

【申込先・問い合わせ】
町保健福祉課
健康推進グループ
☎ 73-2256

かんでおいしく健康のもと

近年、食事の軟食化により、そしゃく不足の方が増えています。
平成26年に実施した「栗山町健康意識アンケート」の実施結果からも、「よくかんで食べている」と答えた方の割合は、北海道よりも下回っていました。

これは、柔らかくておいしいものや、かまなくても食べられるものが増えてきたことが原因です。

かめばかむほどメリットが！

日本咀嚼学会が、よくかんで食べていた卑弥呼の時代にやかり、かむことの8つのメリットの頭文字をとり「**ひみこの歯がーぜー**」という標語をつくりました。

口は、健康の入り口であり、そしゃくが持つ心身や健康への効果は多くあります。よくかんで、いつまでも健康を保ちましょう！

かむことの8つのメリット！～ひみこの歯がーぜー～

ひ 肥満予防 よくかんで食べることで、満腹中枢が働き、過食を防ぎます	み 味覚の発達 よくかむことで、食材そのものの味を味わうことができます	こ 言葉がはつきり 口のまわりの筋肉が発達し、発音も表情も豊かになります	の 脳の発達 脳細胞が活性化され、子どもは賢く、大人は老化予防につながります	は 歯の病気の予防 よくかむと、だ液がたくさん出て、口の中がきれいになります	が がんの予防 だ液の酵素が、発がん作用を弱める働きがあるとされています	い 胃腸快調 食べ物を細かく砕くことで、胃腸への負担を和らげ、活動を活発にします	ぜ 全身の体力向上 全身に力が入り、体力・運動能力の向上につながります
---	--	---	---	---	---	---	--

成人用肺炎球菌の定期接種

肺炎は、日本人の死亡原因第3位であり、高齢者の肺炎の原因で最も多いのが肺炎球菌です。
肺炎球菌による肺炎を予防し、重症化を防ぐため予防接種を行います。

【対象者】

①平成27年度（平成28年3月31日まで）は表1の方が対象です。

②60歳から65歳未満で、心臓・腎臓・呼吸機能・ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能に重い障がい（身体障がい1級相当）がある方
※既に、任意接種をされた方は除きます。

【接種回数】

1回

【接種期間】

平成28年3月31日（木）まで

【助成金額】

3500円

※生活保護世帯は全額助成
※接種費用から、助成金額を控除した額を医療機関にお支払いください。



◆表1 平成27年度成人用肺炎球菌予防接種対象者

対象者	生年月日
65歳	昭和25年4月2日～昭和26年4月1日
70歳	昭和20年4月2日～昭和21年4月1日
75歳	昭和15年4月2日～昭和16年4月1日
80歳	昭和10年4月2日～昭和11年4月1日
85歳	昭和5年4月2日～昭和6年4月1日
90歳	大正14年4月2日～大正15年4月1日
95歳	大正9年4月2日～大正10年4月1日
100歳	大正4年4月2日～大正5年4月1日

※インフルエンザの予防接種を受けた場合は、6日間以上の間隔をおけば、接種することができます。

【接種方法】

対象者のうち、①に該当する方には、個別通知をしていますので、予防接種の受け方については、通知内容をご確認ください。②に該当する方は、主治医とご相談のうえ、接種する場合は、お問い合わせください。
※他の定期接種の詳細は、「保健サービスガイド」をご覧ください。

