

町民証廃止のお知らせ

平成15年から本人確認書類として利用されてきた町民証は、住民基本台帳カード（通称：住基カード）の全国的な普及により6月30日をもって廃止しました。

今後、顔写真付きの本人確認書類が必要な際は、住基カードの申請をお願いします。

「住民基本台帳カードの申請」

■申請に必要なもの／

- 印かん
- 本人確認書類（運転免許証、パスポート、身体障害者手帳は1点、保険証、年金手帳、診察券、通帳、キャッシュカードなどの場合は2点）



※申請から受け取りまで約2週間かかります。

※顔写真は申請時に撮影します。

■有効期間／10年

■交付手数料／500円

■申請・問い合わせ／役場住民課町民係（1階①番窓口 ☎485-2111内線124）

夏の交通安全運動

期間 7月19日(木)～28日(土)

年間スローガン

ストップ・ザ・交通事故死
～めざせ 安全で安心な北海道～

この時期は、観光やレジャーによる車の往来などが活発化するとともに、暑さから注意力が散漫になり、スピード超過になりがちです。車を運転するときは、充分休憩を取りゆとりを持って、運転しましょう。

7月は不正軽油防止強化月間です

不正軽油とは軽油取引税を脱税するために灯油や重油を混和するなどした燃料油をいいます。

不正軽油の話を聞いた、給油するところを目撃したなど、皆さんからの情報提供をお待ちしています。

■問い合わせ／不正軽油ストップ110番（☎0800-8002-100）、釧路総合振興局課税課事業税関税係（☎0154-43-9165）

平成24年度

「農の雇用事業」募集のご案内

◆助成内容／研修生1人当たり年間最大120万円を最長2年間

- ①新規就業者に対する研修費（月額上限97,000円）
- ②指導者の技術向上のための研修費（年間上限36,000円）



全国農業会議所では、農業法人などが従業員を新たに雇用して、農業技術などの研修をする場合に、研修費用の一部を助成する「農の雇用事業」を実施しております。

◆募集・研修などの期間／

	募集期間	研修助成期間	雇用する期間
第3回募集	8月1日(木)～9月14日(金)	平成24年11月～平成25年10月	平成24年2月1日～9月14日
第4回募集	11月1日(木)～12月14日(金)	平成25年2月～平成26年1月	平成24年5月1日～12月14日

- 第1回・第2回募集は終了しました。
- 各募集期間の期日までに、必要書類を提出してください。（期日必着、必要な書類は問い合わせください。）
- 研修助成期間は、本事業の助成金の対象期間です。
- 研修生は、雇用する期間内に正社員として採用し、就業している必要があります。

◆申し込み・問い合わせ／

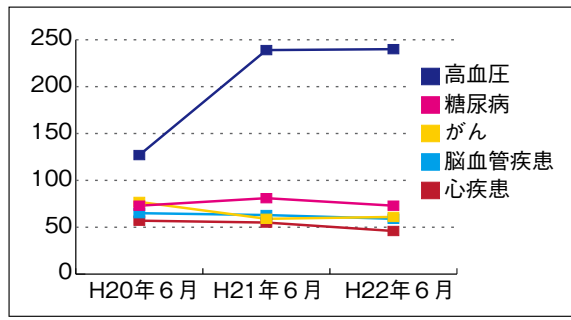
北海道農業会議（〒060-0005札幌市中央区北5条西6丁目 道通ビル5階、☎011-281-6761）

大切な血管を守ろう 動脈硬化の予防



総合住民健診が終わり、結果によってはすでに精密検査を受診された方もいるかと思えます。本町の国保加入者の主な受診件数をみると、高血圧性疾患が多い状況です（図1）。その他、がんを除いては、血管にかかわる病気が多くを占めています。

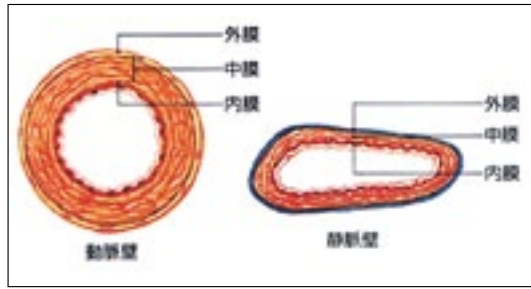
図1 主な病院受診数の推移（標茶町国保加入者）



血管は、からだに大切な栄養素などを運ぶ血液の流れ道です。全身の血管をつなげる

と約9万kmもあり、標茶一札幌間を120往復するくらいは2.5cmと500円玉の直径ほどあり、1秒間に50cmの速さで血液が流れます。動脈が各臓器にいきわたるころには0.4cmの太さになり、細胞に栄養を受け渡す毛細血管では0.006mmの細さになります。そして細胞で使い果たした産物（二酸化炭素など）は静脈

図2 動脈壁と静脈壁のちがい



の長さになります。血管は、動脈と静脈、毛細血管の3つに分けられます。心臓から卵1個分の血液量を受け止める大動脈は血管壁が三層になっており丈夫で（図2）、太さ

に流れず。静脈には弁がついていて逆流しないようになっています。心臓に近い大静脈は太さ3cmと太く、大動脈の2分の1の速さでゆったりと流れています。このように血管は出入り口がなく常に巡っているの、循環器と呼ばれます。

よく耳にする「動脈硬化」は、細胞に栄養を運ぶ動脈が、血圧が常に高いことで硬くなったり、血管の中にコレステロールがたまって狭くなっている状態をいいます。糖尿病の場合、血液中に糖が多いことで、血管壁を傷める原因になります。

特に、脳や心臓で血管がつまると、直接生命に関わります。脳は複雑な血管の網目になっており、部分によっては致命的な障がいを受けます。心臓の場合、冠状動脈という血管のみが心臓に栄養を送っているの

で、この動脈が詰まると、心臓に栄養がいかなくなり動けなくなってしまう。

図3 動脈硬化のリスク

チェック1：最も危険な因子「LDLコレステロール」
 LDLコレステロール：120mg/dl以上

チェック2：肥満
 ウエスト周囲 男性85cm以上／女性90cm以上
 BMI 25以上 (BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m))

チェック3：各生活習慣病の進行レベル

脂質に関する検査値	血圧に関する検査値
<input type="checkbox"/> HDLコレステロール：40mg/dl	<input type="checkbox"/> 収縮期血圧（上の血圧）130
<input type="checkbox"/> BMI 25以上	<input type="checkbox"/> 拡張期血圧（下の血圧）85

血糖に関する検査値	喫煙（たばこ）
<input type="checkbox"/> 空腹時血糖：100mg/dl	<input type="checkbox"/> 喫煙歴：あり
<input type="checkbox"/> HbA1c（JDS値）：5.2%以上	

動脈硬化は直接目に見えませんが、動脈硬化になりやすいリスクはわかっています。（図3）リスクは、重ければ重なるほど高くなります。それがたとえ低いものであっても、「ちりも積もれば山となる」のです。健診結果の値が少しだけ基準値を超えている、もしくは、ギリギリセーフでも安心してないで、少しでもリスクを減らす生

図4 動脈硬化を防ぐ生活習慣のポイント



活を目指しましょう。（図4）

釧路司法書士会会員 土地・建物の売買・相続等の登記は司法書士へ

司法書士 宮越召一事務所

事務所／標茶町開運2-35 ☎485-2107 FAX485-2108
 自宅／弟子屈町高栄1-1-21 ☎482-2457