

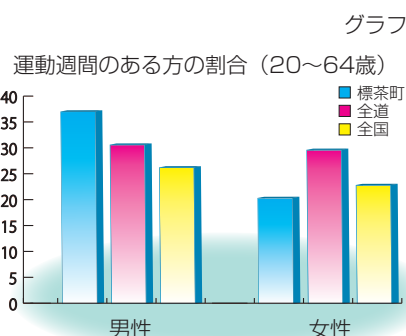
+10 プラステンからはじめよう！

今年の7月に発表された平成24年の日本人の平均寿命は、男性で79・94歳、女性で86・41歳と世界でトップクラスの長寿国となっています。しかし、現代は単に寿命を延ばすだけでなく、健康で元気に暮らす「健康寿命」が重要となっています。

健康寿命を延ばすためには、身体活動や食事などの生活習慣がポイントとなります。

身体活動とは、安静にしている状態よりも多くのエネルギーを消費するすべての動作をいい、それは日常生活での労働や家事等の「生活活動」と体力の維持向上を目的として、計画的・継続的に実施される「運動」の2つがあります。

本町の平成23年度特定健診、国保人間ドック・ミニドック受診者の状況からみると、20～64歳の「日常生活において歩行またはそれと同等の身体活動を1日1時間以上実施している者の割合」は、男性が63・6%、女性が47・8%



となっており、さらに「運動習慣のある者の割合」（グラフ）は、男性が37・1%、女性が20・4%となりました。運動習慣は男性では全道・全国より高く、女性は低い結果ですが、運動習慣のある方でも冬になると休みがちになったり、運動量が減少するのが、道内に暮らす方々の健康課題となつています。身体活動においても酪農が中心の本町では、繁忙期と閑散期の活動量に差があることから、年間を通して一定の身体活動量を確保すること課題となっています。

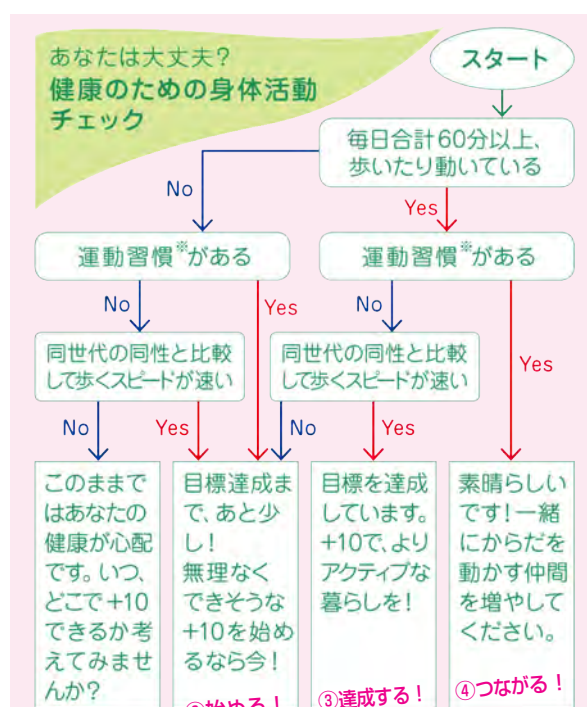
日常生活を活性化させ、身

体活動量全体を上げることが目的に「アクティブガイド」健康づくりのための活動指針「が厚生労働省で策定されました。アクティブガイドでは、今までより10分多く身体を動かすというメッセージを「+10（プラステン）」というキャッチコピーで現しています。また身体活動状況を4段階（下記）に分け、自分がどの段階にいて、次の目標がどこかが分かるようになってい