保健福祉のコラム



睡眠薬と不眠症について考える

一般社団法人北海道薬剤師会南空知支部由仁部会長
栗山町地域医療協議会会員 薬剤師 小木 清高

日本では、約5人に1人が「不眠症」に悩んでいると言われています。そこで、今月と来月の2回にわたって、睡眠薬と不眠症についてお話ししたいと思います。

今回は、睡眠薬の歴史と分類についてのお話しです。

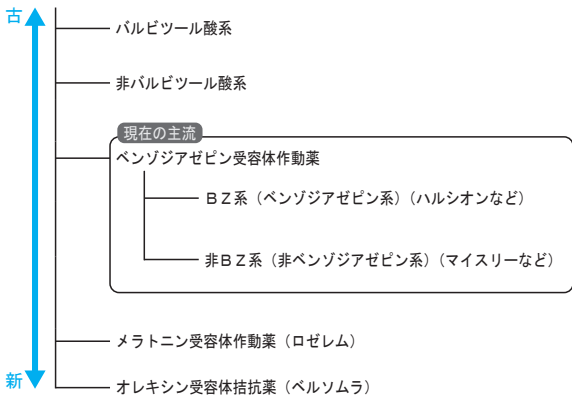
患者さんとお話ししていると、眠れないという方がたくさんいます。自分が服用している薬（病院の処方）が、どのような薬なのか知っていたら、できればと思います。

睡眠薬の歴史

薬による不眠症治療は、1950年代に「バルビツール酸系睡眠薬」が開発され、これまでは「ベンゾジアゼピン系睡眠薬」「非ベンゾジアゼピン系睡眠薬」などがよく使われてきました。これらはいずれも「**GABA受容体作用薬**」に分類される薬です。

その後、2010年に「**メラトニン受容体作用薬**」という薬が、20

睡眠薬の種類



14年に「**オレキシン受容体拮抗薬**」という薬が開発され、「不眠の薬物治療」の選択肢が広がっています。

睡眠薬の種類

「GABA受容体作用薬」

脳の興奮を抑えるGABA（ガンマアミノ酪酸）という神経伝達物質の働きを促すことによって、脳の活動を休ませて眠りへと導きます。

「メラトニン受容体作用薬」

脳内のメラトニン（睡眠ホルモン）受容体に作用し、体内時計を介することによって睡眠と覚醒のリズムを整え、睡眠を促します。

「オレキシン受容体拮抗薬」

「オレキシン（起きている状態を保ち、安定化させる脳内物質）」の働きを弱めることによって眠りを促します。

睡眠薬の作用時間

○超短時間作用型

3～4時間で効果が消失する（マイスリー、ハルシオン、ルネスタ、ロゼレム、アモバン）

○短時間作用型

5～6時間で効果が消失する（リスマー、レンドルミン、ロラメット）

○中間作用型

7～8時間で効果が消失する（サイレース、ネルボン）

○長時間作用型

9～10時間で効果が消失する（ドラル、ソメリン）

処方薬は自分で服用を！

今回は、睡眠薬の歴史や種類、作用時間についてお話ししました。医師から処方された薬は、その患者さんの病状、体質に合ったものを選択しています。

たとえ、知り合いが不眠だからといって安易に薬を譲ったりしてはいけません。副作用が起きたり、不眠の症状が悪化する原因にもなります。

処方された薬は、自分だけで服用しましょう！

※次回は、不眠症についてお話しします。



11月のイベント

子育て応援事業 「はじめてのおつかい」

4歳～6歳の子どもたちが、親から離れて初めてのおつかいに挑戦！
日時／11月3日(祝) 10:00～



菊花展

栗山町菊花好友会の会員が丹精込めて育てた大輪の数々。美しい姿をご覧ください。

期間／11月4日(水)～8日(日)

ゆっくり市

町特産品や果物、海の幸があたる好評の大ビンゴ大会をはじめ、焼き鳥、おでん、クレープ、冷たいビールの販売も行います。

日時／11月20日(金) 18:00～

大好評！手打ちそば

※限定30食

日時／毎週金曜日 11:00～

【ホール・会議室ご利用のご案内】

サークルや団体の催し、商品の展示会などでのご利用をお待ちしています。まずはご相談ください！

【問い合わせ】まちの駅「栗夢プラザ」

☎ 73-5515・Fax 73-5535

開館時間 10:00～17:00

こんにちは！

消費生活相談室

です

ご相談は
南空知消費生活相談室へ

毎週 月・木曜日 13:00～16:00 勤労者
毎月 第2・4水曜日 13:00～15:00 福祉センター

インターネットでの旅行申し込みはよく確認しましょう！

【国民生活センター相談事例】

インターネットで格安旅行会社を検索し、大人2人分計6万円を申し込んだ。航空券は出発の3日前に届く約束だったが、前日になっても届かず、旅行会社に何度電話しても誰も出ない。仕方なく、直接航空会社に確認したところ「予約はあるが業者からの入金がないため発券できない」と言われた。



