



元気が一番

保健のお知らせ

【問い合わせ】
町住民保健課
健康推進
グループ
☎ 73-2256

いきいき検診で健康チェック！

75歳を過ぎても予防は大事！「いきいき検診」を受けましょう！

いくつになっても元気でいきいきと過ごすためには、病気の予防、悪化をさせないこと、そして心と体の機能をできるだけ落とさないようにすることが大切です。

町では、後期高齢者医療制度に加入された方(原則75歳以上の方)は、「いきいき健診」を受けることができます。これまで「特定健診」と称していた健診名を変えたもので、検査項目は特定健診と同じものです。

平成29年4月より、検査項目も増えました。さらに、皆さんにとって受けやすい「いきいき健診」を目指して、平成30年度から、料金を700円に統一し、特定健診よりも料金負担は少なく受けられますので、大変お得です。

年に1回は健康状態の確認を

平成29年度後期高齢者医療制度加入者の健診受診率は、全道では13.9%、栗山町は全道179市町村の中で171位の4.6%でした。

いきいき健診は、あなたの健康状態を知る第一歩です。すでに病院を受診されている方も、現在の体の状態を確認すること、新たな病気が見つかるなどの観点から、健康診査を受けることをお勧めします。

一年に1回いきいき検診を受診して健康管理に努めましょう。

いきいき健診を受けた後には、町保健師と管理栄養士が、今患っている病気を悪化させない生活の工夫を、皆さんと一緒に考えます！

特に注目したい項目

自覚症状がなくても、加齢とともに身体の機能は低下してしまう場合があります。(左表参照)

【表】特に注目すべき検査項目

検査項目	理想の値	この検査でわかること
血圧	65歳以上：135/85mmHg 未満 75歳以上：145/85mmHg 未満	高血圧は動脈硬化を進行させる 特に加齢とともに上の血圧(収縮期血圧)が高まる
HbA1c (平均血糖値)	65歳以上： 合併症予防の視点 7.0% 未満	長期間の血糖値の様子から食事のバランスの偏り具合がわかる
e-GFR	70歳以上： 40mL/分/1.73m ² 未満	腎機能の低下がわかる
ヘモグロビン	65歳以上男女問わず 11g/dL 以上	貧血をみる値で、食事バランスが悪くなると少なくなる

集団健(検)診のお知らせ

◆9月の健(検)診

【日程】 9月19日(水) 女性限定
9月20日(木)

【場所】

総合福祉センター「じゃるる」

【健診機関】 北海道結核予防会

【受診できる項目】

特定健診・生活習慣病予防健診・いきいき健診・各種がん検診(胃・肺・大腸・子宮・乳)

※定員がありますので、お早めにお申し込みください。それぞれの項目には対象があります。詳しくは「保健サービスガイド」をご確認ください。

献血のお知らせ

【日程】 8月24日(金)

【場所・時間】

○共立道路(株) 午前9時半～10時半

○栗山警察署 正午～午後2時

○栗山赤十字病院

午後2時45分～4時半



保健福祉のコラム

BK薬局 栗山駅前店 代表取締役 薬局長 小木 清高



光線過敏症と薬・食物の注意点

今回は光線過敏症と薬の飲み合わせ、使用の注意点、食物摂取の注意点を話します。

光線過敏症とは「日光アレルギー」とも呼ばれ、通常反応を示さない微弱の紫外線を浴びたことによって発生する皮膚炎のことです。日焼けとは少し違い、ある一定の物質が紫外線に反応することによって起こる症状です。日光を浴びた皮膚が赤くなったり、湿疹や水ぶくれ、かゆみや浮腫などを生じ、日常生活にも支障をきたす場合もあります。

まずは、原因となっているものの使用を中止しましょう。

◆光線過敏症の発症機序

①光毒性

皮膚に存在する光感作物質(光線を吸収してエネルギーを放出するもの)のために障害を起こす場合(ソラレン、タールなど)

②光アレルギー性

皮膚内のある物質が光化学的に変化し、タンパク質と結合して抗原性を持ち、抗原抗体反応を引き起こす場合(フェノチアジン、ハロゲン化フェノールなど)

