



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

始まります！夏の交通安全運動

これから本格的な観光・行楽シーズンを迎え、自動車などを利用することが多くなるため、交通事故が増える傾向にあります。交通安全意識の高揚と、正しい交通ルールやマナーを実践し、夏休みを控えた「子どもの交通事故」防止と増加傾向にある「高齢者の交通事故」防止、夏場に多い「二輪車・自転車の交通事故」抑止を図りましょう。

◆期間

7月11日(木)～20日(土)

◆年間スローガン

ストップ・ザ・交通事故
～めざせ

安全で安心な北海道～

◆運動の重点

- 飲酒運転の根絶
- スピードダウンと居眠り運転の防止
- 全座席のシートベルトの着用
- 自転車の安全利用

実施します！夏の暴力追放運動

道内の暴力団は、道民の暴力団排除運動などにより一昨年に2020人を切った。一方、270人減少しました。一方で、組織の維持・拡大のための系列化と不透明化を図りながら、巧みに資金獲得活動を潜在化させています。

北海道では、学校の夏休み期間に合わせて「夏の暴力追放運動」を実施し、青少年を犯罪や非行から守り、暴力団の資金源を絶つため、関係機関が実施する取り組み、各種活動と連動した、暴力追放の道民運動を道内全域で強力に推進する「三不運動+1」を展開します。

◆期間

7月21日(日)～8月20日(火)

◆重点目標

- 暴力団の違法な資金獲得活動の実態周知と被害防止
- 少年に対する暴力団の影響排除

【プラスチック類】 ごみの適正分別にご協力を！

本町のプラスチックごみ(プラごみ)は「容器包装リサイクル法」の品質基準に基づき、約15kg程度に分別・圧縮梱包したプラスチック(ベール)を、国指定の処理業者へ搬出しています。

搬出されたベールは品質検査のため、指定機関による年一回の抜き打ち検査が行われます。この検査は厳格に行われ、混入することが絶対に認められないもの(禁忌物Ⅱ収集、分別時に危険が伴うもの)、その他の異物などの混入状況、プラごみの汚れ具合などの細かい品質検査が行われます。

異物混入や汚れ度合のひどいごみなどの重量が総重量の15%以上ある場合は再検査となります。さらに、再検査で品質が改善されていない場合は、プラごみの搬出ができなくなる場合があります。

町では、ベールの品質を上げるために容器包装以外のプラご

「プラごみ袋」には 絶対入れないで！

使い捨てライター、電池、カセットコンロのガス缶、注射針、ガラスなどの禁忌物は、プラごみの品質検査の際に1個でも混入があれば品質検査はD判定となるので、絶対に混入させないでください。

また、前述のとおり汚れたプラごみの混入も検査不合格の要因になるので、一度洗って汚れを落としてから排出していただくようご協力をお願いします。
※品質評価は高い順にA、B、Dとなっています。

【問い合わせ】
町環境政策課
環境政策グループ
☎ 73-7511



▲汚れのひどいプラ



▲ペットボトル(異物)



▲他素材の容器(紙)

豆知識

容器包装リサイクル法とは、家庭より排出される一般廃棄物のうち、ごみ容積の約6割を占める容器や包装を商品化できるように、消費者は「分別排出」、市町村は「分別収集・選別保管」、事業者は「再商品化」することを義務付けた法律です。

平成9年からガラスびんと飲料用ペットボトルが、平成12年から紙、プラスチックが実施されました。

また、商品が入っている容器や商品の包装のうち、プラスチック製のものを「プラスチック製容器包装(容リプラ)」と言います。

各市町村は収集した容リプラを国の排出基準により分別し、圧縮・梱包した容リプラを指定の処理業者に搬出し、その品質により拠出金が各市町村に交付される仕組みになっています。

飲酒運転の根絶を！

7月13日は「飲酒運転根絶の日」です。
平成27年12月1日に「北海道飲

と環境の浄化

◆三不運動+1

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

酒運転の根絶に関する条例」が制定されました。

この条例は、道民一人ひとりが「飲酒運転をしない、させない、許さない」という規範意識を持ち社会全体で飲酒運転を根絶しようとするものであり、道民や事業者に対しても、それぞれの責務を果たすことを求めています。
みなで力を合わせて、一日も早く飲酒運転のない安全で安心な社会を作りましょう。

