

図1 機能性食品の表示例



「本品に○○が含まれているので、□□の機能があります」などの科学的根拠をもとにした機能性について表示されています。

パッケージの主要な面に「機能性表示食品」と表示がされています。

事業者が安全確認を済ませたことが届出番号に表れています。届出番号が機能性表示食品であることを確認できます。

機能性表示食品とは？



皆さんは食品を購入する際に、賞味期限や消費期限、原材料名、添加物など、包装やパッケージに表示されている食品表示を参考にしていると思います。これらの表示は、今まで3つの法律によって定められていました。しかし、より分かりやすい制度にするため規定を統合し、平成27年4月1日に「食品表示法」が

施行されました。新しい法律になったことで、栄養成分表示の義務化やアレルギー表示の仕方、機能性表示食品の新設といった点が大きく変わりました。実際の商品はすぐ新しい表示になるわけではなく、一定の猶予期間（生鮮食品は平成28年9月30日まで、加工食品・添加物は平成32年3月31日まで）の間に順次切

り替わります。

中でも新設された機能性表示食品とは、健康の維持増進に役立つことが期待できるといふ、機能性を表示できる食品のことです。これにより消費者の皆さんが正しい情報を得て、商品を選択できるようになりました。すでになじみのある「特定保健用食品（トクホ）」とは異なり、専用のマークなどはなく、図1のように表示されています。ほかにも1日に摂取する目安の量や、その量を摂取することで、機能に関わる栄養成分をどのくらい摂取できるかなどが表示されています。機能性の表示としては「内臓脂肪を減らす」「脂肪の吸収を抑える」などがありますが、たくさん摂取すれば多くの効果が期待できるというものではありません。十分な睡眠と運動に加え、バランスの良い食事を基本に、機能性表示食品を上手に活用し、健康的な体をつくりましょう。

■問い合わせ／ふれあい交流センター健康推進係 ☎ 485-11000

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!

～食パンで作るかんたんケーキ～



J-milkホームページより提供



今月のレシピ チョコバナナのケーキ風アイスクリーム添え

作り方

- ①板チョコレートは食パンの大きさに合わせ半分に割る。バナナは3mmの斜め薄切りにする。
- ②小鍋にAを入れて弱火にかけ、木ベラで混ぜながら練る。全体が混ざったら、牛乳を少しずつ加えて溶き伸ばし、火を止める。
- ③バットに移し、冷めたら溶き卵を加え混ぜる。食パンを入れて、上下を返して全体を浸す。
- ④パンの幅の3倍のアルミホイルを用意し、表面（片面）にバターを薄く塗る。③の食パンを1枚置き、バナナ、チョコレートを順に重ね、一番上にパンを置き、アルミホイルできっちり包む。
- ⑤オーブントースターに入れて、まず12分焼く。アルミホイルの上の部分を開き、さらに5分焼く。粗熱がとれたら冷蔵庫に10分ほど入れ、4等分に切る。
- ⑥皿に盛り、粉砂糖を茶こしで振りかけ、アイスクリームを乗せて飾り用のバナナを添える。

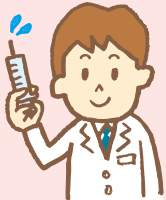
材料（4人分）

- 板チョコレート (70～80g) …… 1枚
 バナナ …… 1本
A
 ココア …… 大さじ1
 砂糖 …… 大さじ1
 水 …… 大さじ1
 牛乳 …… 200ml
 卵 …… 1個
 食パン（8枚切り） …… 3枚
 バター …… 約小さじ1
 粉砂糖 …… 適量
 アイスクリーム …… 120ml
 バナナ（飾り用） …… 適量

