



生活・安全

安全で安心なまちを目指して

【問い合わせ】
町住民保健課
生活安全
グループ
☎ 73-7510

冬の暴力追放運動

12月15日(土)～平成31年1月14日(月)

「冬の暴力追放運動」は、暴力団の根絶により暴力のない明るく安全・安心な北海道の実現を目指すし、道民運動として実施します。

道内の暴力団情勢

警察の厳しい取り締まりと暴力団対策法、そして道内全市町村で施行された暴力団排除条例などの法整備や暴力団排除活動の活発化の相乗効果により、暴力団構成員は年々減少傾向にあります。

一方で、暴力団の資金獲得方法では、薬物の密売や特殊詐欺をはじめとする違法行為が収益に加えて、暴力団であることを隠し正業を装うなどで社会や経済情勢の変化を巧みに利用し、企業・行政だけではなく個人をも標的とした資金獲得活動を活発化させようとしています。

暴力団排除の気運を高め住みよいまちにするため、次の「3ない

運動+1（プラスワン）」を展開します。

3ない運動+1（プラスワン）

- ①暴力団を「利用しない」
- ②暴力団を「恐れない」
- ③暴力団に「お金を出さない」
- +暴力団と「交際しない」

被害に遭わないために

次のことを注意し、実際に見たり聞いたりした時は、最寄りの警察に通報しましょう。（局番なしの110）

- ◆身に覚えのない請求書・督促状は相手方に確認せず家族に相談
- ◆親族を装った電話による振り込み依頼は、まず家族に確認し、すぐにお金を振り込まないこと
- ◆暴力団のたまり場などへの集合や暴走行為を見たり聞いたりしたときは、警察に通報する

消防設備士試験を行います

試験日

平成31年1月20日(日)

試験場所・種類

札幌市 甲種（第1～5種）、乙種（第1～7種）（その他、道内各地で実施）

受験資格

- 甲種は制限あり
- ※詳しくは、下記にお問い合わせください。
- 乙種、丙種は制限なし

試験願書の受付期間

書面申請
12月3日(月)から10日(月)まで
電子申請
12月7日(金)まで

受験願書の請求先・問い合わせ

南空知消防組合消防署生活安全課
☎ 0150

【注意】北朝鮮による人権侵害問題啓発週間

日本人拉致事件をはじめとした、北朝鮮当局による人権侵害問題へ国民の認識を深めるとともに、国際社会と連携しつつ北朝鮮当局による人権侵害問題の実態を解明し、その抑止を図ることを目的として、毎年12月10日から16日までを「北朝鮮人権侵害問題啓発週間」とすることとされています。

現在、日本政府は、17人の日

本人を北朝鮮による拉致問題として認定し、そのうち5人は平成14年10月に帰国が実現されましたが、他の被害者は未だ北朝鮮から納得のいく説明がなされていないのが現状です。まずは、この問題への関心と認識を深めていくことが大切です。

◆問い合わせ
栗山警察署 ☎ 0110

ごみ分別への ご協力をお願いします

【問い合わせ】
町環境政策課
環境政策
グループ
☎ 73-7511

平成30年度ごみ質調査結果のお知らせ

町民の皆さんにご協力いただいているごみ分別が適正かどうかを確認するため、毎年、回収したごみの中身を確認する「ごみ質調査」を実施しており、調査結果をお知らせします。

