



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

平成30年度成人用肺炎球菌ワクチンの定期予防接種は平成31年3月31日まで

◆対象者

- ①表1の生年月日の方
- ②60歳以上65歳未満で、心臓・腎臓・呼吸器の機能に日常生活活動が極度に制限される程度の障害がいつを持つ方、ヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障がいを持つ方

◆留意事項

- ・対象者①の生年月日に該当する方には、平成30年3月に個別案内をしています。平成30年3月以降に転入されるなど、案内が届いていない方、案内の再発行をご希望の方は右記お問い合わせ先までご連絡ください。
- ・対象者②に該当する方や体調に不安のある方は、主治医とご相談の上、接種してください。
- ・対象者で予防接種を受ける場合は町から3500円の助成が受

けられます。
・定期予防接種の対象年度より前に接種された方は、定期予防接種の対象となりませんので、ご注意ください。

表1 成人用肺炎球菌予防接種対象者

年齢	生年月日
65歳	昭和28年4月2日～昭和29年4月1日
70歳	昭和23年4月2日～昭和24年4月1日
75歳	昭和18年4月2日～昭和19年4月1日
80歳	昭和13年4月2日～昭和14年4月1日
85歳	昭和8年4月2日～昭和9年4月1日
90歳	昭和3年4月2日～昭和4年4月1日
95歳	大正12年4月2日～大正13年4月1日
100歳	大正7年4月2日～大正8年4月1日

平成30年度特定健診はお済みですか？

平成30年度特定健診受診券の有効期限（平成31年3月31日）が近づいてきました。皆さん、今年の受診はお済みでしょうか？
特定健診の目的は、生活に支障がでないよう予防できる

病気は自分で予防、または重症化させないために平成20年度より実施されています。
また、健診を受診し、発症予防や病気の重症化を防ぐことで将来の医療費や介護給付費の伸びを小さくすることにもつながります。
町も、今後高齢化が進み、医療費や介護給付費が増えることが予想されます。健診受診後は、保健師・管理栄養士が個別に健診結果をお返しし、検査結果の意味や、日常生活でできる生活の工夫を、一緒に考えます。

表2 3月に特定健診の受診ができる医療機関

健診機関（場所）	料金	申込先
栗山赤十字病院	1,500円	希望日2週間前まで ☎ 72-1015
梶整形外科医院		希望日前日まで ☎ 72-0058
長岡外科 整形外科医院		希望日前日まで ☎ 72-1171
とくち内科胃腸科 ファミリークリニック		希望日前日まで ☎ 72-6622
つぎたてクリニック		希望日前日まで ☎ 72-2277
対がん協会 （札幌がん検診センター）	1,400円	町住民保健課健康推進G ☎ 73-2256

生活習慣病で医療機関に通院の方も対象になります。年に一度は健康診断を受診し、自分の体の状態を確認し、生活習慣病の発症や重症化を予防しましょう。
※3月に受診ができる医療機関は表2の通りです。

くりやま健康マイレージの期限が迫っています

「くりやま健康マイレージ」は、特定健診や各種がん検診の受診、健康づくり事業などに参加することでポイントのため、賞品（くりやまギフトカード）と交換することができます。

くりやま健康マイレージのポイントの発行期限は3月31日、賞品交換の期限は4月30日までとなっています。期限が過ぎると無効になります。ポイントがたまっている方は、



保健福祉のコラム

栗山赤十字病院 管理栄養士 真井 睦子

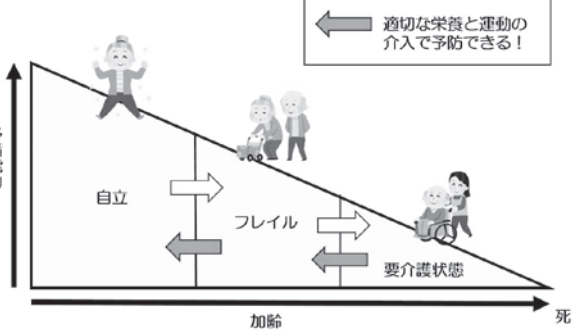


フレイルを予防して生き生きと！

食と栄養と健康と

こんにちは。早速ですが、皆さんは「フレイル」という言葉を聞いたことがありますか？「フレイル」とは海外の老年医学の分野で使用されている「Frailty（フレイルティ）」に対する日本語訳です。日本語に訳すと「虚弱」や「脆弱（ぜいじやく）」などになります。

