



**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 12月19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。

**各種自衛官を募集します**

自衛官候補生(男子)、陸上自衛隊高等工科学校生徒(一般)

推薦)を募集しています。応募資格等の詳しい内容はお問い合わせください。

**【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 0134-2215521

**納め忘れはありませんか？**

次の町税(平成24年度分)は、既に納期限が過ぎており、納付の確認ができない方に対し、納税催告書の送付を予定しています。

・町道民税 第1期～第3期  
・固定資産税 第1期～第4期  
・軽自動車税 全期

・国民健康保険税 第1期～第5期

町税は、貴重な町の自主財源ですので、納め忘れの無いようご協力をお願いします。

何らかの理由により納めることが難しい場合は、分割納付などの相談も行っていますので、役場税務課までご連絡ください。

【役場税務課】 TEL 44-3384

**『国の教育ローン』**

**教育資金を必要と方へ**

『国の教育ローン』は、高校、

大学等への入学時・在学中にかかる費用を対象とした公的な融資制度です。

**【融資金額】**

学生・生徒1人あたり  
300万円以内

【利率】年2・35%

母子家庭の方は利率1・95%  
(固定金利、平成24年9月10日現在)

【返済期間】15年以内

交通遺児家庭または母子家庭の方については18年以内

【使いみち】入学金、授業料、教科書代、アパート・マンションの敷金、家賃など

【返済方法】毎月元利均等返済(ボーナス時増額返済も可能)

※東日本大震災により被害を受けた皆様に「災害特例措置」を実施しています。

ご利用いただける方など、詳細については、

教育ローンコールセンター  
057-0008656(ナビゲーションダイヤル)または03-1532118656までお問い合わせください。

**◆ し尿収集の日程・12月 ◆**

日(曜日)	地区	日(曜日)	地区
4日(火)	幌武意・婦美	17日(月)	山岸・中央
5日(水)	婦美・丸山	18日(火)	多茂木
6日(木)	茶津・浜町	19日(水)	多茂木・西浦
7日(金)	浜町・中央	20日(木)	西浦・東浦
11日(火)	柳町	21日(金)	東浦・栄町
12日(水)	西仲	25日(火)	栄町・小泊
13日(木)	西仲・山岸	26日(水)	寺町・小泊

**今月の納税**

納期内完納にご協力ください

- 町道民税 第4期・納期限 **12月25日**
- 国民健康保険税 第6期・納期限 **12月25日**

**■年末・年始当番歯科病院**

※診療時間 午前9時～正午

月日(曜日)	医療機関名	住所	電話番号
12月	29日(土) いとう歯科	余市町大川町	22-1001
	30日(日) みずの歯科	余市町黒川町	22-2030
	31日(月) 積丹町歯科診療所	美国町大沢	44-2247
1月	1日(火) トリイ歯科	余市町黒川町	22-5555
	2日(水) てらデンタルクリニック	余市町富沢町	23-4618
	3日(木) 原歯科	余市町黒川町	22-7301

※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。

**わが家のめんこちゃん**

今月は平成23年12月生まれのお子さんです。

そうすけ  
**野宮湊輔**くん  
(12月16日生・余別町)



トミカや車のおもちゃが大好きで、お姉ちゃんの後を追って喜んで遊んでいます。

「強くたくましい子に育ってほしいです。」  
(之昌さん・后美さん)

# 積丹いろいろ

平成25年度からはじまる

## 第2次『健康日本21』

### 健康日本21って何？

「健康日本21」とは、21世紀における国民健康づくり運動のことで、日本全体の健康づくりの指針となるもので、「健康寿命」（介護の必要ない健康な期間）に着目した新たな指針となる第2次健康日本が、平成25年度からスタートします。

長寿国日本ですが、健康寿命は、平均寿命（男79・55歳、女86・30歳（平成21年時点））と比較すると男性は約9年、女性は約13年短く、さらに、積丹町民の平均寿命は全国と比べて男性で約2歳、女性で約1歳短いのです。