ものづくりDIY工房 試行運営モニター募集

申込期限
7月19日(金)

町では、身近な課題や地域の課題をものづくりで解決する力を養い、自らの生きがいやビジネスにつなげる人材の育成と支援を行う「ものづくりDIY工房」の開設・運用を進め、地域産業の担い手育成や活性化につなげる展開を目指しています。その一環として、工作設備を貸し出し、利用状況の分析やニーズの把握などを目的とする、試行運営のためのモニターを募集します。

【期間】 8月1日(木)～令和2年3月31日(火)

【場所】 総合福祉センター「しゃるる」あさひ工房

【対象】 パソコン経験のある18歳以上の方(高校生除く)

【設備】 レーザー加工機：レーザー光による彫刻・切断など
UVプリンター：特殊インクで紙以外にも印刷可能
ノートパソコン：デザインソフトウェア含む

申込方法など詳細はホームページをご覧ください。

<http://www.town.kuriyama.hokkaido.jp/diy/>

【申込先・問い合わせ】

町ブランド推進課観光推進グループ ☎ 72-7502



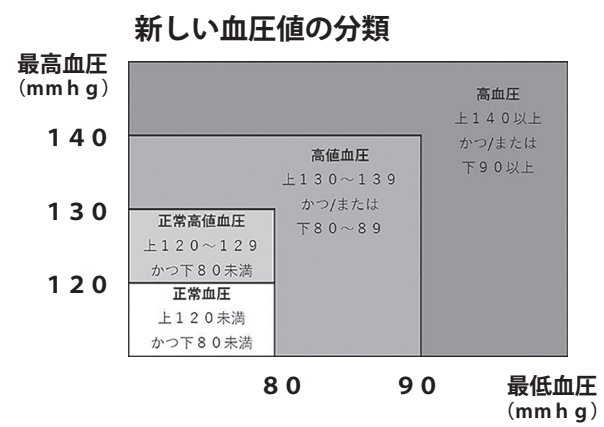
元気が一番

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

高血圧治療ガイドライン2019 が改訂となりました。

高血圧の管理・治療の指針となる「高血圧治療ガイドライン」が5年ぶりに改訂されました。診断基準は変わらず、「上の血圧が140mmHg以上、または下の血圧が90mmHg以上」の場合は高血圧となります。今回改訂された一つは、血圧分類です。測定した値が「正常の中



でも、高めなのかどうか」「高血圧の中でも、どのくらいの危険度なのか」などを細かく分類したものです。自分の家庭血圧がどの位置になるか、左上の表をご覧ください。

改訂されたもう一つの変更点は「降圧目標」です。降圧目標とは高血圧と診断された人が、治療によって下げる目標値のことです。治療中の方は左記の降圧目標を参考にしてください。

改訂前	診察室血圧分類
75歳未満の場合	140未満かつ90未満
75歳以上の場合	150未満かつ90未満

↓

改定後	診察室血圧分類
75歳未満の場合	130未満かつ80未満
75歳以上の場合	140未満かつ90未満

血圧の治療はどう変わるの？

今回のガイドラインの改訂で、血圧分類と降圧目標という重要な項目が変更になりました。

これまで高血圧だった方は、降圧目標をさらに下げることが必要になります。ただし、それは薬を追加することではなく、運動や減塩などの正しい生活習慣を実行することが基本になります。

生活習慣が改善されると、降圧薬もより効きやすくなり、今までと同じ薬の使い方でも、新たな降圧目標を達成することも可能になります。

また「高血圧とは診断されていないが血圧が高め」もしくは「現在は正常血圧」の方も高血圧対策が重要です。高血圧になることを防げば、脳卒中や心筋梗塞のリスクも下がって、健康寿命が延びることにつながります。

