

緑の募金

ご協力ありがとうございました

平成28年度「緑の募金」運動は、4月15日～5月31日までの期間実施し、小中学校、産業団体、地域住民など多くの皆様のご協力により お寄せいただいた募金総額は35,455円となりました。

この募金の一部は、(社)北海道森と緑の会を介し、学校・教育施設等の緑化や東日本大震災復興事業等に役立てられます。

募金へのご協力に対し心よりお礼申し上げます。

【積丹町国土緑化推進委員会】積丹町長 松井 秀紀

ご存知ですか？「国民年金基金」

国民年金基金は、老後に受け取る国民年金（老齢基礎年金）に上乗せして、より豊かな老後を保障する公的な年金制度です。国民年金基金制度には、税制上の優遇措置があります。

※国民年金に任意加入されている60歳以上65歳未満の方も加入できます。

【問い合わせ先】北海道国民年金基金
フリーダイヤル 0120-65-4192

国保診療所から薬の処方についてのお知らせ

●受診時は「おくすり手帳」ご持参ください

おくすり手帳は、個人ごとに処方された薬の名前や飲む量、回数などの記録（薬歴）を残すための手帳です。この記録があると、医師や薬剤師がどのような薬をどのくらいの期間使っているのか判断できます。

特に、複数の病院で受診されている方は、この手帳により、同じ薬を処方されていないかや、飲み合わせ、アレルギーの有無等の情報を知ることができ、薬による健康被害を防ぐことができます。

まだ、お持ちでない方は、保険薬局で無料でもらえますので、受信時に持参するよう心掛けてください。

●遠方の病院の通院に不便を感じている方への薬の処方について

当診療所の診療科目以外の疾病や他の理由により町外の病院に通院されている方についても、主治医の紹介状等により、当診療所において薬の処方ができる場合があります。

遠方の病院への通院に不便を感じている方は、主治医に相談の上、ご連絡ください。

（病状等により当診療所の設備、診療体制では対応できない場合もあります。）

【問い合わせ先】積丹町国保診療所 TEL 44-2175

開設します。

次のとおり無料法律相談所を

無料法律相談所開設

自衛官候補生 陸・海・空（男子）

各種自衛官等を募集します

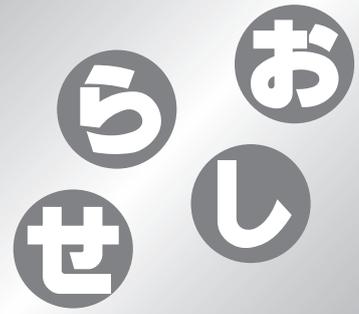
TEL 0134-2215521

自衛隊札幌地方協力本部
小樽地域事務所

◆日時 7月20日(水)
午後1時～午後4時
◆場所 余市中央公民館
◆定員 6人
（1人の相談時間は30分）
【申込・問合わせ先】
余市町役場 総務課
TEL 2112112
※ご利用される方は、事前に申し込みが必要となります。

を募集します。
応募資格等の詳しい内容はお問い合わせください。

information



今月の納税

納期内完納にご協力ください

- 固定資産税
第2期・納期限
8月1日
- 国民健康保険税
第1期・納期限
7月25日

わが家のめんこちゃん

まつば ちなつ
松葉 千夏 ちゃん

(7月28日生・婦美町)



お姉ちゃんを追いかけて、一緒にケラケラ笑ったり泣いたり賑やかです。

素直で優しい子に育ってほしいです！
(淳一さん・藍子さん)

積丹いろいろ

血圧の常識 再確認！

「血圧が高いのはわかっていたけれど、具合も悪くないし大丈夫」という方が周りにいませんか？
 高血圧は、脳梗塞や心疾患の最大のリスクです。
 そして、毎年、積丹町内でも、高血圧が原因と考えられる脳梗塞等が起きています。

今回は、高血圧治療ガイドライン2014の一部をご紹介します。知らない方がいたら、教えたいでしょう。
 「知っていたのに病気になるってしまった」を予防していただきたいと思えます。

白衣高血圧は大丈夫は間違い

病院では血圧が高いけれど、自宅では高くない方は、将来、高血圧、糖尿病になるリスクが高いです。治療の有無に関わらず毎年の健康チェックをお勧めします。

今月の担当は・・・



積丹町地域包括支援センター
 (兼 住民福祉課)
 保健師 山崎 美穂

症の予防となります。

脳の血管は、それ以外の血管と違い、血管そのものの拍動によつて老廃物を運びださなくてはなりません。高血圧で血管が硬くなると血液循環が悪くなり、溜まった老廃物が原因で認知症になるのです。

肥満を伴う高血圧症では、食事療法（減塩・節酒等）や運動療法による減量が降圧効果を発揮します

高齢になつても効果がありまので、もう遅いということはありません。

妊産高血圧症候群や尿蛋白等があった場合、将来心血管の疾患にかかる可能性が高い

母子健康手帳は、出産経験のある母自身の、将来の健康を予測するためにも重要な手帳です。大事に保管しておきましょう

町内各施設の血圧計もぜひご活用下さい

役場、入舩支所、余別支所、B&G海洋センター、岬の湯しゃこたん等には自動血圧計が設置されており自由に測定出来ます。最近は血圧計も安価になってきていますので、自宅用一台用意することもお勧めです。