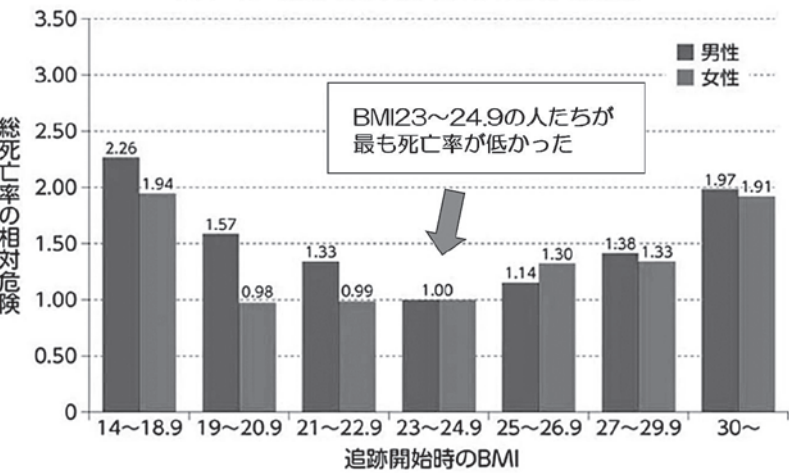
図1 フレイルとは？



【表1】フレイルの診断（J-CHS基準）

1. 体重減少（意図しない半年間で2-3kg以上の減少）
2. 疲労感（わけもなく疲れたような感じがする）
3. 活動量の低下
①軽い運動・体操などをしていいますか？
②定期的な運動・スポーツをしていますか？
4. 歩行速度の遅延
通常歩行：＜1.0m/秒
5. 筋力低下
握力：男＜26kg、女＜18kg

図2 40～59歳の男女2万人を10年間追跡した結果



低下となり、身体能力が低下し、フレイルに拍車をかけます（出典②）。十分に栄養を取って特に肉や魚や卵など蛋白質とエネルギーを取り、運動や活動量を増やすことでサルコペニアは予防が可能です。

す。またもう一つ、身長体重比も関係しています。図2を見てくださ。い。（出典③）「BMI（Body Mass Index）」と言って、身長・体格指数と40歳以上の男女の死亡率との関連を表したグラフです。BMIは、体重（kg）÷身長（m）÷身長（m）です。150cm、体重53kgの方は、53kg÷1.50（m）÷1.50（m）と計算し、BMIは23.5となります。図2のグラフからすると、男性も女性も最も死亡率が低いという値になります。フレイルを予防するには①運動習慣を続ける②たんぱく質と栄養をしっかりと③合併症の予防④社会参加（趣味やサークル）を積極的に⑤定期的な歯科検診⑥ポリファーマシー（6剤以上の服薬）を避けるなどが大切です。ベンゾジアゼピン系や抗コリン剤の長期服用も筋力低下につながりますので、薬剤師さんにもご相談ください。皆さんどうぞいつまでも生き生きと活動のある生活を！

【出典①】厚生労働省 高齢者における栄養の特性と課題 葛谷雅文 日老医誌、46：279-285、2009
【出典②】Age and Ageing 2010; 39: 412-423
【出典③】Tsugane S, et al. Under- and overweight impact on mortality among middle-aged Japanese men and women: a 10-y follow-up of JPHC study cohort I. Int J Obes Relat Metab Disord. 2002;26(4):529-37.

※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。

減農薬米「ななつぼし」を寄贈 そらち南農業協同組合

米の地産地消、児童生徒への食農教育と地域社会貢献の一環として1月24日、そらち南農業協同組合が、町内4小中学校の学校給食半年分に相当する減農薬米「ななつぼし」3.3トンに町に寄贈しました。平成25年度から行われ、今年で7回目。佐々木学町長

から「平成30年産の水稲は南空知作況指数87と平年を大きく下回る作柄となった中での寄贈に大変感謝しています」と感謝の言葉が述べられると、北輝男代表理事組合長は「子どもたちに農業への理解を進めることができればうれしいです」と話していました。



①出席者による記念撮影
②北代表理事組合長から佐々木町長に目録が手渡される



相手をかわしシュートを放つくりやまFCの選手

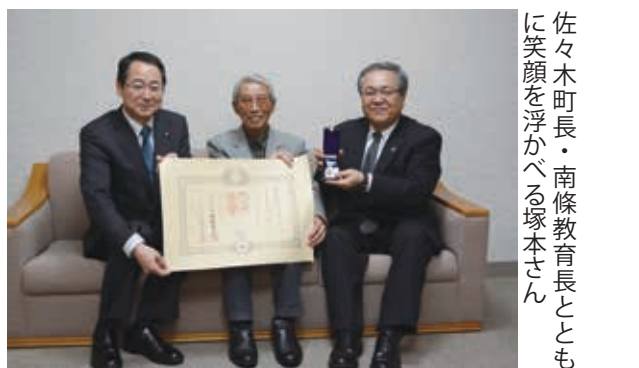
全道各地から96チームが参加 フットサルフェステバル

小学生による室内サッカー「オオムラサキカップ第28回くりやまフットサルフェステバル」が1月26日と27日の両日、スポーツセンターを主会場に行われました。道内屈指の規模を誇る大会で今回は過去最大の96チームが参加しました。試合はレギュラー