高齢者肺炎球菌ワクチンのお知らせ

平成28年度の対象の方は3月31日(金)までの接種となります。今まで肺炎球菌ワクチンを受けたことがなく、接種を希望する方は、お早めに申し込みください。

平成28年度の 対象者



65歳	昭和26年4月2日生	～	昭和27年4月1日生
70歳	昭和21年4月2日生	～	昭和22年4月1日生
75歳	昭和16年4月2日生	～	昭和17年4月1日生
80歳	昭和11年4月2日生	～	昭和12年4月1日生
85歳	昭和6年4月2日生	～	昭和7年4月1日生
90歳	大正15年4月2日生	～	昭和2年4月1日生
95歳	大正10年4月2日生	～	大正11年4月1日生
100歳	大正5年4月2日生	～	大正6年4月1日生

※60～65歳未満のうち、心臓、腎臓、呼吸器、免疫機能に障がい有する方で、身体障害者手帳1級程度の方も対象になります。

■実施医療機関／町立病院

■自己負担額／3,000円（町民税非課税世帯および生活保護世帯は無料）

■申し込み・問い合わせ／ふれあい交流センター健康推進係（☎485-1000）

※完全予約制です。日にちに余裕をもって申し込みください。

平成29年度の総合住民健診および国保ドックの申し込みが始まります。次のいずれかに該当する方には、個別に「総合住民健診申込書」を送付します。

- 平成28年12月末時点で標茶町国民健康保険に加入している方で、平成29年度に40歳以上75歳未満となる方（特定健診の対象となる方）
- 平成28年度総合住民健診を受診した方

※申込書が送付されていない方は、広報しべちや折り込みチラシで確認の上、電話で申し込みください。

■申し込み・問い合わせ／ふれあい交流センター健康推進係（☎485-1000）

平成29年度 総合住民健診・ 国保ドックの お知らせ



猫の飼い方について のお願い



猫の野外飼育に関する苦情が多く寄せられています。猫はその習性から、畑や花壇などの柔らかい土を掘り起こして用便をしたり、ごみをあさったり、繁殖期に鳴き続けたりと、近隣住民に迷惑をかけることがあります。猫を飼っている方は、次の点に注意しましょう。

▼猫を飼っている方へ

- 交通事故や感染症防止、近隣住民へ迷惑をかけないよう、猫を外に出さず室内で飼うよう努めましょう。
- トイレは家の中でするようにしつけましょう。
- 猫に名札などをつけて世話をしていることを明らかにし、飼い主としての責任を果たしましょう。
- 猫を無責任に増やさないように注意しましょう。子猫は生まれてから半年で子ど

もが産めるようになるので、避妊・去勢をせずに外に出すと、繁殖してどんどん増えてしまいます。また、雄猫は去勢するとおとなしくなる、外に出たがらなくなる、縄張りに尿をしなくなるなど良い点もあります。

▼野良猫に餌を与えている方へ

- 野良猫は野生動物と同じ扱いです。絶対に餌を与えないようにしてください。
- かわいそうだからと餌を与え続けると、周辺の野良猫も呼び集めて繁殖し、さらに野良猫が増えることとなります。増やさないことが何より大切です。
- 民法では野良猫に餌を与えている人も飼い主とみなされ、その責任を問われる場合があります。
- 猫は餌だけでは幸せにはなれません。「自分が飼い主」という自覚を持ち、ふん尿や毛の始末、繁殖管理、けがや病気の際に治療を受けさせるなど、生涯世話を続ける必要があります。

■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126

国民年金のお知らせ

前納割引制度

国民年金保険料を前納すると割引があります。

・現金払い前納

6カ月分を現金払いで前納すると97,560円の保険料が96,770円となり、**790円の割引**となります(平成28年度現在)。1年分や6カ月分だけではなく、任意の月から年度末までの分を前納することも可能です。この場合、専用の納付書が必要となりますので、年金事務所までお問い合わせください。

