主に2型アルコールデヒド脱水素酵素で酢酸に酸化され、その酢酸は血液に流れ肝臓から筋肉、心臓に移動してさらに分解、最終的には炭酸ガスと水になります。アルコールの血中濃度のピークは飲酒後の30分〜2時間後に現れますが、分解速度は個人差が大きく、多くの要因が関係してきます。

一般的に肝臓の大きさが男性の方が大きいため、女性はアルコ

ール分解速度が遅いといわれており、体重当たり同じ量を飲酒しても、

女性は男性に比べて臓器障害を起しやすいため、知られていません。

また、ビールをコップ一杯程度飲んだ時に、顔面紅潮、吐き気、動悸、眠気、頭痛を起す(フラッシュ反応)人は、そうでない人に比べると有害なアセトアルデヒトの血中濃度が高くなり、アル

コールの分解が遅れることが解明されています。高齢者も未成年者も分解速度が遅くなりますが、血

中濃度が高くなっても酔い方がひどくなりやすい傾向があります。

● 健康を守る12の飲酒ルール

適度の飲酒は疲労の回復やストレスの解消など望ましい影響も与えてくれますが、12のルールが提唱されていますので参考にしましょう。

1. 節度ある飲酒量を守る
1日あたりの飲酒量が日本酒で1合程度(ビール大瓶1本、アルコール7%のチューハイ350ml)が栄養や食事面からみたら望ましい量です。
2. 女性、高齢者は飲酒量を控えめに
3. フラッシング反応を起こさない人も飲酒量は少なめに

アルコールの分解が遅い体質の

ため、がんや臓器障害を引き起こしやすいためです。

4. たまに飲んでも大酒しない
回数が少なくても一時に大量に飲むと身体の負担が大きくなり、

依存を進行させたりします。

5. 食事と一緒にゆっくりと
空腹時に飲んだり、イッキ飲みをするとうる酒の血中濃度が急

に上がるため、酔いしれたり急性アルコール中毒を引き起こし

ます。

6. 寝酒は控えましょう
寝つきを良くしようと飲酒することは、逆に睡眠を浅くします。

健康な深い睡眠のためには、お酒の力を借りないことが大切です。

7. 週に2日は休肝日で肝臓を休めましょう

8. 薬の服用中は飲まない
アルコールは、薬の効き目を強めたり弱めたりします。

9. 入浴・運動・仕事前は飲まない
飲酒後に入浴や運動をすることは、不整脈や血圧の変動を起して危険です。また、アルコールは運動機能や判断力を低下させ

ます。

10. 妊娠、授乳中は飲まない
妊娠中の飲酒は胎児の発達を障害し、胎児性アルコール症候群を引き起こすことがあります。また、アルコールは母乳に移行するため乳児の発達を障害します。

11. 依存症者は生涯断酒
依存症は、飲酒量をコントロールすることができないことが特徴です。

12. 定期的に検診を
定期的に肝機能検査などを受けて飲みすぎているかチェックし、食道や大腸がんの検診を受けましょう。

(参考：健康日本21推進のためのアルコール保健指導マニュアル)

Dr. 小野の処方せん

がん

最近のわが国の3大死因は、「がん」「心疾患」「脳血管疾患」であり、「がん」が最多で3割にのぼる。

がん罹患数も増え、生涯累積リスクは男性で約2人に1人、女性では約3人に1人と計算される。

2002年のがん罹患数と死亡数との比は、肺がんで約1.3、肝がんで1.2と予後悪く、胃がんで2.2、大腸がんで2.8、乳がんで4.4と治療成績がよい。これはあくまでも統計処理上の問題で、個人々人においてはそのステージ(病気の進行程度)によって違う。つまり治療上の問題だけではなく、早期発見ほど予後はよい。

がん治療の基本は、外科療法、化学療法、放射線療法の組み合わせが多い。その他の治療法として粒子線(荷電重粒子線)治療はエックス線治療より優れ、高度先進医療として開発されている。