の部（6年生）と新人の部（5年生以下）に分かれて開催。地元からはくりやまFCとサンクFCくりやまが出場し、素早いドリブルやパスで相手陣営に攻め込み得点を重ねる姿に、応援に駆け付けた町民や父母などから熱い声援が送られていました。

秋の叙勲で塚本虎男さんが瑞宝双光章を受章し1月29日、佐々木学町長に報告に訪れました。塚本さんは昭和34年3月から教員生活を始め、昭和58年には教頭、昭和63年からは幌加内中学校の校長として、計31年にわたり小中学校教育に尽力されました。

また、社会教育の重要性を深く認識し、PTA活動を中心に学校と地域と家庭との連携強化を図りながら青少年の健全育成に努めました。佐々木町長から労いの言葉をかけられた塚本さんは「受章することができたのは、家族の協力のおかげです」と話していました。



佐々木町長・南條教育長とともに笑顔をつかべる塚本さん

まちづくりを「まなぶ」 角田小学校で町長が特別授業

角田小学校で2月12日、佐々木学町長による特別授業が行われました。佐々木町長は「ふるさとに誇りを持てるまちを目指して」と題し、クイズを交えて講演。約45分間にわたり話し、出席した5・6年生15人は熱心に聞き入っていました。その後、子どもたち

ちが『幼稚園、小中高専門学校までの1つの大きな学校』と『商店街が1カ所に集まるような大きなショッピングモール』を1カ所につくるといふ未来の街づくりプラン』を提案。佐々木町長はこれまでの学習の成果に感謝を述べました。



佐々木町長の話を真剣に聞く子どもたち

子どもたちと大学生が雪遊び 学生地域定着自治体連携プロジェクト

大学生の地域定着や大学の魅力向上、地域の活性化を目的に、学生が地域で活動などを行う「学生地域定着自治体連携プロジェクト」が、学生地域定着推進広域連携協議会（道央8市町と江別市内4大学、経済団体などで構成）の主催により今年度も栗山町内で行われました。2月

20日、児童センターでは、冬を楽しむイベント「冬を楽しむ」が行われ、北翔大学の学生2人と札幌学院大学の学生1人の計3人がイベントの補助などを行いました。参加した畑田さやかさんは「子どもたちと触れ合うことができて良かったです」と話していました。



年代を超えて議論を交わす子どもたち

お互いにとっての最善策を考える 栗山子ども会議2019

栗山子ども会議が2月15日、総合福祉センター「しやるる」で開かれました。今年は、町内の小学生から高校生までの児童生徒と北海道介護福祉学校の学生計23人が参加しました。岩見沢市教育委員会学校教育指導員の田中佳樹さんを講師に招き、5つの

グループに分かれ、雨宿りをしている友人を見かけた時の行動を例とし、お互いにとっての最善策について話し合いが行われました。その後、それぞれのグループで出た1つの解決策を発表し、相手を思いやることの大切さを学びました。



①イベントを通して学生間の距離が縮まり笑顔が浮かべる
②じゃんけんに勝ち、大学生からボールを受け取る子どもたち

人や地域とのつながりを大切に

栗山町の皆さん！お世話になってます！本年度一般社団法人栗山青年会議所副理事長を務めます、菊池孝太です。どうぞよろしく願います！



私たちは今年度、山形理事長が掲げる「我むすび 照らせ未来への道」のスローガンのもと、人や地域とのつながりを大切に、活気と賑わいのあるまちづくりに日々奮闘していくために三つの事業を展開してまいります。

一つ目の「DMO推進事業」では、南々そらちの交流人口の拡大、リピーター率の向上のために、南々そらちの明確なコンセプトを定め、DMOを立ち上げることに挑戦します。二つ目の「青少年育成事業」では地域の伝統文化をはじめ、自然や地域住民とのつながりから多くの魅力や価値観に触れることで近隣地域の魅力を知っていただく機会を作ることにも挑戦します。

