



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

特殊詐欺に注意！

道内で、複数の詐欺電話が続いています。

息子を装い「女性を妊娠させたのでお金が必要」という「オレオレ詐欺」や行政機関を装い「還付金の払い戻し手続きをATMで行う」という「還付金詐欺」で、お金をだまし取られてしまった方もいます。お金に関する電話などがあつたときは、ひとりで判断せず、家族や知人、警察などに相談しましょう。

◆特殊詐欺とは

不特定多数の人に対面しないで、電話などで金品をだまし取る詐欺の総称で、代表的なものは振り込め詐欺です。

◆振り込め詐欺の形態

◆オレオレ詐欺：親族（息子や孫）、警察官、弁護士、金融機関の職員などを装って電話をかけ、ト

ラブル解決の示談金や弁済、借金返済の肩代わりなどの名目で現金をだまし取るもの

◆架空請求詐欺：郵便やインターネットなどを利用して、未払い金があるかのように架空の債権を口実にして現金をだまし取るものや投資の名義貸しを装い、トラブル解決の名目で現金をだまし取るもの

◆融資保証金詐欺：実際に融資をしないのに融資する旨の文書を送りつけ、供託金や保証金、手数料などの名目で現金をだまし取るもの

◆還付金詐欺：税務署や市役所の職員などを装い、医療費や税金等の過払い金があると言つて、還付に必要な手続きと偽りATMから現金を振り込ませてだまし取るもの

◆振り込め詐欺以外の特殊詐欺

◆金融商品などの取引を名目とした詐欺：電話で「必ず儲かる」「高値で買い取る」などと嘘を言っ

て、未公開株債などの購入を名目に現金をだまし取る
◆異性交際あつせんを名目とした詐欺：雑誌やメールなどで「恋人紹介」などと表示して顧客募集し、紹介料の名目で現金をだまし取る

◆ギャンブル必勝法などの情報提供を名目とした詐欺：雑誌やメールなどで「パチンコ必勝法」「競馬必勝法」などの情報提供を名目に現金をだまし取る

◆特殊詐欺被害防止対策のポイント

◆疑うこと：犯人は、言葉巧みにさまざまな手口を用いて、現金をだまし取ろうとします。

◆確かめること：お金の話が出たら、電話を切った後、まず、本人などに直接連絡して確かめることが重要です。

※「電話番号が変わった」などと連絡が来る場合もありますので、以前の電話番号にかけてみることも重要です。

◆誰かに相談すること：ひとりで判断せずに、必ず、お金を振り込む前に家族や知人、警察に相談してください。

◆特殊詐欺防止機器などを活用…電話に取り付けることにより、

迷惑電話であることを知らせるものや自動で通話が録音されるものなどさまざまな機器が市販されています。

・留守番電話が有効…特殊詐欺のほとんどは、突然の電話から始まります。犯人は巧みな話術で語りかけてきますので、電話を受けた方は、犯人の話に聞き入り、そのままだまされてしまうケースがほとんどです。そうならないためにも、誰でも簡単にできる対策として、在宅時であっても、自宅の電話を常に留守番電話に設定し、電話の相手を確認することが被害防止に極めて有効です。

※留守番電話にセットしておけば、犯人は声が録音されることを嫌がります。

※振り込め詐欺などの詐欺はこのような電話によるものだけでなく、さまざまな手口で起こっています。



ごみ収集への

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

冬期間のごみ収集は、大雪や吹雪・悪路など、さまざまな不測の事態が考えられます。冬期間の安定したごみ収集作業を行うためには、町民の皆さんのご協力が不可欠となります。無理のない範囲でのご協力をお願いします。

悪天候時はなるべくごみを出さないで

大雪や吹雪など悪天候の日は、視界不良や悪路により、ごみ収集作業が大幅に遅れる場合があります。無理なく安全に収集作業を行うために、悪天候の日には可能な範囲でごみ出しを控え、次回収集日に排出いただくようご協力をお願いします。