血圧手帳を活用しましょう

体調不良の時だけではなく日常の血圧を把握しておきましょう。

手帳は、医療機関、役場等で発行している他、今年度は、「はつらつウォーキング歩健事業」に参加される方には、歩数や消費カロリーの他血圧を記載できる「B&Gはつらつウォーキング手帳」を配布しています。

血圧薬の治療を中断している方はいませんか

食事や運動等の減量も大事な治療のひとつですが、全身の血管を傷めるリスクを減らすために必要と診断された場合には、

薬が処方されます。

食事や運動等で血圧が安定した場合には、処方薬を減らしたり処方を受けて経過を見ることもあります。

しかし、必要な薬を中断してしまうと血管をどんどん傷つけてしまい、脳血管疾患や心疾患を発症してしまう可能性を高めることとなります。

血管は痛みを感じず、大病で倒れるまで、自覚がない場合も多いということを覚えておいて下さい。

対象別血圧・降圧目標血圧

	若年・中年者	高齢者 (65才以上)	糖尿病患者 慢性腎症患者 心筋梗塞後患者	脳血管障害患者
診察室血圧の目標値				
収縮期血圧	130未満	140未満	130未満	140未満
拡張期血圧	85未満	90未満 <small>※75歳以上 150/90未満</small>	80未満	90未満
家庭血圧の目標血圧				
収縮期血圧	125未満	135未満	125未満	135未満
拡張期血圧	80未満	85未満	75未満	85未満

7月のこよみ

1 (金)	●放課後のB&G音楽クラブ (15:30～ 海洋センター)	22 (水)	●インターネット回線を活用した運動教室 「正しい姿勢で歩くための体幹運動」 (14:00～ 総合文化センター)
8 (金)	●放課後のB&G音楽クラブ (15:30～ 海洋センター)	24 (木)	●全国一斉1分間ペットボトル浮き ギネス世界記録に挑戦! (総合文化センター)
11 (月)	●おしごと体験 (15:30～ 海洋センター)	26 (火)	●夏休み朝活どう場・ジュニア水泳教室 (海洋センター・29日まで)
17 (日)	●積丹ウォーキングフェスタ (9:00～ 岬の湯周辺) ●積丹夏季認知症セミナー (総合文化センター・18日まで) ●おしごと体験 (9:00～ 岬の湯駐車場)	27 (水)	●丸山健康相談 (13:30～ 丸山会館) ●インターネット回線を活用した運動教室 「正しい姿勢で歩くための体幹運動」 (13:00～ 総合文化センター)
19 (火)	●小学校芸術鑑賞会 (美国小学校)		
20 (水)	●離乳食教室 (総合文化センター)		

文芸だより

— 7月の俳句 —
(美国踏青俳句会)

雨の日は雨に瘦せゆく鯉のぼり
ふくふくと育つ仔猫の声細し
行く春の八十路一泊クラス会
夏に入る干し綱匂ふ船澗村
たんぽぽの首輪愛犬に細くかな
国道の白線新たな春の風
初落の筋もほどほど炒めけり
父見舞ひ母を見舞ふ日坂薄暑
蒲公英の綿毛とぶとぶ手を振る子

成田智世子
藤原 わ子
戸来 和子
山口 笑子
菊谷 知子
河岸 悟郎
小寺 猛
山崎美枝子
福田香名子

善意に感謝します 社会福祉法人 積丹町社会福祉協議会

佐藤 三平 様 (野塚町)	30,000円
佐藤 能久 様 (日司町)	50,000円
匿名希望 様	7,000円

ふるさと応援・寄付金

ご協力ありがとうございました
(12月～4月分)

高木 博正 様 (東京都)	氏名のみ公表
越野 充博 様 (東京都)	100,000円
大平 源一 様 (札幌市)	氏名のみ公表
栗原 毅 様 (東京都)	氏名のみ公表
匿名希望	20,000円
匿名希望	20,000円

7月の余市管内休日当番病院等

診療時間：午前9時～午後5時

日(曜日)	医療機関名	住所	電話番号
3日(日)	わたなべ内科医院	余市町大川町	22-3989
10日(日)	北郷耳鼻咽喉科医院	余市町大川町	23-5533
17日(日)	佐野内科クリニック	余市町黒川町	22-7001
18日(月)	勝田内科皮膚科クリニック	余市町大川町	22-3843
24日(日)	中島内科	余市町黒川町	22-3866
31日(日)	勤医協余市診療所	余市町黒川町	22-2861

※受診される方は、あらかじめ病院等に電話確認をお願いします。

交通安全はみんなの願い

(ゼロ)
死亡交通事故 **0** の日

《後志第1位》
《全道第2位》

5,769 日達成

(平成28年6月1日現在)

人のうごき

世帯数/1,149世帯 (+2)
人口/2,218人 (-4)
男 /1,041人 (-4)
女 /1,177人 (±0)

●転入/1人(-13) ●転出/4人(-15)
●出生/1人(+1) ●死亡/2人(±0)

平成28年5月31日現在、()内は前月比

砂田 佐藤
征寛 サチ
71歳 81歳
美国町 野塚町

おくやみ(死亡)

宮田 侑芽
楨脩 子平
美国町

なまえ

おしょうせん
おかあさん

しょう

ことごとくはらうこく(出生)

慶

弔

録