「夕張川関連事業」では流域住民の意識を手繰り寄せることで結ばれる「ローカルネットワーク」を作ることにも挑戦します。今年度は、この地域の豊かな資源と、企業の意欲と、意欲から夢と希望が溢れる南々そらちを創造していきます。今後とも変わらぬご指導の程よろしく願います。

一つ目の「DMO推進事業」では、南々そらちの交流人口の拡大、リピーター率の向上のために、南々そらちの明確なコンセプトを定め、DMOを立ち上げることに挑戦します。二つ目の「青少年育成事業」では地域の伝統文化をはじめ、自然や地域住民とのつながりから多くの魅力や価値観に触れることで近隣地域の魅力を知っていただく機会を作ることにも挑戦します。

「夕張川関連事業」では流域住民の意識を手繰り寄せることで結ばれる「ローカルネットワーク」を作ることにも挑戦します。今年度は、この地域の豊かな資源と、企業の意欲と、意欲から夢と希望が溢れる南々そらちを創造していきます。今後とも変わらぬご指導の程よろしく願います。

VOL.87

こんにちは！ 私たち栗山青年会議所です



人々に愛される祭りにするために 第28回YOSAKOIソーラン祭り 市民審査員募集

YOSAKOIソーラン祭りでは、さまざまな形で気軽に祭りに参加できるように、チームの演舞を審査する「市民審査員」を募集しています。

◆応募条件

- ①祭りの理念および募集要綱に賛同し、真剣に演舞を審査できる方
- ②平成31年6月の時点で中学生以上の方
- ③チーム関係者以外の方
- ④6月8日(土)と9日(日)の指定された時間(いずれか1日)に審査可能な方

※第28回YOSAKOIソーラン祭り市民審査員募集要綱を参照

◆応募方法

- ①次のメールアドレス(shinsa@yosakoi-soran.jp)に応募用紙のファイルを添付
- ②応募用紙をFAXまたは郵送 ※郵送での応募の際は、封筒に「市民審査員応募書類在中」と明記してください。

◆募集期間

4月19日(金)まで(締切日必着) ※抽選結果の通知は5月上旬を予定しています。

◆募集定員

◆チーム演舞 審査 約110人

◆個人賞審査 約30人

※応募人数が定員を超えた場合は抽選とさせていただきます。



◆審査の日程

◇月日 6月8日(土)と9日(日)のいずれか1日のみ

◇時間

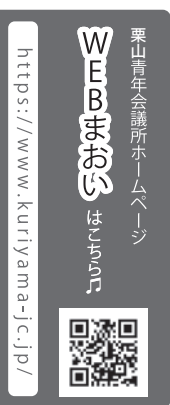
午前9時から午後10時までの中で3時間程度

◇場所

札幌市中央区(大通公園周辺) 札幌市中央区北1条西2丁目 北海道経済センター4階

◆応募用紙送付先・問い合わせ

YOSAKOIソーラン祭り実行委員会
〒060-0001 札幌市中央区北1条西2丁目 北海道経済センター4階



栗山青年会議所ホームページ
WEBまおひはじまる
https://www.kuriyama-jc.jp/

お金のおはなし〜確定申告のお話〜

医療費控除とセルフメディケーション税制

多額の医療費を支払ったときに確定申告を行うと、税金が戻ってくる場合があります。(医療費控除)セルフメディケーション税制は、平成29年から始まった医療費控除の特例です。従来の医療費控除は、1年間の医療費が10万円(または所得金額の5%、どちらか少ない額)を越えた額(補てんされる保険金などは除く)を所得控除できるので、確定申告により所得税が還付されます。翌年の住民税も安くなります。

セルフメディケーション税制は、特定の医薬品(スイッチOTC医薬品)の年間購入額が1万2千円を超えた額(補てんされる保険金などは除く)を所得控除できます。この特例の申告時には、健康診断や予防接種などを受けた証明(領収書など)と、該当する医薬品の領収書やレシートなどが必要で、薬局などで購入する市販薬が特定医薬品に該当する場合、購入時のレシートなど

にわかりやすく表記(☆印など)されています。セルフメディケーション税制は平成33年までの特例で、控除上限額は8万8千円(医療費控除は200万円まで)です。従来の医療費控除とどちらか選んで申告します。

確定申告はインターネットやスマホからでもできます。医療費や医薬品にお金がかかりそうなどという年は、まずは1年間の医療費関係の領収書やレシートを保管しておくことから始めてみましょう。



星 洋子(ほし ようこ)
1級FP技能士、2級DCプランナー。一般企業で10年以上経理・総務業務に従事しながら、自身の家計の見直しのためにFPの資格を取得。ライフプランを提案する独立型FPとしてセミナー講師、相談業務などを中心に活躍中。