日本全体で、高血圧の方を減らそうというのが、今回の改訂に込められたメッセージです。

高血圧が原因となる生活習慣病の重症化を防げるよう自分の家庭血圧を知ること、毎日の生活での心がけが大切です。次のポイントを意識してみてください。

- ・家庭血圧を測って自分の血圧を知る（家庭での目安…上の血圧125、下の血圧80）
- ・減塩に努める（男性8g、女性7g、高血圧治療中6g）
- ・肥満の解消（BMI25未満）
- ※ BMI = 体重（kg）÷ 身長（m）÷ 身長（m）
- ・適度な有酸素運動（1日30分以上）
- ・寒さ対策（室温はなるべく20度以上にする）
- ・熱い風呂は避ける（入浴は約38〜42度の湯温で5〜10分）
- ・便秘にならないように努める（いきみで血圧が上昇するので食物繊維や水分摂取を心がける）

集団健（検）診のお知らせ

- ◆ 8月の健（検）診
- 【日程】 8月1日（木）
午前7時50分役場集合
※無料バスで送迎します。
- 【場所】 札幌がん検診センター
- 【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・子宮・乳）
- ※詳細は「保健サービスガイド」をご確認ください。



保健福祉のコラム

梶 整形外科医院 院長

梶 良行



お酒のはなし

その②

今回はお酒の効能と上手な飲み方についてお話しします。

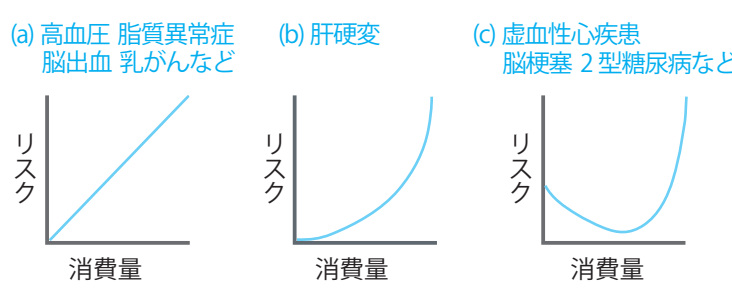
お酒がもつリラックス効果

飲酒により理性の座「大脳新皮質」のはたらきが鈍くなり、情動や本能行動に関係する大脳辺縁系が活性化することで精神が高揚し、元気になる。ワインやウイスキーなどの香りにはリラックス効果が、ビールの原料であるホップの香りには気分を落ち着かせるアロマ効果があると言われます。（Asahi Park「人とお酒のイイ関係」より引用）つまり抑制がとれて本音で語り合え、人間関係を円滑にしてストレスをため込まないことにつながります。古来より「酒は百薬の長」と言われる所以でしょう。

適量のお酒は身体に良い！

アルコール消費と生活習慣病等のリスク【図1】を見ると、飲酒量が増えるほど生活習慣病のリスクは高くなっていきます。ところ

【図1】アルコール消費と生活習慣病等のリスク



（厚生労働省 生活習慣病のための健康サイトe-ヘルスネットより引用改定）

が、(c)毎日少量飲酒する人はリスクが低く、さらに飲酒量が増えるとは今度は飲まない人よりリスクが極端に高くなるというパターンがあります。このパターンは飲酒の健康面における利点を示唆しており、その形からJカーブと呼ばれています。この形を示す疾患の代表例は心筋梗塞や狭心症です。

ただし、Jカーブが見られるのは総死亡といくつかの疾患に限られており、全てに当てはまるわけではありません。「健康日本21」では「節度ある適度な飲酒量」を「純アルコールで1日平均20g程度（日本酒1合程度）」と決められています。飲み過ぎは禁物です。

悪酔いしないために
飲酒するとアルコールは胃から20%、小腸から80%が吸収されて血液に入ります。食事をすると食べ物と一緒に胃に留まりますが、何も食べずに飲酒するとアルコールはほとんど胃に留まることなく吸収能力の旺盛な小腸に流れ込み、血液中のアルコール濃度は急速に高くなってしまいます。悪酔いしないためには、食べながら飲むことが肝要です。

未成年者の飲酒

未成年者の飲酒は、身体の発達に悪影響を及ぼし健全な成長を妨げること、アルコールの分解能力が成人に比べて低くアルコールの影響を受けやすいことなどから好ましくありません。平成24

酒は百薬の長 されど万病の元

吉田兼好は「徒然草」に「百薬の長とはいへど、万（よろづ）の病は酒よりこそこれ」と記しています。大量飲酒はもとより、未成年者や妊婦の飲酒はまさに万病の元です。適量であれば、お酒は人生を豊かにする。節度をもって楽しむためのものです。

※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。