■アドバイス

対面での説明がないため、諸条件や規約などは自分で確認する必要があります。トラブルにあったら南空知消費生活相談室に相談しましょう。

【問い合わせ】南空知消費生活相談室 ☎ 72-3581

2015 栗山公園だより 11月号 vol.92

お客様感謝祭を開催！

今シーズンは
11月3日(祝)
クローズ

なかよし動物園などの一部施設の営業は11月3日(祝)までとなります。そこで！今シーズンの締めくくり、日ごろの感謝の気持ちを込め、下記のイベントを開催します♪

来シーズンも皆さんにお会いできることを楽しみにしています。



ニンジンどうぶず♪

★パクパクタイム全員無料

大人気の動物たちにニンジンをおあげるイベントに無料で参加できます。

【日時】 10月31日(土)～11月3日(祝) 10:00～14:00

※おひとり様1日1回限り

★うさぎふれあいタイム

うさぎ小屋の中に入れます！しばらく会えなくなるうさぎちゃんに優しく触れて、声をかけてあげてね♪

【日時】 11月3日(祝) 10:00～14:00

※混雑時は時間を制限

※案内所では特別セールを実施！人気商品をお買い得価格で提供！

【日時】 10月31日(土)～11月3日(祝) 9:00～17:00

【問い合わせ】

栗山公園案内所 ☎ 72-0706

指定管理者 たかはしダリア

最新情報を簡単アクセス
<http://t-daria.com/parktop>

※QRコードは「株式会社デンソーウェーブ」の登録商標です。



11月は…

児童虐待防止推進月間

あなたにもできることがあります。

子どもが虐待死したというニュースを見ても「私の周りは大丈夫」と考えていませんか？泣き声が聞こえても「他人の家庭のことだし」と気づかないふりをしていますか？子どもの命を守るため、私たちができることを今一度考えてみましょう。



虐待は増えている

平成26年度、全国の児童相談所が対応した児童虐待件数は8万8931件で、統計を取り始めた平成2年から24年連続で過去最多を更新しています。

どこまでがしつけ？どこからが虐待？

親が「愛情を持って子どもをしつけている」と主張してもその行為が結果的に子どもの発育や発達に悪い影響を与えているのなら、それは児童虐待です。あくまでも子ども側の視点から、親の行為がどのような影響を与えているかで判断します。

児童虐待 4つの分類

身体的虐待

殴る、蹴る、家の外に長時間出すなど

性的虐待

性的行為を強いる、性器を見せるなど

ネグレクト

食事を与えない、不潔にする、車の中に放置するなど

心理的虐待

言葉でおどす、無視や拒否的な態度をとる、父親から母親などへの暴力を見せるなど

あなたにできること

- ①虐待と思われる事実を知ったときは通報してください。(匿名で受け付けます)
- ②子育て中の親子に優しいまなざしをお願いします。
- ③子育てに悩んでいる人は、誰かに相談してください。
- ④虐待に苦しんでいる子どもは、我慢しないで相談してください。