◆調査概要

- ・回収日 10月1日(月)～5日(金)
- ・実施日 10月9日(火)～11日(木)
- ・収集対象 家庭ごみおよび事業所ごみ

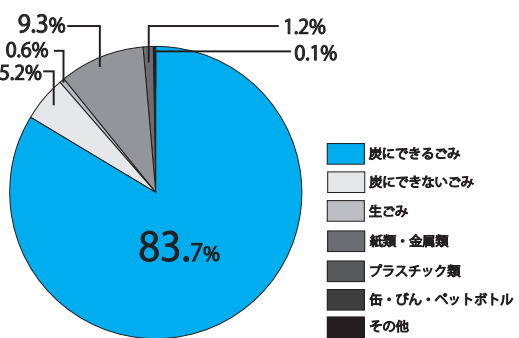
調査ごみ総重量

- 炭にできるごみ 255 kg
- 炭にできないごみ 249 kg
- プラスチック類 71 kg

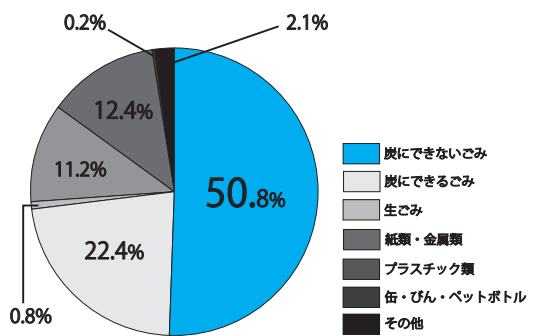
◆炭にできるごみ(茶色)結果

分別状況(グラフ1)は適正分別が約84%(昨年度66%)でした。依然として不適正物の大半はコピー用紙や箱類などの「資源となる紙類」であり、分別せずに排出されると町が処理料を支払い処分することになります。適正に

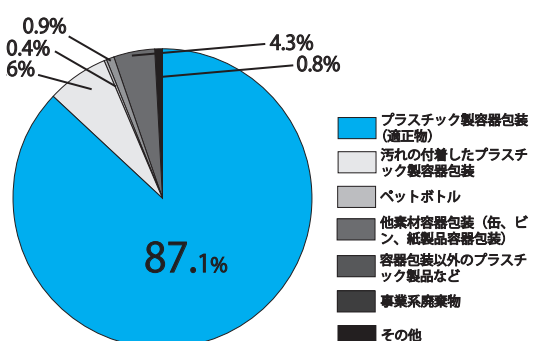
グラフ1
炭にできるごみ(家庭+事業所)



グラフ2
炭にできないごみ(家庭+事業所)



グラフ3
プラスチック類(家庭)



分別して排出されると引取業者に売却でき、町の貴重な収入となります。「資源となる紙類」は資源ごみとして出してください。

◆炭にできないごみ(緑色)結果

分別状況(グラフ2)は適正分別が約87%(昨年度73%)でした。主な不適正物は食料が袋から出さず汚れたままの缶やソースが付いた容器包装以外のプラスチック製品と容器包装以外のプラスチック製品です。これらの不適正物は分別してもリサイクルができません。プラスチックのリサイクルマークの有無を確認するとともに中身は使

◆プラスチック類(青色)結果

分別状況(グラフ3)は適正分別が約87%(昨年度73%)でした。主な不適正物は食料が袋から出さず汚れたままの缶やソースが付いた容器包装以外のプラスチック製品と容器包装以外のプラスチック製品です。これらの不適正物は分別してもリサイクルができません。プラスチックのリサイクルマークの有無を確認するとともに中身は使

い切り、汚れているものは水洗いするか、布で拭くなどしてきれいな状態で出すようお願いいたします。

◆調査を終えて

調査した全ての種類で昨年度より適正分別率は上がったものの、依然として不適正物が多く混入している状況です。その中でも例年同様、「資源となる紙類」の混入が多く見受けられました。また、プラスチック類も汚れたままのものなど不適正物が多く見受けられる状況です。資源物は正しく排出されれば有償で売却することができます。適正な分別はごみ処理費用の低減につながりますので、今後とも適正な分別の徹底にご協力をお願いします。



元気が一番

保健のお知らせ

感染症に負けない体づくり

感染症とは、細菌やウイルスなどの病原体が体に侵入して、咳や下痢、発熱などの症状がでる疾患のことです。病原体の大きさや構造によって細菌、ウイルス、真菌、寄生虫などに分類されます。病原体が体に侵入しても、症状が現れる場合と、現れない場合があります。感染症を発症するかどうかは病原体の感染力と体の抵抗力のバランスで決まってくるからです