定位放射線治療は多方向から多数のビームを病巣に集中させる外照射法である。

レーザー療法は、早期がんが根治の対象となる。免疫療法としてはB型肝炎ウイルスワクチン、子宮頸がんワクチンなどの予防ワクチンの他、インターフェロンなどがある。

遺伝子治療は臨床研究から製剤化に向かっている。とにかくその進歩は速く、基礎研究が臨床応用される日は近いと期待される。



医療法人社団オロン会 苫前クリニック
理事長 小野 哲郎
TEL 64-9070



国民健康保険ガイド

国民健康保険あれこれ

Q 国民健康保険への加入などの届け出はどのようなときに必要ですか？

A 国民健康保険の加入は世帯ごとになります。国民健康保険の届出は14日以内に行わなければなりません。

	こんなとき	届出に必要なもの
国保に加入するとき	○他の市町村から転入してきたとき	他の市町村の転出証明書、印鑑
	○職場の健康保険をやめたとき	職場の健康保険をやめた証明書、印鑑
	○職場の健康保険の被扶養者からぬけたとき	被扶養者でない理由の証明書、印鑑
	○子どもが生まれたとき	保険証、印鑑
	○生活保護を受けなくなったとき	保護廃止決定通知書、印鑑
	※加入の届出が遅れると、被保険者になった時点（届出日ではありません）までさかのぼって保険料を納めなければなりません。 また保険証がないため、その間の医療費は全額自己負担になってしまいます。	

	こんなとき	届出に必要なもの
国保をやめるとき	○他の市町村へ転出するとき	保険証、印鑑
	○職場の健康保険に加入したとき、または職場の健康保険の被扶養者になったとき	職場の健康保険の証明書（未交付の場合は加入したことを証明する書類）、国民健康保険証、印鑑
	○国民健康保険被保険者が死亡したとき	保険証、印鑑
	○生活保護を受け始めたとき	保護開始決定通知書、保険証、印鑑
	※国保をやめる届出が遅れると、国民健康保険の保険税が一時的に納め過ぎることになります。また、国民健康保険の加入資格が無くなった後に医療機関受診した場合、国民健康保険で負担した分の医療費は返していただくことになります。特に職場の健康保険に加入した場合、国民健康保険の保険証で医療機関を受診しないようお願いします。（医療機関窓口では、職場の保険の加入手続き中である旨、お伝え願います。）	

	こんなとき	届出に必要なもの
その他	○退職者医療制度の対象の場合	年金証書、保険証、印鑑
	○転居したとき	保険証、印鑑
	○世帯主や氏名が変わったとき	
	○世帯が分かれたり、一緒になったとき	
	○保険証を紛失したり、汚れて使えないとき	身分を証明するもの、印鑑

介護保険・高齢者福祉に関するアンケート調査のご協力について

苫前町では、町内にお住まいの65歳以上の高齢者の方を対象に生活実態や保健福祉に関するニーズ等の調査及び分析を行い、第6期高齢者保健福祉計画・介護保険事業計画の策定に当たっての基礎資料とするほか、介護予防の対象者を把握することを目的にアンケート調査を実施しています。

すでに65歳以上の高齢者へアンケート用紙が1月24日に送付されていますので、調査票に記入のうえ2月14日までに郵便ポストへ投函されますようご協力をお願いします。

ご不明な点がございましたら、お手数でも下記まで連絡をいただきたくお願いします。

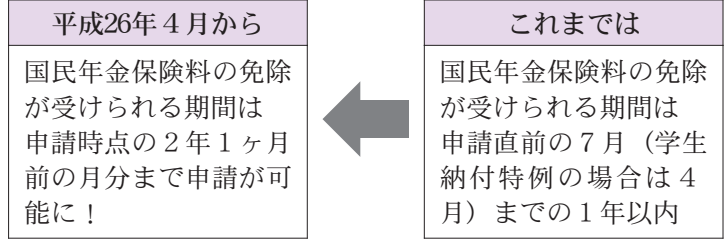
お問合せ 苫前町保健福祉課しあわせ係 ☎0164-64-2215（内線226）まで

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申請ができる対象期間が拡大されます」



国民年金は所得が少ないときや失業等により保険料を納付することが経済的に困難な場合、保険料の免除申請をすることが出来ます。
平成26年4月からは、過去2年1ヶ月分の免除申請ができるようになります。

国民年金保険料の免除申請ができる対象期間の拡大



【失業などの特例免除の対象期間も拡大されます】

災害や失業などを理由とした免除（特例免除）は、これまでは申請時点の年度または前年度に災害・失業など理由があることが条件となっていました。平成26年4月からは災害・失業などの前月から翌々年6月までの期間について、特例免除の申請ができるようになります。（平成26年3月以前にあった災害・失業も対象となりますが、過去の審査対象期間は2年1ヶ月前までです）

《注意ください》

- 2年1ヶ月前の月分まで免除申請をすることが出来ますが、申請が遅れると万一の際に障害年金などを受け取れない場合や失業などの特例免除を受けられない場合がありますので、すみやかに申請してください。
- 申請期間に対応する前年所得に基づき、審査を行いますので、免除が承認されない場合があります。