《4段階》

- ① **気づく！** からだを動かす機会や環境はどこにあるか、振り返ってみよう
 - ② **始める！** ～今までより少しでも長く身体を動かそう。+10から始めよう
 - ③ **達成する！** ～目標は60分、高齢者は40分を目標にからだを動かそう！
 - ④ **つながる！** ～家族や仲間と+10を共有しよう。楽しさが増します
- 1日の身体活動量が10分増えることで、生活習慣病発症リスクが3・2%減少することが期待できます。みなさんも「健康のための身体活動チェック」を参考に、今日から+10を始めてみませんか。



うつ病講演会のお知らせ



うつ病に関する知識と対応についての理解を深めるため、次のとおり講演会を開催します。うつ病は誰にでも起こりうる身近な病気です、15人に1人が一生のうちには一度はかかると推測されます。この講演会では、うつ病の病態や適切な治療についてお話ししていただきます。たくさんの方の参加をお待ちしています。

■日時／11月11日(月)、午後1～3時
※受け付けは午後0時30分から。

■場所／ふれあい交流センター

■内容／講演「身近なこころの病気～うつ病を正しく知ろう」

■講師／医療法人清水桜が丘病院院長 清水輝彦先生

■問い合わせ／ふれあい交流センター健康推進係
(☎485-1000)

感染性 胃腸炎の 予防について



ノロウイルスを予防するためには…

- ①手洗いをしっかりしましょう。
- ②食品は十分に加熱しましょう。
- ③おう吐、下痢をしたときは、可能であればそれが触れた場所を塩素系の漂白剤を薄めた液で消毒しましょう。ノロウイルスには消毒用エタノールでは効果がありません。

ノロウイルスによる胃腸炎の流行期がやってきます。ノロウイルスによる胃腸炎は1年を通して発生しますが、だんだんと寒くなるこれからの季節に、特に注意が必要です。

ノロウイルスは、ウイルスに汚染された貝類を生で食べたり十分に加熱せずに食べた場合や感染した人の便、おう吐物に触れた手で調理した食品を食べた場合などに発症します。感染力が強く、乳幼児から高齢者まで年齢に関わらず感染します。症状は吐き気やおう吐、下痢、腹痛、発熱などで、1～2日症状が続きます。症状が無くなった後も、通常1週間程度は便の中にウイルスが出てくるので注意が必要です。

左記のとおり、感染しないよう予防に努めましょう。

■問い合わせ／役場住民課環境衛生係（1階③番窓口 ☎485-2111内線125）

町立病院からのお知らせ

☆11月の外科医師は、北大消化器外科Ⅰから1週間交代医師派遣となります。

標茶町立病院 ☎485-2135

URL <http://www.town.shibecha.hokkaido.jp/hospital/>

☆お願い／

- 町立病院の医師を確保するためにも、緊急に診断・治療が必要な方を除き、できるだけ通常時間帯の受診をお願いします。



☆11月の小児科診療受付時間／4月から小児科診療日が火曜日に変更になりました。

	一般診療		予防接種（事前予約が必要です）	
	午前の部	午後の部	13:00～13:30	14:30～15:45
	8:45～11:00	13:00～14:00		
5日(火)	●	休 診	●	休 診
12日(火)	●	休 診	●	●
13日(水)	●	●	休 診	休 診
19日(火)	●	休 診	●	休 診
26日(火)	●	休 診	●	●
27日(水)	●	●	休 診	休 診

【予防接種について】

《小児科／定期接種》 ●麻しん風しん混合・BCG・ヒブ・小児用肺炎球菌・四種混合・三種混合・二種混合・不活化ポリオの接種希望者は、小児科診療日の午前11時までに病院に電話連絡してください。（ワクチンの準備の都合上、お願いします。）

●ヒブ・小児用肺炎球菌・四種混合・三種混合・不活化ポリオは、同時接種が可能です。

●三種混合・不活化ポリオは、同時接種が可能です。

《子 宮 頸 が ん》 ●定期接種（中学1年～高校1年対象）は予約の必要はありません。

●定期接種・任意接種ともに、産婦人科での診察となります。

《任 意 接 種》 ●水痘・おたふくかぜ・65歳以上の肺炎球菌、定期接種以外の子宮頸がん・麻しん・風しん・麻しん風しん混合・インフルエンザの8種は予約が必要となりますので、総合受付窓口または電話で申し込みください。