### 第2次健康日本21の目標

第2次健康日本の目指すところは、「すべての国民がとも

に支え合い、健やかで心豊かに生活ができる社会です。

■健康寿命の延伸と健康格差の縮小

■生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底

■社会生活を営むために必要な機能の維持及び向上

■健康を支え、守るための社会環境の整備

### 健康寿命を延ばすポイント

健康寿命を延ばすためには、次の4つの病気の予防が重要です。

1 がんの予防と早期発見

積丹町では死亡原因の第1位が「がん」です。死亡率は全国の280人（人口10万人対）に対し、521人（人口10万人対）と約2倍です。

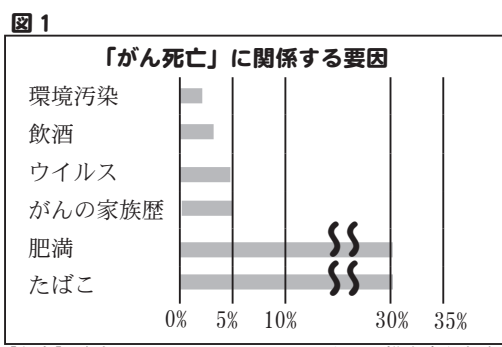
図1のとおり、「喫煙」「肥満」が、がんを予防する主な要因です。がんを予防するには、「禁煙」と「バランスの良い食事による

今月の担当は...



住民福祉課 保健師 小林 美鈴

肥満の予防」が大切です。



【参考】確立したがんの要因のがん死亡への推定寄与割合 (%) (ハーバードがん予防センター, 1996) より抜粋

### 2 循環器疾患の予防

脳卒中や、心筋梗塞などの循環器疾患は、がんと並んで日本人の主な死因です。

予防の基本は

① 高血圧（最高130、最低85の範囲内）

② 脂質異常症（高脂血症）

③ 喫煙

④ 糖尿病

の4つの危険因子を防ぐことで

### 3 糖尿病の予防

糖尿病にかかる人が増加しています。糖尿病で怖いのは様々な合併症です。糖尿病性腎症で人工透析を受ける人も増えていきます。

町内在住の国民健康保険被保険者で、40〜74歳の方は約800人。そのうち20%が糖尿病で治療を受けています。

さらに治療を受けていなくても、すでに糖尿病の状態である方を含めると40%近くの方が糖尿病であると推測されます。

健診で指摘されたら放置せず、生活習慣の改善はもちろん、必要であれば治療をきちんと受けることが大切です。

### 4 COPD（慢性閉塞性肺疾患）の予防

COPD（シーオーピーデー）は、主として長期の喫煙によって起こる肺の炎症性の病気で、主な症状は咳・痰・息切れで、徐々に呼吸障害が進行し、死に至ることもあります。

禁煙による予防と早期治療が重要ですが、認知度が低く多くの患者さんが未治療となっていると言われています。

### まとめ

積丹町における介護が必要になった理由の第1位は脳血管疾患（脳卒中、脳梗塞、脳出血など）です。他の高血圧や心疾患、糖尿病といった生活習慣病も合わせると全体の約半数を占めています。健康寿命を延ばすには、生活習慣病の予防が大切であることがわかります。

食習慣や運動習慣の改善はもちろん、近年では禁煙が最も予防に効果的だと言われています。

### 【生活習慣病予防の5大原則】

- ① たばこ…禁煙する、たばこを吸わない人の前で喫煙しない
- ② お酒…適度な量（ビールなら1日500ml程度にし、休肝日をつくる）
- ③ 食事…食事は偏らずバランスよく。  
・塩分のとりすぎに注意（1日分、男性10g、女性8g、高血圧症の方6g）  
※漁業の町は1日18g摂っているとされています。  
・野菜を十分に摂る（1日分、緑黄色野菜両手1杯分+淡色野菜両手2杯分）
- ④ 運動…日常生活を活動的に過ごす
- ⑤ 体形…太りすぎない、やせすぎない  
※腹囲 男性85cm 女性90cm  
BMI 18.5以上25未満（BMI=体重kg÷身長mの2乗）  
体脂肪 男性12〜17% 女性22〜28%（40〜59歳の目安）

# 12月のこよみ

1(土)	●第35回びくに保育所生活発表会 (9:00~びくに保育所) ●健口教室~口腔機能向上・栄養改善について学ぼう~ (13:30~15:30 野塚ふれあい交流館)
2(日)	◆平成24年度町民文化公演会 (14:30~ 総合文化センター)
5(水)	●健口教室~口腔機能向上・栄養改善について学ぼう~ (13:30~15:30 総合文化センター)
7(金)	◆第21回B & G財団会長杯争奪バレーボール大会 (19:00~ B & G海洋センター)
9(日)	●第18回みなと保育所生活発表会 (9:30~ みなと保育所)
12(水)	●離乳食教室 (10:30~12:00 総合文化センター)