ない場合があります。
なお、全額免除と一部免除は配偶者および世帯主、若年者納付猶予は配偶者についても所得審査を行います。配偶者や世帯主が失業などに該当する場合も免除を受けられる場合があります。

※この記事の中の「免除」とは、全額免除、一部免除（3/4、半額、1/4）、若年者納付猶予、学生納付特例のことです。

【申請方法は】

申請は留萌年金事務所または苦前町役場税務町民課住民係、古丹別支所窓口へ申請してください。
必要な添付書類や不明な点も、左の連絡先へお問い合わせ願います。

問い合わせ先は

- 留萌年金事務所
0164 (43) 7211
- 税務町民課住民係
0164 (64) 2213

心身障害者一般巡回相談のお知らせ

平成26年度心身障害者一般巡回相談の日程は次のとおりです。
判定を希望される方は、判定日概ね2か月前までに下記へお問い合わせください。

相談月日	場所
6月2日(月) 午後	羽幌町
6月3日(火) 午前	
10月20日(月) 午後	留萌市
10月21日(火) 午前	

- ◎対象者 18歳以上の心身障害者
- ◎相談内容
 - 補装具の新規交付に関すること（骨格構造義肢・座位保持装置・電動車いす・特例補装具）
 - 療育手帳の交付及び再判定に関すること

税務町民課住民係 (☎ 64-2213)

新たな人権擁護委員に伊藤敏男さんが就任

平成26年1月1日付けで新たな人権擁護委員として古丹別に在住の伊藤敏男さんが就任した。

これまでの人権擁護委員は村田正夫さんが務めていたが、一身上の都合により退任されたため、新たに選任されたもの。

伊藤さんは「まだ何もわからないが1日も早く仕事内容を把握し、務めたい」と述べた。



苦前川柳社

初日の出 拝む両手に 今日の幸
初詣で 出来て今年も 感謝のみ
初日の出 拝む十脂に 後光指し
真冬日の 世界遺産で 冴える富士
御来光 拝み今年の 幸願う

苦前 小島 信子
苦前 齊数 範章
留萌市 芳賀 敏美
札幌市 関 武
苦前 鎌田 信夫

(文責・鎌田)

第41回苫前町凧あげ大会【第22回北海道凧あげ大会】 開催のお知らせ



- 日 時 2月23日(日) 受付 9時00分～ 開会式 9時30分～
 会 場 とままえ温泉ふわっと
 参加部門 親子/小学1・2年生/小学3・4年生/小学5・6年生/
 中学生/高校・一般/大凧/連凧
 申 込 み 参加申込・お問合せは事務局まで (☎65-4076)
 そ の 他 ★今年のアトラクションは、2014とままえパフォーマンスフェスタとして、ステージショー、ダイヤモンドアート体験コーナー&似顔絵コーナーもあります。
 ★特産品、売店コーナーも多数出店します。
 ★毎年好評の抽選券付きイベント通貨券を販売します。
 主 催 苫前町凧あげ大会実行委員会(事務局:苫前町公民館内)

とままえ 大交流会

2014. 3. 1 (土) 18:30～
とままえ温泉ふわっと

こんな狭いまちなのに！まだ会ったことのない、話したことのない人がいるなんてもったいない！苫前町に在住もしくは勤務されている60歳未満の様々な業種の方、一緒に交流を深めませんか？

■内 容

- 18:30～19:15 「コミュカUP講座」
 講師 ブラン・ジュテ代表 上田 菜香さん
 19:15～21:00 大交流会

■参加費(当日受付にて)

2,000円

■送迎バス

- 18:00 公民館
 18:10 役場

申込・
お問い合わせ 苫前町字古丹別187番地の15 苫前町公民館
0164-65-4076



～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

屋根から落ちる雪や氷の危険を防止しましょう！

毎年冬になると屋根に積もった雪・氷・つららが落ちて歩行者がケガをしたり、死亡したりする事故が起っています。

そのような事故が起こった際には、建物の管理者も損害賠償の責任を問われた例もあります。このようなことから冬期間の通行を円滑にし、事故を無くすためにも次のことに注意しましょう。