また、新聞紙など紙類の資源物や衣類などは雪で濡れてしまうと有償での取り扱い（売却）ができなくなります。これらの有価物も、天候を考慮した排出をお願いします。

鳥獣対策もお願いします

冬場はガラスや小動物のえさが

少なく、ごみが荒らされるケースが多くなります。動物に生ごみ袋がつつかれごみが散乱すると、収集作業に大変支障をきたします。各ステーションの状況に合わせて、次のような対策をお願いします。

◆金属製ごみステーションの場合

◆ステーション内にプラスチック製の衣装ケースや発泡スチロールの箱を設置する

◆ステーションの下部や側面の部分に板を張る

◆ネットの場合

◆ガラスのくちばしが通らない程度の網目が細かいネットを使う
◆ごみ袋がはみ出さないようにごみ全体を包み込むように覆う

◆鎖などでおもりをつけ、ネットが風などでめくれたり、ガラスがくちばしでネットを持ち上げることを防ぐ

また、ごみ出しの時間や曜日を守ることも鳥獣対策となりますので、あらためてごみ出しルール順守のご協力をお願いします。

栗山町一般廃棄物処理基本計画見直しに係る「町民説明会」を開催します

平成 25 年度に改訂を行いました上記基本計画について、策定から 5 年が経過し、ごみ処理方針の変更などもあったことから、今年度見直しを行っています。

この度、次の日程でその改定内容の説明会を実施しますので、皆さんのご参加をお願いします。

【開催日時・場所】 ※各会場とも 1 時間程度を予定しています。

2 月 13 日(水) 18：00 ～ 総合福祉センター「しゃるる」1 階 中ホール（朝日 4 丁目）

2 月 14 日(木) 18：00 ～ 南部公民館 2 階 集会室（継立）

2 月 15 日(金) 18：00 ～ 農村環境改善センター 2 階 研修室 B（角田）

お詫び

町広報 1 月号に掲載された内容に一部誤りがありました。お詫びして訂正します。

◆3 ページ

- ① 都市計画審議会会長
× 梶澤 勝則
- 早坂 義幸
- ② 社会教育委員副委員長
× 小川 真寿美
- × 永池 英彦
- 木藤 浩二
- 安藤 晴美

◆5 ページ

- ① 教育委員会委員の任命
× 平成 30 年 12 月 10 日から平成 34 年 12 月 9 日まで
- 平成 30 年 12 月 20 日から平成 34 年 12 月 19 日まで





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

目指せ60%★国民健康保険加入者の 平成30年度特定健診受診状況

健診の目的は、体の状態を知り、
症状がないままに進んでいく生活
習慣病の予防・疾病の重症化を防
ぐことです。

年に1度は、健康診断を受診
し、今の体の状態を確認してい
ましよう。高血圧・高血糖・脂質
異常が続くと、全身の血管が傷み
(動脈硬化)、さらに進行が速くと、
心筋梗塞・脳梗塞・認知症・人工

透析へと進むことがあります。
また、結果に異常がない数値に
も着目していきましょう。昨年よ
り、上がっている・下がっている
などの傾向をつかんで、より早い
段階から、「予防行動」を意識し
ていくことが、病気の進行を遅ら
せることにつながります。

栗山町の国民健康保険加入者の
特定健診受診率は、左表のように

なっています。平成29年度は40
1%、平成30年度は12月末日現在
では、31.6%です。平成28年度
の特定健診の受診率は、国全体
(国保以外を含む)は、51.4%、
中央国保連合会(全国の国保の方)
では36.6%となっており、全
国の受診率に近づいてきました。
国全体の目標は60%です。栗山町
も引き続き、特定健診の受診率向
上にむけて取り組んでいきます。