虐待を見たら連絡を！

虐待を発見したら、すぐに連絡！

◆町保健福祉課福祉・子育てグループ ☎ 73-2222

◆町子育て支援センター ☎ 72-1280

◆岩見沢児童相談所 ☎ 0126(22) 1119

※24時間対応します。

◆栗山警察署 ☎ 72-0110

実施中

オレンジリボン運動

児童虐待のない社会を願って

「オレンジリボン運動」は、

子ども虐待防止のシンボルマー

クとしてオレンジリボンを広め

ることで、虐待をなくすことを

呼びかける市民運動です。

児童虐待防止推進月間である

11月末まで、オレンジリボンッ

リーを役場1階ロビーに設置し

ます。リボンと筆記用具を用意

します。子どもの成長への

願いを書き込み、自由に飾り付

けてください。



オレンジリボン

◆設置場所

役場新庁舎1階ロビー

◆設置期間

11月30日(月)まで



設備と意識を強化して 実践型防犯教室

犯罪の実態を知り、その対策を学ぼうと「実践型防犯教室」が10月20日、カルチャープラザ「Eki」で開かれました。防犯設備士の高橋佳嗣さんが講師となり、泥棒の侵入手口を紹介。「昨年最も多かったのは無施錠宅への侵入。ごみ捨てなどのわずかな時間でも狙われます」と注意を呼びかけました。また、最新の防犯設備についても解説。ガラスの破壊試験なども行われ、参加した町民約20人は防犯ガラスの強度に驚きの声を上げていました。

介護体験から福祉を学ぶ 栗山高等学校キャリア教育

北海道介護福祉学校で10月16日と19日の2日間、栗山高等学校3年生による介護体験実習が行われました。この実習は、平成26年4月に締結された栗山高等学校と介護福祉学校との連携協定の「キャリア教育」の一環で、高齢者の健康と生活、介護に関する知識と技術の習得を目的に実施。「生活と福祉」を選択した18人の生徒は、介護福祉学校の谷内克敏教員から指導を受け、ベッドメイキングやベッド上での移動介護、車いす体験を行い、介護福祉について学びました。



健康なまちづくりに向けて エーザイ株式会社と協定締結

町とエーザイ株式会社が9月30日、「健康づくり及び高齢者福祉施策等の推進に関する協定」を締結しました。この協定には、町が進める健康で笑顔あふれるまちづくりに向け、エーザイが町民向け講座の開催やそれに伴う講師派遣の協力を行うことなどが盛り込まれています。調印式で、椿原紀昭町長は「この協定により、がんや認知症の発症・重病化予防などに大きな期待ができます」とあいさつし、本町への協力に対するお礼と今後の決意を述べました。

サケ上る日を夢見て 雨煙別川で清掃作業

町内を流れる夕張川支流の雨煙別川で9月20日、川底のごみなどを拾う清掃作業「故郷の川クリーン大作戦！」が行われました。栗山青年会議所の主催で、町内外の親子連れや自然保護関係者ら約60人が参加。川底に溜まったビニールや空き缶などを拾い上げ、次々と撤去していきました。この日集められたごみはごみ袋23袋分。中には古タイヤや一斗缶などもありました。また、清掃作業の後には、魚類やサケの魚卵床を探す「川の学習会」も実施されました。



将来のために 栗山中学校職場体験

栗山中学校の1年生105人が10月15日と16日の2日間、町内23事業所で職場体験学習を行いました。役場広報にも2人の新米広報マンが配属され、同級生の職場体験取材し、自分たちが作成した記事を町ホームページに掲載するなど、貴重な体験をしました。短い期間ではありましたが、職場体験で仕事の厳しさや楽しさを学び、将来に役立ててほしいと思います。



親子で楽しいひととき 第7回子どもフェスティバル

今年で7回目となる「子どもフェスティバル」が10月4日、総合福祉センター「しゃるる」で行われました。町内の幼稚園や保育園をはじめ子育てに関係する機関・団体が一堂に会し、すもう、バスケットボール、ストラックアウト、サッカーの4つのスポーツが楽しめる「わんぱくパーク」をはじめ9つのブースを用意。フェスティバルの締めくくりには、町図書館司書による「おはなし会」が行われ、この日訪れた親子など約250人は楽しいひとときを過ごしました。

みんなの勇気で暴力追放 暴力追放運動推進協議会で街頭啓発

暴力追放意識の高揚を図るため、栗山町暴力追放運動推進協議会が9月29日、街頭啓発を実施しました。役場会議室で行われた開会セレモニーで松原正和会長は「高齢者や子どもたちを犯罪から守り、安心・安全のまちをつくりましょう」とあいさつ。その後、会員ら約20人は北雄ラッキー栗山店に移動し、買い物客に「立ち向かうみんなの勇気で暴力追放」と書かれたティッシュなどの啓発グッズを手渡し、暴力追放を呼びかけました。