★雪止めを付けましょう

屋根の雪・氷・つららが道路に落ちるような建物には、落雪等によって事故が起きないよう、丈夫な滑り止めを付けるようにしてください。

雪の滑り止めを付けていても強さが足りなかったり、留め金等が古くなりサビついていたりすると、壊れて滑り止めとともに雪が落ちてしまうこともありますので、雪が多くなる前や雪下ろしの際に点検して、悪いところがあれば早めに修理しましょう。



★雪おろしを早めに

気温がマイナス3度からプラス3度くらいが、屋根の雪や氷が落ちやすい状態となりますので、早めに雪・氷・つららを屋根から下ろしましょう。

また、下ろす際は歩行者や遊んでいる子どもなどがいないかを確認した後にいきましょう。屋根に登っての雪下ろしの際は、必ず命綱をつけて作業をしましょう。

★雪が落ちたら直ちに処理を

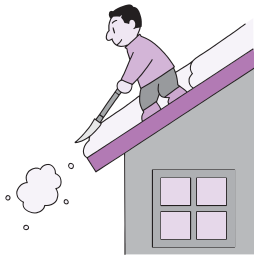
屋根から雪が落ちたら、直ちに事故がないか確認するとともに、歩行者の通行の支障とならぬよう速やかに処理しましょう。

★道路に雪を出さないで

屋根から落ちた雪・氷・つららや家屋敷地内の雪を道路に出すと、歩行者や車の通行に支障が出ますので、道路外に運搬し排雪して下さい。

★歩行者にお願い

家の軒下の通行はできるだけ避け、やむを得ず通行する際は十分注意しましょう。また、小さいお子さんは軒下や道路脇の雪山等で遊ばせないようにしましょう。



留萌開発建設部 留萌建設管理部 羽幌・天塩警察署 留萌管内市町村

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) 1/31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
1	9名	9名	0床

保健福祉課しあわせ係 (☎64-2215)

ファイヤー通信 冬期火災予防運動が始まります！ 2月15日～26日

ガス容器は大丈夫ですか？

セップ(まきだれ)等による落雪や屋根の雪おろしにより、ガス配管等が破損する恐れがあります。ガス容器庫を設けるなどの対策をとりましょう



電気機器の使用は大丈夫？

住宅用火災警報器の設置は義務化されていますので、まだ設置されていないご家庭は早めの設置をお願いいたします。



消すまでは 心の警報 オンのまま

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

平成26年1月から記帳・帳簿等の保存制度の対象者が拡大されました

平成26年1月からは、事業所得、不動産所得又は山林所得を生ずべき業務を行うすべての方について、記帳と帳簿書類の保存が必要となりました。

なお、この記帳と帳簿書類の保存制度につきましては、所得税の申告が必要ない方も対象となります。

詳細は、国税庁ホームページ(<http://www.nta.go.jp>)をご覧ください。留萌税務署までお問い合わせ下さい。

留萌税務署 (☎0164-42-0663)

【帳簿・書類の保存期間】

保存が必要なもの		保存期間
帳簿	収入金額や必要経費を記載した帳簿(法定帳簿)	7年
	業務に関して作成した上記以外の帳簿(任意帳簿)	5年
書類	決算に関して作成した棚卸表その他の書類	5年
	業務に関して作成又は受領した請求書、納品書、送り状、領収書などの書類	

入学おめでとう！春にはピカピカの1年生 平成26年度小学校入学予定者

平成26年度の町内各小学校の新入学予定者は、苫前小学校14名、古丹別小学校12名の計26名(平成26年1月1日現在)となっております。以下に記載された入学予定者以外で苫前町に在住(転入)しており、名前が漏れている方がいらっしゃいましたら、町教育委員会管理課学校教育係(☎64-2384)までお申し出下さい。

◇苫前小学校(14名)

吉田 聖矢(研一)、鈴木 天渚(結衣)
 岡田 健介(勇介)、宮前 英煌(伸之)
 島田 航大(秀美)、新村 凌臥(秀幸)
 岩崎 志音(健男)、阿部 隼也(俊一)
 天谷 瞭助(英樹)、古川 悠翔(巧)
 佐藤 優成(公彦)、坂本あいか(正樹)
 堀切 光陽(進)、岩田 朔弥(竜介)

◇古丹別小学校(12名)

大川倅英芳(智弘)、伊藤 栞菜(雅史)
 池田 倅(拓也)、後藤 祐人(博)
 丹羽 陽詩(和也)、村上 歩夢(親之)
 伊藤 心珠(芳史)、吉村 奏哉(和美)
 杉本優希乃(晃典)、清水 美和(勸一)
 早川 源太(尚)、村上 芽華(洋二)