「◆」は、別に参加者募集のお知らせをします。  
※都合により日程が変更になる場合がありますので、  
I P電話や回覧などで確かめ下さい。

14(金)	◆無料巡回診療 (8:00~ 野塚ふれあい交流館) ◆第2回町民文化教室「しめ飾り作り講座」 (18:30~ 総合文化センター)
16(日)	◆第21回B & G財団会長杯争奪バドミントン大会 (9:30~ B & G海洋センター)
19(水)	●乳幼児健康診査・健康相談 (12:00~15:30 総合文化センター)
20(木)	◆介護者元気教室 (11:00~14:00 総合文化センター)
25(火)	●美国中学校2学期終業式
26(水)	●各小学校2学期終業式

## 文芸だより

— 12月の俳句 —  
(美国踏青俳句)

鮭釣の竿水平線より高し  
ハンチングの赤い羽根消ゆ雑踏に  
廃業の宿に番傘秋の暮れ  
カーテンを細めに開けて月を待つ  
居酒屋の対のランプや小さき秋  
前歩む影三倍に秋日落つ  
小春晴のら猫丸む船揚げ場  
ネクタイし爺が照れるる敬老日  
敬老会姉も米寿となりにけり  
十五夜や夫に少々の酒をつぎ  
秋涼の海原まろき岬立ち  
手に重き鮎釣りさし夫の声  
こおろぎの絞り出す声間に消ゆ

成田智世子  
佐藤久子  
藤原わ子  
戸来和子  
山口笑子  
東美知  
入江幸子  
菊谷知子  
河岸悟郎  
河岸栄子  
小寺崇子  
山崎美枝子  
土沼清

匿名希望 (1件)  
100,000円  
ふるさと応援・寄付金  
ご協力ありがとうございました

善意に感謝します 社会福祉法人 積丹町社会福祉協議会

田村 多喜雄 様 (美国町)	100,000円
三浦 福代 様 (余別町)	50,000円
佐藤 華江子 様 (来岸町)	20,000円
八戸 良一 様 (美国町)	100,000円

## 12月・年末年始休日当番病院等

診療時間 午前9時~午後5時

月日(曜日)	医療機関名	住所	電話番号
12月	2日(日) 黒川町整形外科クリニック	余市町黒川町	22-2447
	9日(日) 森内科胃腸科医院	仁木町北町	32-3455
	16日(日) よいちクリニック	余市町山田町	21-4570
	23日(日) よいち整形外科クリニック	余市町黒川町	48-5000
	24日(月) 脳神経外科よいち港南クリニック	余市町大川町	21-5566
	30日(日) わたなべ内科医院	余市町大川町	22-3989
1月	31日(月) 北郷耳鼻咽喉科医院	余市町大川町	23-5533
	1日(火) 佐野内科クリニック	余市町黒川町	22-7001
	2日(水) 勝田内科皮膚科クリニック	余市町大川町	22-3843
3日(木)	中島内科	余市町黒川町	22-3866

※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3位》  
4,461日達成  
(平成24年11月1日現在)

## 人のうごき

世帯数/1,235世帯 (-3)  
人口/2,451人 (-9)  
男 /1,138人 (-5)  
女 /1,313人 (-4)  
●転入/5人(±0) ●転出/11人(±0)  
●出生/2人(+2) ●死亡/5人(+1)  
平成24年10月31日現在、( )内は前月比

おくりやみ(死亡)

八戸 成田	佐藤 久子	三浦 繁夫	清水 辰夫
満子 66歳	清人 81歳	信子 84歳	繁敏 82歳
84歳	84歳	84歳	84歳
美国町	幌武意町	来岸町	余別町

おとうさん おかあさん ところ

おんきちょうしく(出生)

生駒 琉偉	増山 結珠
亜雄	千雅
弥斗	尋志
野塚町	美国町

発行・編集/積丹町企画課 ■印刷/樹毛利印刷  
〒046-0292 北海道積丹郡積丹町大字美国町字船場48番地5  
☎ 0135-44-2111/FAX 0135-44-2125

ホームページアドレス <http://www.town.shakotan.hokkaido.jp>  
E-mail [koudho@town.shakotan.hokkaido.jp](mailto:koudho@town.shakotan.hokkaido.jp)