予防接種で抵抗力を高める

これからの季節に流行しているインフルエンザのワクチンは、インフルエンザウイルスが体内に入り増殖することを抑える働きはありませんが、インフルエンザの症状が出る発病を抑える効果は一定程度認められています。発病後、多くの方は一週間程度で回復しますが、中には肺炎や脳炎などの重い合併症が現れ重症化してしまう方がいます。ワクチンの最も大きな

な効果はこの重症化の予防にあります。

日頃の食事で抵抗力を高める

①たんばく質で抵抗力を高めましょう
基礎体力をつけ、抵抗力を高めます。

◆おすすめの食材

肉・魚・大豆製品・卵・乳製品
②ビタミンCで免疫力を高めましょう
ウイルスの感染や寒さへの抵抗力を付け、風邪の予防に役立ちます。

◆おすすめの食材

ブロッコリー・じゃがいも・キャベツ・キウイ

③ビタミンAでウイルスを防ぎましょう

のどや鼻の粘膜を保護し、ウイルスの侵入口を丈夫にします。

◆おすすめの食材

にんじん・かぼちゃ・ほうれん草・チーズ

④体を温める食材、料理を食べましょう！

普段から薬味として使われている食材は、身体を温める作用があるといわれています。

◆おすすめの食材

しょうが、ねぎ、にら、たまねぎ

感染予防の3大条件

感染が成立するには3つの条件が必要です。それは、感染症を予防するポイントにもなります。(左表を参照)

【表】感染予防の条件

条 件	予防法	予防例
1. 病原体がいること	病原体を除去すること	室内の清掃による清潔保持、適切な消毒など病原体を持ち込まない・増やさない対策をとること
2. 感染経路があること	感染経路を遮断すること	正しい手洗いを行い、病原体を除去すること
3. 体の抵抗力	病原体に負けない抵抗を保つこと	十分な栄養と休息に心掛けた日頃の健康管理、予防接種を受ける

集団健(検)診のお知らせ

◆日 程 平成31年1月25日(金)

◆場 所 総合福祉センター「しゃるる」

◆健診機関 北海道対がん協会

◆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・乳)

※詳しくは町広報4月号に折り込まれた「保健サービスガイド」をご確認ください。

※定員がありますので、お早めにお申し込みください。

献血のお知らせ

◆日 程 12月19日(水)

◆場所・時間

○株式会社タネシヨウシードコンサルタント
午前9時半～10時

○栗山警察署
午前10時半～午後0時半

○JAそらち南
午後2時～2時半

○栗山赤十字病院
午後3時～4時半



保健福祉のコラム

栗山赤十字病院 院長 内科

渡邊 光明



インクレチン効果を発揮させる

「食事の仕方」を教えます

皆さん、お元気でしょうか。今年も12月、平成最後の師走となりました。今回は「糖尿病の食事療法について」と題して血糖値を気にしている人へのお話です。

糖尿病患者では一般人と比較して平均寿命は約10年から15年短くなっています。

しかし、食事療法、運動療法、生活習慣改善を実施し、良質な血糖コントロールを達成して、さらに血圧、脂質などの総合的な管理を行うことで、糖尿病特有の合併症である網膜症・腎症・神経症の細小血管障害の発症を予防、進展の抑制が可能となり、さらには、脳卒中・心筋梗塞の大血管障害も予防できるように、予後が改善してきました。