ご自分の地区や町内の順位は、
いかがでしょうか?特定健診は、
国の保険者努力支援制度の指標の
ひとつで、受診率向上の取り組み
が評価されています。

国民健康保険に加入されている
方は、3月31日まで町内医療機関
で特定健診が受診できます。今年

H29 (法定報告速報値)					H30 (12/31 時点)				
順位	地区	対象者	受診者	受診率	順位	地区	対象者	受診者	受診率
1	桜丘3丁目	5	5	100.0%	1	南角田	26	18	69.2%
2	大井分	44	37	84.1%	2	阿野呂	28	16	57.1%
3	南角田	25	19	76.0%	3	旭台	47	25	53.2%
4	杵臼	55	38	69.1%	4	南学田	70	37	52.9%
5	旭台	51	33	64.7%	5	北学田	48	24	50.0%
6	北学田	48	31	64.6%	6	杵臼	54	26	48.1%
7	南学田	71	43	60.6%	7	三日月	21	10	47.6%
8	桜山	37	22	59.5%	8	桜山	35	15	42.9%
9	御園	51	30	58.8%	9	桜丘3丁目	5	2	40.0%
10	第3丁目	29	17	58.6%	10	東山	5	2	40.0%
11	共和	26	15	57.7%	11	日出	33	13	39.4%
12	阿野呂	31	16	51.6%	12	共和	23	9	39.1%
13	緑丘	22	11	50.0%	13	御園	46	18	39.1%
14	三日月	21	10	47.6%	14	第3丁目	31	12	38.7%
15	滝下	9	4	44.4%	15	角田	105	39	37.1%
16	継立	129	55	42.6%	16	継立	121	39	32.2%
17	栗山町	2306	924	40.1%	17	松風2丁目	97	31	32.0%
18	第4丁目	5	2	40.0%	18	栗山町	2220	701	31.6%
19	円山	33	13	39.4%	19	湯地	93	29	31.2%
20	湯地	89	35	39.3%	20	富士	97	30	30.9%
21	鳩山	26	10	38.5%	21	桜丘1丁目	55	17	30.9%
22	富士	98	37	37.8%	22	中里	144	44	30.6%
23	朝日4丁目	122	45	36.9%	23	滝下	10	3	30.0%
24	中里	152	56	36.8%	24	中央4丁目	141	41	29.1%
25	日出	33	12	36.4%	25	朝日4丁目	125	36	28.8%
26	角田	115	41	35.7%	26	松風4丁目	122	35	28.7%
27	松風2丁目	102	36	35.3%	27	松風3丁目	111	30	27.0%
28	桜丘1丁目	58	20	34.5%	28	緑丘	23	6	26.1%
29	松風3丁目	119	41	34.5%	29	桜丘2丁目	29	7	24.1%
30	第1丁目	9	3	33.3%	30	中央1丁目	57	13	22.8%
31	桜丘2丁目	36	12	33.3%	31	円山	31	7	22.6%
32	松風4丁目	122	39	32.0%	32	中央2丁目	70	15	21.4%
33	中央2丁目	77	23	29.9%	33	朝日3丁目	108	23	21.3%
34	中央4丁目	145	40	27.6%	34	鳩山	25	5	20.0%
35	雨煙別	26	7	26.9%	35	中央3丁目	70	11	15.7%
36	北海道	26	7	26.5%	36	大井分	44	6	13.6%
37	朝日3丁目	102	27	26.5%	37	第2丁目	24	3	12.5%
38	中央1丁目	61	16	26.2%	38	朝日2丁目	8	1	12.5%
39	朝日2丁目	9	2	22.2%	39	第1丁目	9	1	11.1%
40	第2丁目	23	5	21.7%	40	雨煙別	25	2	8.0%
41	東山	5	1	20.0%	41	第4丁目	4	0	0.0%
42	中央3丁目	84	16	19.0%	42	森	0	0	0.0%
43	森	1	0	0.0%					



保健福祉のコラム

栗山赤十字病院 管理栄養士 真井 睦子



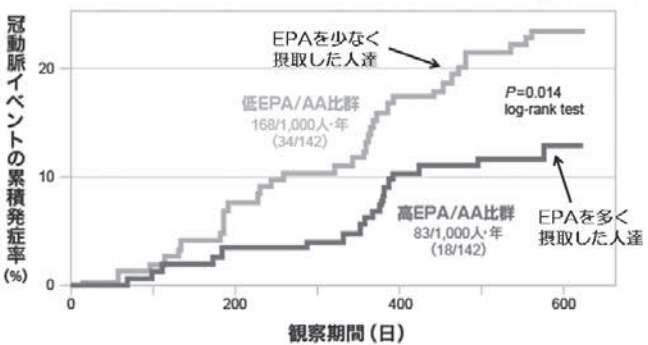
EPAで動脈硬化と認知症を予防しよう!