- (1) 光接触皮膚炎
a 化粧水(オーデコロン)
b 香料・香油(ベルガモット油、ベルロック皮膚炎)
c 果汁(イチジク、セロリ)
d 色素、タール
- (2) 体内に摂取したものが原因
a 薬剤(左表参照)

【表】光線過敏症を起こしやすい薬物

分類	一般名	薬品名
抗生物質	キノロン系、テトラサイクリン系	スパラ、ミノマイシン
降圧薬	ベシル酸アムロジピン	ノルバスク
抗不整脈薬	硫酸キニジン	硫酸キニジン
利尿薬	トリクロルメチアジド	フルイトラン
抗精神病薬	クロルプロマジン	ウインタミン
NSAIDs 外用薬	ケトプロフェン	セクター
抗ヒスタミン薬	メキタジン	ニボラジン
抗不安薬	クロルジアゼポキシド	コントロール
抗うつ薬	塩酸クロミプラミン	アナフラニール
抗てんかん薬	カルバマゼピン	テグレート
血糖降下薬	スルホニルウレア系	ヘキストラスチノン
抗リウマチ薬	メトトレキサート	リウマトレックス
抗癌剤	フルオロウラシル	5-FU

③活性酸素

平成27(2015)年、ポリラ化成工業は、紫外線を浴びると発疹などを生じる「光線過敏症」に活性酸素が関係していることを発見しました。

最後に、これからは肌の露出が多い季節です。全てが日光過敏症の症状が当てはまるものではありませんが、該当する薬や食品を服用していたらまず医師、薬剤師に相談してみてください。

※栗山町地域医療協議会のご協力により、「リレー方式」で連載しています。



生活・安全

安全で安心なまちを目指して

注意！
利用した覚えのない「料金請求」

利用した覚えのない有料電話情報、ツーショットダイヤルなどを称する情報などを請求するはがき、電子メールなどが届いたがどうしたら良いかという相談・情報などが多数寄せられています。

内容は、「有料アダルト番組提供会社から未納利用料金の債権譲渡を受けたと称する債権回収業者より、はがきやメールで利用料金の請求を受け、期限までに入金されなければ自宅まで請求に行く、その時は交通費も含めて請求する」などというものです。

業者は同一業者で、金額やお客様番号も同じというケースもあり、悪質業者が送付する相手を無作為に抽出し、根拠のない請求書を大量に送付しているものと思われます。

◆このような請求書などを受け取った場合
①利用していない有料の電話情報

料を支払わないこと

※一度支払ってしまうと新たな請求を受ける可能性があります。

②利用したことがあっても、有料番組提供会社からの債権譲渡通知を受けていなければ債権回収業者へ利用料金を支払わないこと
③債権回収業者に電話やメールなどで連絡を行うことは絶対に避けること

※電話番号や口座番号、メールアドレスなどの個人情報相手を知られることになり、今後電話による請求も予想されるためです。
④今後、業者から電話があったら、「利用していないので支払わない」とはっきり伝えること

※念のため請求の書類は保管しておくと良いでしょう。手紙が届いたら、受け取り拒否をするのも一つの方法です。
脅かしや悪質な取り立てを受けた場合および、トラブルになりそうな場合は、すぐに110番するか、地元の警察にご相談ください。

【問い合わせ】
町住民保健課
生活安全グループ
☎ 73-7510

分別ごみの

排出方法をご確認ください

苦情が増えています

ごみステーションへの不法投棄

町内に約560カ所あるごみステーションの一部で、違反ごみの排出が増加しています。

具体的な違反ごみの内容は次のとおりです。

◆分別が不適正なごみ
◆通りすがりによるごみステーションへのポイ捨てごみ

◆レジ袋や段ボールなど指定ごみ袋以外のものに入れられているごみ
これらの違反ごみの排出が増加しており、ごみステーションを管理している近隣住民からの苦情が増加しています。