・口座振替前納

口座振替による前納には以下の種類があります。



■平成28年度の振替方法別割引額

前納の種類		申込締切	1回当たりの納付額	割引額	2年分に換算した割引額
2年前納	4月～翌々年3月分	2月末日	377,310円	15,690円	15,690円
1年前納	4月～翌年3月分	2月末日	191,030円	4,090円	8,180円
6カ月前納	4～9月分	2月末日	96,450円	1,110円	4,440円
	10月～翌年3月分	8月末日			
当月末振替(早割)	—	—	16,210円	50円	1,200円

※当月末振替は、本来の納付期限よりも1カ月早く口座振替する方法です。

※平成29年度の割引額は2月上旬に決定する予定です。

■問い合わせ／役場住民課年金保険係(1階②番窓口☎485-2111内線125)
 釧路年金事務所国民年金課(☎0154-22-5810)

健康づくり 講習会のお知らせ

標茶町保健推進委員会では、下記の通り健康づくり講習会を企画しました。今回のテーマは「笑いヨガ」。**笑うことは免疫力アップ、ストレス解消など体にも心にも良い影響を与えます。**笑いの体操を日常に取り入れて、毎日笑って健康で過ごしましょう!

「笑って元気!! 笑いヨガ」～笑う体操とヨガの呼吸法を組み合わせた運動法～

- 講師／別海笑いヨガクラブ・ベリーの皆さん
 - 日時／2月14日(火)、午後1時～2時30分(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
 - 持ち物／水分補給用ドリンク、上靴
- ※動きやすい服装でお越しください。
 ※申し込み不要。
 ■問い合わせ／ふれあい交流センター健康推進係(☎485-1000)



献血にご協力
 ください。

血液が不足しています。献血をした方には、後日、血液センターから血液検査結果が送られますので、健康チェックにお役立てください。

■献血実施日
 2月27日(月)

■場所・時間

・役場前:

午前10時～正午

・農業協同組合前:

午後1時30分～3時

・開発センター前:

午後3時30分～4時30分

※400ml献血は体重50kg以上の男性17歳以上、女性18歳以上からできます。



長寿88歳
おめでとうございます
《平成28年6・11月該当》
掲載に同意いただいた方のみ掲載しています。

高橋 年夫さん
(開運)



黄川ユキ子さん
(開運)



下平 均さん
(虹別)



葛西 明さん
(久著呂)



西山 キミさん
(オソツベツ)



内容

パソコンで動画を見ていたら、突然、警告音が鳴り出し、止まらなくなりました。パニック状態になり、画面に表示されていた連絡先に電話してしまった。電話の相手が1万円ほど払えば音を消してくれる

生活豆知識
ウェブサイト閲覧中の偽警告音にだまされないで



と言うので、仕方なくお願いし、クレジットカード番号を教えた。相手の指示に従いパソコンを操作した後、遠隔操作により警告音と画面は消えたが、不審である。

(60歳代 男性)

ひとことアドバイス

- ・パソコンでサイトの閲覧中に、突然、警告音が鳴り出し「ウイルスに感染した」などという警告表示が表れたまま消えず、画面上の電話番号に連絡させるように仕向ける事例が報告されています。音や画面表示が出て、とにかく慌てず、落ち着くことが大切です。
- ・画面の連絡先に電話をする「警告音や画面を消すため」とウイルス対策ソフトなどをインストールさせら

れ、料金を請求されることがあります。決して画面の連絡先に、電話をしてはいけません。

- ・警告音や画面を消す方法については、独立行政法人情報処理推進機構（IPA）のホームページが参考になります。
- ・「おかしい」「困ったな」と思ったときは、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⑩番窓口 ☎485-2111内線251)
- ・釧路市消費生活センター
(☎0154-2413000)
- ・消費者ホットライン
(☎1188)