食と栄養と健康と

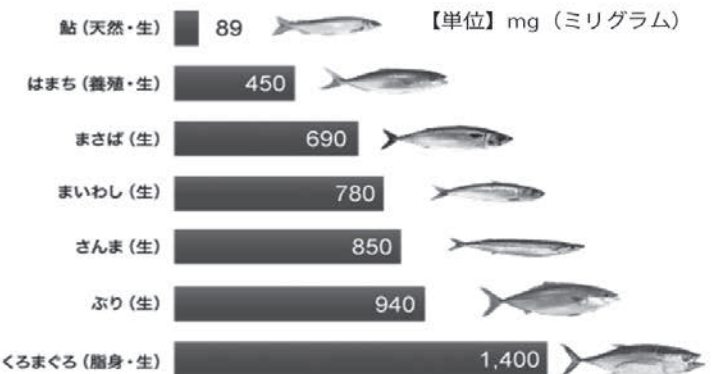
皆さんこんにちは。院長先生に
引き続きコラムを担当できるとは
光栄です。さて、私は管理栄養士
なので、題名の通り、食と栄養に
関することで、皆さんが興味ある
話題を提供したいと思います。内
容は化学的根拠として証明された
資料をもとにしておりまして、出
典名を記載しています。ご参考い
ただければと思います。

EPAで動脈硬化と認知症を予 防しよう!

EPA (イコサペンタエー酸)
という言葉は聞いたことがあるで
しょうか?EPAとは不飽和脂肪
酸で多価不飽和脂肪酸の一種、n
-3系(オメガ3系)です。よ
く血液の流れが良いことを血液サ
ラサラと言いますね。血液の流れ
が悪くなる原因の一つとして動脈
硬化があります。動脈硬化とは、
血管の弾力性が失われ、内腔にプ
ラークが付着し、血流が悪くなっ



【図1】高 EPA/AA 比群と低 EPA/AA 比群における
冠動脈イベント発症率 (Kaplan-Meier 法)



【図2】主な魚の EPA 含有量 (可食部 100g あたり)

H A (ドコサヘキサエン酸) と E
P A を添加したソーセージを 12 カ
月間食べてもらったところ、オ
リーブオイルを添加したソーセ
ージを食べた人たちよりも有意に認
知機能低下が抑えられた、という
結果が出ています。(出典③) ち
なみに、オリーブオイルは摂取し
なくても体内でつくられますの
で、取りすぎには注意しましよ
う。動脈硬化も認知症も毎日新鮮
な魚介類をおいしく食べて予防し
ましょう! D H A は脳や神経、母
乳に多く含まれますので、乳幼児
の脳の発達に欠かせません。E P
A は成人の皆さんに欠かせない
ということになります。サプリメント
もありますが、作られたものよ
りも自然な食べ物が一番です!

【出典①】
Ratio of Serum n-3 to n-6 Polyunsaturated
Fatty Acids and the Incidence of Major Adverse
Cardiac Events in Patients Undergoing
Percutaneous Coronary Intervention
【出典②】
七訂 日本食品標準成分表 脂肪酸成分表編
(2015 年版)
【出典③】
Beneficial effects of daily dietary omega-3
polyunsaturated fatty acid supplementation
on age related cognitive decline in elderly
Japanese with very mild dementia: A 2-year
randomized, double blind, placebo-controlled
trial

※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。

の受診がお済みでない方は、ぜひ
お早めにご利用ください。(事前
の予約が必要です)
※受け方の詳細は「元気が一番!
保健サービスガイド」をご覧ください。
※表は、昨年2月号との算出方法
を変更し、法定報告に準じた算
出を行っています。

接種忘れはありませんか?