町では、分別されていない違反ごみが排出された場合は、注意喚起と再分別を行ってもらうために違反シールを貼り、一定期間回収



全く分別されないままダンボールにごみが入られ、ごみステーションに捨てられている様子

【問い合わせ】
町環境政策課
環境政策グループ
☎ 73-7511

みんなの水道

水道管破損事故のお詫び

【問い合わせ】
町上下水道課上下水道グループ
☎ 73-7514

7月9日昼、中里で土木工業者が誤って水道管を破損し北部市街地で、にがり水が発生しました。長時間にわたり水道水が使えず多くの方に迷惑をおかけしましたことをお詫びします。

◆市街地の対応

町では、にがり水の排水作業を進めながら広報車2台、消防署の放送やホームページにより注意喚起しました。並行して岩見沢市、千歳市、江別市、北広島市の給水車の支援を受け町内2カ所に給水所を設置。給水袋で約180袋、容器持参の方々へ水を配布しました。加えて栗山赤十字病院、ガーデンハウスくりやまに給水車を配置し水の供給を行いました。午後9時頃にはにがり水も治まり、

水質検査も完了したため水道水の安全を確認しました。

◆被害の状況

にがり水を解消するため、町民皆さんに水道水の放水をお願いしたことにより、通常より約500トン多い水道水の使用がありました。また、給食センターの給水タンク水質検査のため、翌10日、11日の学校給食が簡易給食になりました。

◆水道料を減額します

町では、各家庭での放水により使用量が増えてしまった分の水道料を減額します。対象は北部市街地全域(富士、中里、湯地地区を含む)。1時間放水相当量の1㎡分(上下水併せて452円)を一律、水道料から差し引きます。

※なお、1時間を超えて放水している場合は水道メーターの再検針により9日使用分の全量を差し引きますので町上下水道課までご連絡ください。

◆水道管の埋設位置の確認を

工事の際は、水道管の有無にご注意ください。民有地にも水道管が埋設されている場合がありますため、水道管の埋設位置は事前に確認をお願いします。

虫の発生、カラスの被害、ステーションの排出スペースがなくなるなどの問題もあり、町としても苦慮しているところです。
町では、再分別されない違反ごみは一定期間経過後に回収し、排出者を特定するためにごみの内容を確認しています。
名前などが確定できた場合には排出者に再分別の指導を行います。

長期間放置されているごみなどがある場合は、お手数ですが町環境政策課にご連絡いただきますようお願いいたします。



要確認！

「違反シール」が貼られたら

自分の出したごみ袋に「違反シール」が貼られた場合は、次のとおり対応してください。

- ①自分自身ですぐに引き取る
- ②再分別を行った後に、違反シールの上からマジックなどで大きく「×印」を書いて出し直す



※「×印」をつけると、「再分別済み」ということが回収員に伝わります。
※分別内容が不明な場合は町環境政策課までご連絡ください。



開園後初の運動会 栗山めぐみこども園

町内運動会シーズンをしめくくる、栗山めぐみこども園の運動会が6月30日、スポーツセンターで行われました。4月に認定こども園として開園した同園にとって今回が初めての運動会。開会式で園長が「これまでの練習の成果を出して頑張ってください」とあいさつ。その後、同園伝統の「組体操」や直径約6メートルの円形の布の端を持ち、タイミングを合わせて動かす「プレイバルーン」、など14種目が行われ、園児たち約90人は元気に会場を駆け回り観客席からは保護者などの声援と拍手が送られました。



①「プレイバルーン」で練習の成果を発揮
②紅白リレーで元気に走る園児



生徒全員で町内を練り歩いた「仮想パレード」

力の入った衣装と踊りを披露 第70回栗山高校学校祭

栗山高校（高橋尚紀校長）の学校祭「It's time」は僕らは高に恋をする」が7月7日と8日の2日間行われました。開祭式後、デイズニーやシンデレラなどの衣装を身にまとった生徒たちは高校前を出発し、駅前通り商店街などで仮装パレードを実施。

その後、栗山小学校のグラウンドに移動し、クラスごとに国をテーマにした衣装やパフォーマンスを披露するデモンストレーションが行われました。小雨が降る中、生徒たちの力の入った踊りに、見守る保護者などから大きな拍手が送られていました。

