



無料法律相談所開設

次のとおり無料法律相談所を開設します。金銭・不動産などでお困りの方はお気軽にご相談ください。

◆日時 11月18日(水)
午後1時～午後4時

◆場所 余市中央公民館2階

◆定員 6人。1人の相談時間は30分。

【申込・問い合わせ先】
余市町役場 総務課

TEL 21-2112

※ご利用される方は、事前に申し込みが必要となります。

自衛官生徒を募集します

陸上自衛隊高等工科学校生徒を22年1月8日(金)まで募集・受付します。

◆応募資格

中卒(見込含)15歳以上17歳未満

◆学科試験日

平成22年1月23日(土)

【問い合わせ先】

自衛隊札幌地方協力本部

小樽地域事務所

TEL 0134-22-5521

年末調整説明会の開催について

余市税務署では、平成21年分年末調整にかかる説明会を次のとおり開催します。

◆日時 平成21年11月19日(木)

午前10時～(約2時間を予定)

◆場所 積丹町総合文化センター

3階 多目的室

◆内容 年末調整事務及び法定

調書の提出についての留意事項など

【問い合わせ先】

余市税務署調査部門

TEL 22-2093 (音声案内の後

に「2」を選択してください)

◆住宅用火災警報器・家庭用消

火器の悪質販売にご注意を!

最近、悪質な訪問販売によって無理やり高額な火災警報器や消火器を売りつける被害が全国各地を装い、無理やり買わせるのが代表的な手口です。「取り付けないと罰せられる」など威圧的なことをいう業者には、くれぐれもご注意ください。

【問い合わせ先】

北後志消防組合積丹支署

TEL 44-2352

献血にご協力をお願いします

とき 11月11日(水)

時間	場所
9:30~10:40	旧公衆浴場前
10:50~11:50	積丹町B&G海洋センター前
13:00~14:50	積丹町役場前
15:10~16:00	美国小学校前

【問い合わせ先】
役場 住民福祉課 TEL44-2111

「必ずチェック最低賃金! 使用者も 労働者も」

北海道最低賃金

北海道内で事業を営む使用者及びその事業場で働くすべての労働者(臨時、パートタイマー、アルバイトなどを含む)に適用される北海道(地域別)最低賃金が次のとおり改正されました。

最低賃金額 時間額 678円

効力発生日 平成21年10月10日
北海道労働局 小樽労働基準監督署

善意に感謝します

社会福祉法人 積丹町社会福祉協議会

笹山鉄彦様 (美国町) 50,000円
新井田明見様 (余別町) 100,000円

交通安全はみんなの願い

ゼロ
積丹町死亡交通事故 〇 の日

《後志第1位》

3,334 日達成

(平成21年10月1日現在)

今月の納税

納期内完納にご協力ください

国民健康保険税

第5期・納期限/11月25日

固定資産税

第4期・納期限/11月30日

こんにちは!



積丹町地域包括支援センターです!

センターでは、高齢者の皆様とその家族が、住みなれた積丹町でいつまでも健康に過ごしていただけるように各種相談(介護・権利擁護・健康等)や介護予防教室などの業務をおこなっています。

<窓口> 役場1階住民福祉課

月～金曜日 午前8:30～午後5:15
(休業日 土・日・祝祭日等)

電話 **0135-44-3122**

(休業日、時間外の電話は社協に転送され、対応できる体制になっています)

介護予防教室の様子▶
(神岬会館H21.9.2)



健康ひろば

血圧はともかくにも

安定させることが大事です！



住民福祉課
保健師 山崎 美穂

積丹町の皆さんは血圧で治療されている方が多く、それは海岸沿線に住む漁師町の特徴でもあります。特に意識せずに入る食材と調理法で、自然と血圧が上がりがやすいことを私達は認識しておきたいと思います。

しかし血圧は徐々に上昇し、あまり自覚症状がないものです。地域の特徴と共に若い頃から定期的に健診の受診で自分の体を確



認し、自分の体の傾向も併せて確認することが大切です。

■積丹町の介護度の高い高齢者の原因は「脳梗塞や認知症」

町内の高齢者の場合、介護度が高い方達の一番の原因疾患は「脳梗塞や認知症」です。脳の血管は複雑で、直角に曲がっている箇所や大きな血管から突然細くなっている血管もあるため高血圧になると、血管への負担が大きくなり、出血を起こしたり、血管がつまったりしやすくなります。また、高血圧や糖尿病、脂質異常症で血管が傷つき、血流も悪くなることが認知症の原因になるとも言われています。

町地域包括支援センターでは、毎年介護が必要となるもう一つの原因、「転倒や骨折」を予防するための運動教室を各地区で開催していますが、この教室に参加して下さっている方の中にも、

治療しているにも関わらず血圧がとも高い方が多く、参加できなくなる方もあり、血圧による身体への影響を大変心配しています。

皆さんの中には、「病院にかかっている」ことで安心していらっしゃる方も、治療することで、目標の血圧値に改善することが、なにより大事なことです。

■自分の体に関心を持って みませんか

表1は、家庭で血圧測定する時間帯、表2は、日本高血圧学会で示された基準値です。血圧は人によって変動の仕方が様々、自分の血圧を条件に沿って測定し、あてはめて見て下さい。

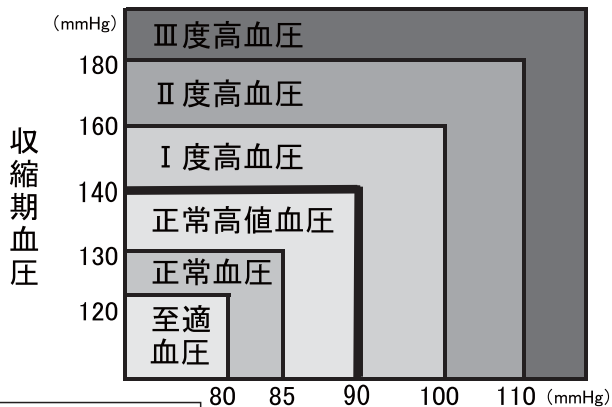
血圧は安定していますか？

【表1】 家庭血圧の測定の条件

- 朝** 起床後1時間以内 排尿後、朝の服薬前、朝食前、座位で1～2分の安静の後
- 晩** 就寝前、座位で1～2分の安静の後
- その他** 医師の指示で実施

【表2】 自分の血圧はどの段階？ ～高血圧は無自覚に動脈硬化を進行させます～

成人における血圧値の分類



降圧目標	値
糖尿病等患者	130/80未満
若年中年者	130/85未満
高齢者	140/90未満

(参考資料) 高血圧治療ガイドライン2009 (日本高血圧学会)

わが家のめんこちゃん

今月は平成20年11月生まれのお子さんです

山下 恵生 ちゃん
(平成20年11月24日生・美国町)



(ボタンを押すのが大好きで、携帯やリモコンを渡すと、喜んで遊んでいます。)

「元気で、やさしい、素直な子に育ってほしいです。」

(准司さん・靖奈さん)