日曜日に臨時の予防接種を実施

日時

3月3日(日) 午前9時～正午

場所

にしみこどもクリニック

申込期限

3月1日(金) 午後1時まで

申込先

町住民保健課健康推進グループ

献血のお知らせ

日程

2月27日(水)

場所・時間

エクセルシャノン栗山工場株式会社

午前9時半～10時半

○松原産業株式会社

午前11時～11時半

○栗山町役場

午後1時～午後4時半



私はこの少年ジェットに参加して、日本ではできない経験をたくさんすることができました。ホームステイをする前は、自分の英語力にとっても不安がありましたが、ホストファミリーがジェスチャーや翻訳アプリを使ってくれたおかげで、積極的にコミュニケーションをとることができて、とても嬉しかったです。



僕は今回少年ジェットに参加できて良かったです。パース市内の観光名所へ行ったり、ホストファミリーとの生活を通して、リスニング能力や積極的なコミュニケーション交流における成長を身にしみて感じました。また、自分と世界の距離が近くなり、未来への確かな一歩を刻むことができました。全ての皆さんに感謝の気持ちでいっぱいです。



私は今回初めて海外に行きました。ホームステイは最初、緊張もあってなかなか自分から話しかけることができませんでしたが、ホストファミリーから単語だけでも理解すると言ってくれたので、それ以降自分から話しかけることが多くなりました。上手いかなかったこともたくさんありましたが、この経験は全て私の財産になったと思います。



最初に感じたことは、焦りでした。ホストファミリーの速い英語が聞き取れず、自分の考えも伝わらず、この先どうなるのかと不安になりましたが、彼らはそんな僕に何度もわかるまで話してくれて、僕の言っていることを精一杯聞いてくれました。多くの人の大きな優しさに触れ、最後に思うことは、感謝でした。



私はこの研修で初めて海外に行きました。オーストラリアには日本と違うところがたくさんありました。ホームステイでは、体調を悪くしてしまってホストパディとの交流があまりできませんでした。ホストマザーが声をかけてくださり少しはコミュニケーションをとれたと思います。色々なことを経験でき、参加して良かったです。



最初は不安でいっぱいでした。しかし慣れてくれば聞き取ることもできるし、拙い英語でも理解してもらえることがわかりました。聞き取ってもらえたのは嬉しかったですが、自分に英語力があればもう少し楽しく会話ができたと思います。書くことよりも話すことを意識していき、またいつか海外でホームステイなどを経験したいなと思いました。



この研修で一番勉強になったことは生活面で自由を感じたことです。店員さんはスマートフォンを使っていたり、日本ではありえないけど、家の中は土足で歩いたり、英語でしか伝わらない場所での生活をしたりと、とても勉強になりました。この貴重な経験を生かし、これからの学校生活や将来の夢を考えていきたいです。



私は今回の研修で、オーストラリアの食生活やマナーを学び、団員と協力して研修を進めることができました。ホームステイでは、英語の日常に触れることができ、素晴らしい経験になりました。今後は、今回の経験を糧に物事をさまざまな視点から観察できる人間になりたいと思います。



今回少年ジェットに参加してとても多くのことを学ぶことができました。ホームステイは、楽しみで不安なことが多くあり、私自身英語に自信はありませんでしたが、明るく優しく接してくれて、とてもよくしてくれました。この経験を生かし、英語をもっと勉強して色々な国へ行き異文化に触れていきたいです。



青少年海外派遣事業

少年ジェット「希望の翼」



1月12日(日) 帰国・解散式



1月11日(金) パース市内研修



1月10日(木) ロットネスト島ビーチで交流



1月9日(水) ホストファミリーとの自由時間



次代を担う中学生・高校生を海外に派遣し、豊かな感性や創造力を備えた青少年の育成を図る少年ジェット「希望の翼」。今年も1月4日から12日までの9日間、中学2年生から高校3年生までの9人が、オーストラリアのパースに派遣されました。昨年の8月から8回、事前研修および11月のイングリッシュキャンプにも参加し、英会話を中心に海外研修の準備をしてきました。現地ではそれぞれ、4泊5日ホームステイを中心に、科学館や美術館などの施設見学やホストパディとの行動など、さまざまな取り組みについて実践を通して学習。日本との違いを肌で感じ、目に見えないたくさんのお土産を手に入れて栗山に戻ってきました。



1月4日(金) 出発式



1月5日(土) パース着→市内観光



1月6日(日) 英会話学習



1月8日(火) パディと遠足



1月7日(月) パディと市内見学