角田小学校の2年生14人が育ててきた国蝶オオムラサキが羽化しました。子どもたちは5月にファールの森を見学。その際にオオムラサキの幼虫3頭と餌になるエゾエノキの苗木を借り受け、虫退治や苗木の水やりなどの世話を全員で協力してきました。7月9日、教室へ入ってきた児童が殻から出たばかりで町内最初となるメスのオオムラサキを発見。名内奏楓さんは「羽化してくれてとてもうれしい」と話していました。角田小では5年連続で羽化に成功。残りのサナギの羽化に胸を膨らませ、観察を続けていきます。



オオムラサキの姿に笑顔がこぼれる角田小学校の子どもたち

命を守る行動を 栗山小学校に読み聞かせ

北海道南西沖地震から25年が経過することを受け7月11日、栗山小学校で「栗小おはなし会」による読み聞かせが行われました。同会では同校全学年に毎週読み聞かせを行っています。この日は同会会員の三浦浩さんを講師に迎え自費出版した紙芝居「あ

の坂へいそげ」の読み聞かせを実施。集まった2年生70人に「家族と命を守る行動をとれるように話し合っしてほしい」と呼びかけました。鈴木嶺我さんは「地震があったらすぐに安全な場所に逃げることでできるよう準備をしたい」と話していました。



紙芝居に真剣なまなざしで聞き入る栗山小学校の子どもたち

一人の経験を全員で共有 介護福祉学校で実習報告会

町立北海道介護福祉学校で18日、同校2年生32人が7週間におよぶ介護福祉実習を終え、その学びを発表する報告会を開きました。特別養護老人ホームや障がい者支援施設などの実習先を通して学んだことを、学生ごとに「利用者主体の考え方と実践」「心身の状況に応じた介護実践の根拠」「期待される介護福祉の専門性」のテーマに沿って発表。その後、全体での意見交換や討論が行われ、学生たちは1人の経験を全員で共有し、実習での学びをより豊かなものにしていました。また、この報告会は自由に見学でき、「地域公開授業」となっており、地域住民や介護施設関係者など約50人が参観。約3時間にわたりメモをとりながら報告内容を聞き入っていました。



参加者に自身の体験を話す山科吉太郎さん

杖を上げたら声かけて リーディングサービス20周年記念行事

栗山リーディングサービス「とらいあんぐる」の20周年記念行事が7月14日、総合福祉センター「しゃるる」で行われました。同団体は「声の広報くりやま」などの録音CDを、目の不自由な方や高齢の方へ届けるなど積極的な活動を行っています。この日は、

札幌市社会福祉協議会の山科吉太郎さんを講師に迎え「目の不自由な方からのお話」と題して講演。訪れた約90人に全盲の山科さんは「視覚障がい者が杖を上げていたらSOSのサイン。積極的に声をかけてほしい」と呼びかけていました。



①②実習期間中に感じたことを報告する学生

消費生活 相談室



個人間取引の利用は慎重に

【国民生活センター事例より】

フリマアプリで新品と書かれていたドライヤーを購入し、代金 5,000 円を支払った。しかし、届いた商品は新品ではなく、電源ボタンも壊れていた。運営事業者にお問い合わせしたところ、「アプリのメッセージ交換機能で出品者と話し合っ」と言われた。出品者が「返品を受けるので先に評価をしてほしい」と言ってきたので、評価をすると一切連絡が取れなくなってしまった。(高校生 女性)

【ひとこと助言】

- ◎フリマサービスでの商品売買は、個人間取引（購入者と出品者の双方が消費者個人）です。トラブルは、当事者間で解決を図るように求められていることを理解して利用しましょう。
- ◎商品の到着前や届いた商品に納得する前に、「評価」すると、代金だけ支払われて出品者と連絡が取れなくなるケースもあります。慎重に取引を行いましょう。
- ◎当時者間で話し合っても、運営事業者に相談しても交渉が進まない場合は、問題点の整理などを行うため、右記連絡先までご相談ください。