マチを好きになるアプリ



自治体がもっと身近になる機能が盛りだくさん！

- 1 役立つ行政情報を見逃さない！
- 2 自分に合わせた情報が届く！
- 3 いろいろなマチの魅力をお届け！

ダウンロードはこちらから

※アプリの使用は無料ですが、通信費は回線ごとのご負担となります。 ※広告が表示されますが、各自治体とは何ら関係ありません。

【マチイロに関する問い合わせ】株式会社ホープ ☎092-716-1404



行政情報アプリ「マチイロ」で「広報くりやま」が見られます！



消費生活 相談室



電話で勧誘を受け・・・
小売電力の契約は解約できる？

【国民生活センター事例より】

通信事業者から「セットで契約すると、ネット接続プランと電力の月額料金が安くなる」と電話があり、契約した。5日前に設定を終え、契約書面も交付されたが、契約期間に縛りがあり、期間内に解約すると解約料がかかることが初めて解かったのでやめた。(40歳代 女性)

【ひとこと助言】

- ◎消費者が自由に電力を選べるようになりましたが、切り替えない場合は、今までどおりの電気が供給されるので心配はいりません。
- ◎「安くなる」としか説明されなかったなど、提供条件の説明が不十分な場合は別の事業者の説明も受けたうえで、比較して契約先を選びましょう。
- ◎契約内容や期間、違約金などについても確認しましょう。
- ◎「今のままだと電気が使えなくなる」と契約を急かす事業者には注意しましょう。
- ◎困ったときは、南空知消費生活相談室にご連絡ください。

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



認知症は特別な病気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、地域の方が気軽に集まり、抱えている悩みなどの話ができる、「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。

3月のテーマは「身近な食材で認知症予防」です。今回はガーデンハウスの柳田管理栄養士による講話を行います。認知症予防に効果があるといわれている食材の紹介を行い、ちょっとした工夫を加えて、美味しく食べる方法をお伝えします。ぜひ、ご参加ください！

【日 時】

3月20日(水) 13:30～15:00

【場所・問い合わせ】

ガーデンハウスくりやま(朝日4) ☎ 72-2600

無料法律相談

【日 時】3月15日(金)・29日(金)
13:00～16:00

【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

あなたの
悩みに

すべての相談の相談料が
無料になりました。

相談予約ダイヤル

コタエを
出します

0126-33-8373

平日 10:00～16:00(12:00～13:00を除く)

札幌弁護士会 南空知法律相談センター



【問い合わせ】
町福祉課福祉・子育てグループ
☎ 73-2222

実践してみよう！

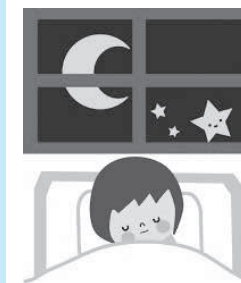
「早寝・早起き・朝ごはん」

この春から、入園、入学、進学などで今までとの生活が変わるお子さんたちがいらっしゃると思います。新しい環境にスムーズに移行できるように今から準備を始めましょう。

まずは、生活リズムを整えることが大切です。明日から急にできるものではないので、少しずつ無理のないよう進めましょう。また、生活が乱れてきているお子さんも4月からの新スタートに向けてできることから始めてみましょう！

「早寝」

睡眠には、心身の疲労を回復させるとともに、子どもたちの脳や体を発達させる働きがあります。人の脳は睡眠中にその日起こったことや学習したことを繰り返し再生し蓄積します。また、脳や体の成長に必要な「メラトニン」と「成長ホルモン」は眠っている間に多量に分泌されます。午後9時頃には就寝させるようにしましょう。



「早起き」

早寝の習慣をつけるには、まず早起きから始めましょう。早く起きて、よく体を動かせば疲れて早く寝ることができます。起きたらカーテンを開けて日の光を浴びましょう。雨の日も同じく電気の明かりでも良いので光を浴びましょう。そうすると生体時計(24時間のリズム)がリセットされます。

「朝ごはん」

朝ごはんは睡眠中に下がった体温を上げて、血液の循環を良くし脳や体にエネルギーを補給してくれます。また朝ごはんを食べると腸が動き「朝うんち」につながり、幼児期に「朝うんち」の習慣がつくと一生続く習慣にもなります。



「おしゃべりボックス」への投稿お待ちしております！

子どものつぶやき、面白いエピソードがあったらお知らせください。

メール：fukusi-ka@town.kuriyama.hokkaido.jp
栗山町子育て支援センター FAX 72-1320