糖尿病の治療についてお話しします。糖尿病治療の基本は食事・運動療法、生活習慣改善です。糖

尿病の薬物治療と言うとインスリン注射とすぐ思われるかもしれませんが、インスリンは膵臓のβ(ベータ)細胞から分泌されるホルモンで、高血糖が続くとβ細胞が疲弊しインスリン分泌量が減少しますが、今回は詳しくは述べません。経口血糖降下薬は7種類の薬剤が使用可能ですが、①低血糖を来さない②体重を増加させない、の2つの利点を持つインクレチン関連薬に注目が集まっています。

ここで「インクレチン」について簡単に説明してみます。

栄養素が小腸を通過する際に分泌されるホルモンの一種で、膵β細胞に働いて、血糖濃度依存性にインスリン分泌を増幅する物質を「インクレチン」とよび、GLP-1(グルカゴン様ペプチド-1)とGIP(グルコース依存性インスリン分泌促進ポリペプチド)があ

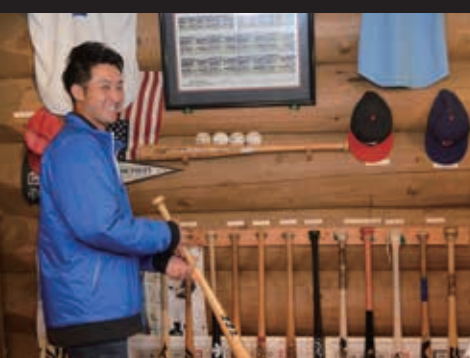
り、数分でDPP-4により分解されます。正常人ではご飯を何杯食べても血糖値が常に一定にコントロールされているのはこの作用によっており、食べた食事・血糖上昇の情報から小腸から膵臓に伝わり瞬時に必要量のインスリンを追加分泌させる機構です。糖尿病の人ではインクレチン作用が低下しています。インクレチン関連薬のうち経口DPP-4阻害薬は現在では患者の75%に処方されている程汎用され、GLP-1作用薬の注射剤も使用されています。

最後に重要な糖尿病の食事療法について記します。近年では欧米人は健康食として和食(日本食)を推奨していますが、単にカロリー量、脂質、たんばく質の種類だけの問題ではなく、その答えの一助となるのが「インクレチン」作用なのです。フランス料理のコースメニューと和食(会席料理)のメニューを比較してみましょう。

フランス料理ではパン(炭水化

物)が先にですが、会席料理ではご飯・そばなど炭水化物は締めとして最後に出てきます。両メニューでのインクレチン作用を検討した結果では会席料理の方でGIP分泌量が多いことが知られています。和食コースでは野菜、肉類、魚介類を先に食べることにによりインクレチン効果がみられインスリン分泌が増加しており、その後のご飯(炭水化物)摂取による血糖上昇を抑制しているのです。食べる順番を考えた先人の知恵に脱帽するばかりです。つまり、野菜、魚貝類、肉類を先に食して、最後にご飯、そば、うどんなどの炭水化物を食べるという順番を守れば良いのです。食事の仕方です。膵臓β細胞を疲弊させない、即ち、自からの努力で糖尿病を予防し、コントロールを良くすることが出来ます。今日からでもインクレチン効果を期待して、食べる順番を検討してみてはいかがでしょうか？

※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。



宮西尚生選手が訪問されました

一写真でつづる思い出の2ページ

北海道日本ハムファイターズの宮西尚生選手と浅間大基選手が11月21日、栗山町を訪れ交流を楽しみました。

はじめに役場を訪れ、栗山いちい保育園の園児や職員など約100人に出迎えられた2人は佐々木学町長へあいさつ。特製サインボールを寄贈した後、今シーズンの結果報告と来シーズンへの抱負を述べました。

その後、栗山中学校にサプライズで訪問。「しっかり食べて元気な体」と呼びかけていました。

次に、2人は栗山小学校へ移動し、町内3小学校の児童と玉入れ対決などで交流。

この後、栗の樹ファームと小林酒造を満喫し、最後にスポーツセンターで行われたトークショーでは、参加した約500人と質問コーナーや抽選会、ハイタッチなどで交流を深めました。