南空知消費生活相談室

毎週 月・木曜日 13:00 ~ 16:00 勤労者
福祉センター
毎月 第2・4水曜日 13:00 ~ 15:00 ☎ 72-3581

オレンジカフェ を開設



「認知症」は特別なものではなく、誰にでも起こる可能性があります。オレンジカフェは介護に不安がある方や地域の方が気軽に集い、抱えている悩みを相談できる、「憩いの場」です。どなたでも参加可能ですので、お気軽にお越しください。

8月のテーマは「ながら運動で認知症予防！～ちょっとした工夫で元気に～」です。普段、何気なく過ごしている時間の中に運動を取り入れてみませんか？体を動かしながら、計算やしりとりなど考えることを同時に行うと、脳の活動を活発にすることにつながります。今回はガーデンハウスくりやまのリハビリ職員が、いろいろな運動を提案します。日頃、リハビリを担当している職員だからこそ伝えられる運動メニューがありますのでぜひ、ご参加ください！

【日 時】

8月15日(水) 13:30 ~ 15:00

【場所・問い合わせ】

ガーデンハウスくりやま
☎ 72-2600



気をつけよう！ 夏に流行する病気

夏に気をつけたい感染症。主な症状を挙げてみました。気になる症状が見られたら、すぐに病院へ！

ヘルパンギーナ

高熱と咽の痛み。特にのどは、水ぼうや潰瘍ができるため、かなり痛む（乳児はミルクが飲めないほど）



プール熱

（咽頭結膜熱）
高熱と咽の痛みのほか、目の痛み・かゆみ・充血など、結膜炎のような症状がでる



手足口病

手のひらや足の裏、口の中に小さな発疹や水ぼうやができ、熱が出ることも



強い感染力を持つ結膜炎。
子どもがかかった時どうする？

急性出血性結膜炎

＜急性出血性結膜炎の特徴＞

- ・黒目の中に白いつぶつぶが見られる
- ・まぶたが腫れる
- ・痛み・かゆみなど

＜かかったら？＞

まず、眼科を受診し、ひどくならないように

＜予防法＞

感染力が非常に強く、涙や目・顔を触ったものを介して感染するので、身近に発症者がいる場合はタオルの共有は止めて、手洗いをしっかりしよう。
※学校安全法施行規則では、医師が感染の恐れがないと認めるまでは出席停止となります。

【問い合わせ】

町福祉課福祉・子育てグループ
☎ 73-2222

子どもの人権110番

いじめや虐待など、子どもの人権に関する悩みごとや心配ごとに対応します。相談無料で秘密は遵守されます。

【期 間】8月29日(水)～9月4日(火)

平日 8:30 ~ 19:00

土日 10:00 ~ 17:00

【内 容】法務局職員や人権擁護委員による人権相談

【相談先】

☎ 0120-007-110 (全国共通フリーダイヤル)

無料法律相談

【日 時】8月17日(金)・31日(金)

13:00 ~ 17:00

【場 所】総合福祉センター「しゃるる」

【内 容】

札幌弁護士会所属弁護士による法律相談

【申込方法】

事前に電話で予約（定員 6 人）

【申込先・問い合わせ】

町社会福祉協議会 ☎ 72-1322

児童扶養手当および特別児童扶養手当を受給されている方へ
引き続き受給の対象になるか審査するため、年に一度現況届が必要で、町から送付される書類を提出してください。期限までに提出されない場合、8月以降の手当が受けられなくなりますのでご注意ください。

◆児童扶養手当現況届（受付期間）
8月1日(水)～31日(金)
◆特別児童扶養手当所得状況届（受付期間）
8月13日(月)～9月11日(火)

◆提出先・問い合わせ
町福祉課
福祉・子育てグループ
☎ 73-2222

◆児童扶養手当・特別児童扶養手当とは？
児童扶養手当は、離婚などでひとり親になった場合、18歳未満の児童を養育している父や母（養育者）に対して支給
◆特別児童扶養手当
障がいをもっている児童を養育している保護者に対して支給
※支給要件、所得制限があります。