**平成28年新潟県糸魚川市
大規模火災義援金のお知らせ**

日本赤十字社では新潟県糸魚川市大規模火災義援金の受け付けを開始しています。皆様のご協力をお願いします。

- 募集期間／3月31日(金)まで
- 協力方法／役場保健福祉課社会福祉係に持参するか、下記口座へ振り込みしてください。

・金融機関

三井住友銀行	すずらん支店	普通預金	2787537
三菱東京UFJ銀行	やまびこ支店	普通預金	2105528
みずほ銀行	クヌギ支店	普通預金	0620332

・口座名義「日本赤十字社」

※金融機関によっては、振込手数料がかかる場合があります。

- 問い合わせ／日本赤十字社北海道支部標茶町分区事務局
役場保健福祉課社会福祉係（1階④番窓口 ☎485-2111内線133）

町立病院からのお知らせ

標茶町立病院 ☎485-2135

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

受付診療時間 受付時間／午前の部…午前8時45分～11時 午後の部…午後1時～3時45分
 診療時間／午前9時～午後4時45分

内科 ●毎週火曜日・水曜日は、午後休診となります。(木曜日・金曜日の午後1～2時は、病棟回診のため診察をお待ちいただいております)

外科 ●北大医学部消化器外科Ⅰから1週間または2週間単位で出張医師が担当します。
 ●毎週金曜日の受付時間は、午後3時30分までとなります。

産婦人科 ●町立中標津病院から島野敏司医師が担当します。

●診療日／週2回(月曜日の午後・金曜日の午前)

●受付時間／月曜日…午後1時～3時30分 金曜日…午前8時45分～11時

●予約制となっています。受診日の5日前までに来院時または電話で予約してください。

※予約がなくても受け付けますが、予約の方を優先します。(救急患者を除く)

リハビリテーション科 ●予約制となっています。新患の方は、医師の診察後に受診日時を予約します。

小児科 ●旭川医大小児科から出張医師が担当します。

●平成28年10月から平成29年3月まで毎月の診療日数が1日増えています。

☆2月の小児科診療受付時間／

	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	14:45～15:45
	8:45～11:00	13:00～14:00		
7日(火)	●	●	休診	●
8日(水)	●	●	休診	休診
14日(火)	●	休診	●	休診
21日(火)	●	●	休診	●
22日(水)	●	●	休診	休診
28日(火)	●	休診	●	休診

【予防接種】

《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・B型肝炎・日本脳炎・水痘の接種希望者は、小児科診療日の午前11時までに病院へ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)

●BCG以外の予防接種は、同時接種が可能です。同時接種の詳細は、病院へ問い合わせください。

《18～20歳未満の日本脳炎》 ●対象の方で接種を希望する方は、1回目の接種はふれあい交流センターへ、2回目以降の接種は町立病院にそれぞれ1週間前までに申し込みください。

《子宮頸がん》 ●定期接種(中学1年～高校1年対象)は、5日前までに病院へ電話連絡してください。

●定期接種・任意接種ともに、産婦人科での診療となりますので、上記日程を参照してください。

《任意接種》 ●おたふくかぜ、定期接種以外の水痘・65歳以上の肺炎球菌・小児用肺炎球菌・子宮頸がん・麻しん・風しん・麻しん風しん混合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。

●インフルエンザの新規申し込み受け付けは、1月18日(水)で終了しました。

※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。

【看護部より】「風邪にしては治りにくい…」と思ったら、マイコプラズマ肺炎の可能性が考えられます。これはマイコプラズマという菌が肺に感染して起こる病気で、長引くせきと発熱が特徴です。マイコプラズマ肺炎にはインフルエンザのように明確な出席・出勤停止期間は設けられていませんが、症状が良くなってもほかの人への感染を引き起こす可能性は残っていますので、マスクを着用するようにしましょう。町立病院では咽頭からのぬぐい液で簡単に検査・診断ができますので、早めの受診をお勧めします。

＝お願い＝ 町立病院は、救急指定病院として24時間体制で診療を行っていますが、医師の負担軽減のためにも、緊急に診断・治療が必要な方を除き、通常時間帯の受診をお願いします。