※敬称略()内は保護者名



教育委員会管理課

J A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

2月：2月13日(木)、27日(木)
 3月：3月13日(木)、27日(木)

(受付)
 13時～16時15分

大変混み合いますので、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下さい。



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

2月：2月20日(木)
 3月：3月14日(金)

月2回、栄養士が対応します。
 医師の診察があります。

1月号で2月21日と誤って記載しました。修正し改めてお知らせします。

午前・午後とも予約制です。

ご希望の方は電話でお気軽におたずね下さい。

J A北海道厚生連 苫前厚生クリニック (☎65-3535)

伊藤リエ子 87歳 1月11日 長島

村本 豊 86歳 1月4日 昭和

謹んでお悔やみ申し上げます

嶋崎 裕介 苫前 大原 美鈴 羽幌町

氏名(夫) 住所 氏名(妻) 住所

末永くお幸せに

戸籍の小箱

○苫前 齊藤 栄一様

グループホーム優芽へ

○苫前 齊藤 栄一様

○古丹別 宮本 純朗様

○古丹別 宮本 純朗様

三溪溪友会へ

○旭 合田 伴範様

旭親老人クラブへ

○古丹別 宮本 純朗様

古丹別町内会へ

○旭 合田 伴範様

旭町内会へ

○苫前 齊藤 栄一様

○苫前 齊藤 栄一様

○苫前 齊藤 栄一様

社会福祉協議会へ

ご厚志に感謝します

風力発電の売電状況

(町営風来望3基分)

25年度の実績 **70,478,075**円
 (H25.3~H26.1)

平成26年1月分の実績
 供給電力量 **589,620**kWh
11,114,337円
 (昨年実績 **5,350,384**円)

苫前町の交通事故情報

平成26年1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1月末までの累計
 発生件数 死者数 負傷者数
 1件 0人 2人

交通事故死ゼロ日数は
 1月31日現在で**69**日

★ 古丹別小学校児童の作品 ★

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

『おにぎりをもぐもぐ
たべるじぶん』

1年
せ川 天むくん



おにぎりのつぶ
をきれいはれた
ので、よかつ
たです。



『おにぎりをパクパク
たべているじぶん』

1年
白ふ かな大くん



かみのけをじぶ
んにそっくりに
はれたところが
うまうまいまし
た。



『わたしがおにぎりを
たべているところ』

1年
あき山 みみさん



おにぎりのこめ
をこまかくちぎ
るのがつかれた
けれど、がん
ばってさいごま
でつくれました。



『ドーナツ』

3年
早川 すずさん



フェルトをぬうところ
がうまうまよかつた
です。がんばった
ところはわたを入
れるところです。



『弱ったアンパンマン』

3年
土田 怜奈さん



顔を弱ったように
するのがうま
うまいまし
た。がんば
ったところは
ぬりのこしが
ないように
することです。



『キングスライムのたこ』

3年
檜森 快くん



たこに大きく
絵をかけた
ところ、
本体を
大きく
作れた
ところが
うま
うま
でき
ました。



『クロールをする僕』

5年
林 優汰くん



一生懸命クロール
をして
いるところ
を大きく
描き、
彫るの
を頑張り
ました。



『バレーボールを
している自分』

5年
神永杏花梨さん



手を組んで
いるところ
の表現が
おもしろ
かったです。
細かく
ほるよ
うに心
がけま
した。



『ピアノをひいている私』

5年
工藤千翔星さん



ピアノの
けんぱん
を一つ
ずつ
ほるのが
大変で
した。ピ
アノを
ひいて
いるよ
うにう
まうま
表現
でき
たと思
います。



編集
雑記
帳

全国的にインフルエンザやノ
ロウイルスによる感染がニュー
スなどで流れています。
本町でもインフルエンザ患者
がちらほらと出ていると聞きま
した。

インフルエンザも「タミフル」
という薬が効かないタイプのも
のがあると聞きました。他の
薬が効くのではとのこと、こ
の地域での流行とならないこ
とを祈るばかりです。

一方、ノロウイルスについて
も特効薬がないため、とても厄
介なもの聞いています。
病で苦しまないためには、

- ① 手洗いやうがいをもめにする
- ② うつらないため、うつさないため、マスクを着用すること
- ③ 体力・抵抗力をつけるためにバランスのよい食事や睡眠をよくとること

などが必要とされています。
これらを継続することは大変
ですが、家族内などに蔓延しな
いようお互いに気をつけるこ
とが大切ですね。

(Q)