※定期の予防接種についての詳細はふれあい交流センター健康推進係（☎485-1000）へ問い合わせください。

10月～平成26年3月まで、毎月の小児科の診療日数が1日増となります。

(当事者…高校生 女性)

事例 高校生の娘がスマートフォンでアダルトサイトにアクセスした。「暗証番号を入力すると無料動画が見られる」とあったので、表示されていた電話番号に電話して暗証番号を入力した。再びサイトに入り暗証番号などを入力したところ、突然数十万円を請求する画面に変わった。びっくりして接続を切り、そのまま放置していたが、半月後留守番電話に「支払いをしていないので連絡するように」と男性の声で伝言があった。支払わなければならないのだろうか。

生活豆知識

暗証番号を
電話で入手？
アダルトサイトの請求トラブル



ひとことアドバイス

・アダルトサイトで、「無料動画を見るためには、電話で暗証番号を入手することが必要」などと誘導され、取得した暗証番号などを入力すると請求画面が表示される相談が寄せられています。

・電話をすることで業者に電話番号が知られてしまい、直接電話で支払いの督促を受けたり、強引に名前や住所などを聞かれたりするケースもあります。

・安易に電話をかけたりメールを送信したりしないようにしましょう。

・もし請求されても慌てて料金を支払わずに、左記に相談してください。

・日ごろからインターネットの使い方を親子でよく話し合っておくことも大切です。

「おかしい」「困ったな」と思ったときには、1人で悩まずお気軽に左記相談窓口へ問い合わせください。

■相談窓口／役場企画財政課

商工労働係（2階16番窓口）

☎485-2111 内線2511、釧路市消費生活

センター（☎0154-3000）

牛乳・乳製品消費拡大事業

料理講習会開催

■日時／11月22日(金)、午前9時30分～

■場所／開発センター

■主催／標茶消費者協会、ホクレン農業協同組合連合会

■協賛／標茶町農業協同組合、雪印メグミルク株式会社 磯分内工場

■講師／芳賀みづえ氏(元釧路短期大学調理学教授)

■メニュー／牛乳・乳製品を豊富に使った料理4品

■参加料／無料

■募集人数／35人

■申込締切／11月15日(金)※先着順

■申し込み／標茶消費者協会副会長 鈴木裕美さん（☎485-3206）、副会長 箱崎悦子さん（☎485-3486）、副会長 蛭田美子さん（☎485-3249）、事務局 中嶋静子さん（☎485-2891）

飲んで美味しい牛乳をさらに美味しく食べてもらいたい！

牛乳を食べよう！

今月のレシピ

さばとじゃがいもの和風グラタン

作 り 方

- ①塩さばを焼き、骨を外して身をほぐす。
- ②じゃがいもをゆでてつぶし、牛乳と塩を加えて混ぜる。
- ③ホワイトソースを作り、みそを混ぜる。
☆ホワイトソースの作り方…鍋にバターを入れ弱火で溶かし、小麦粉を加えて、へらでなめらかになるまで混ぜる。牛乳を加えて混ぜ、沸騰したら火を止める。
- ④耐熱皿に①と②を入れ、③とチーズをのせて200℃のオーブンで10～15分焼き、Aを散らす。

材 料（2人分）

塩さば……	1/2 尾	牛乳………	50ml
じゃがいも…	2 個	塩………	少々
ホワイトソース………	200ml		
（バター………	20g		
牛乳………	200ml		
小麦粉………	大さじ1		
みそ………	大さじ1/2～1		
とろけるチーズ………	100g		
A ゆずの皮（千切り）、細ねぎ ……	適量		

J-milkホームページより提供

