

内田三千代さん
(川上)



谷 静子さん
(虹別)



長寿88歳

おめでとうございます

〈平成31年2月該当〉

掲載に同意いただいた方のみ掲載しています。

内容
「ほくとくん防犯メール」はご存知ですか。ほくとくん防犯メールとは各警察署が身近に起きた詐欺などの犯罪について情報発信を行うもので、より地元に着した情報を知ることが出来ます。ぜひ家族や友人などと一緒に、ご登録ください。

また、メールのほかにツイッター公式アカウント「北海道警察防犯情報発信室」より、情報を発信しています。全道の防犯情報を得ることが出来ますので、ツイッターをご利用の方は併せてフォローしてみてください。

ほくとくん防犯メールの詳細については、弟子屈警察署(☎482-2110)まで問い合わせください。

生活豆知識
ほくとくん防犯メールを登録しましょう!



「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

- ・役場観光商工課商工労働係
(2階16番窓口 ☎内線251)
- ・釧路市消費者センター
(☎0154-24-3000)
- ・消費者ホットライン
(☎188)

北海道警察本部ツイッター
北海道警察
防犯情報発信室

北海道警察ホームページからも閲覧できます。



フォローはこちらから

ほくとくん防犯メールの登録方法

登録無料

登録手順

北海道警察のホームページから「安全な暮らし」→「ほくとくん防犯メール」のページに進みます。登録方法に記載されている登録用アドレスをクリックします。

携帯電話からの登録はこちらから簡単にアクセスできます。



北海道警察
★ほくとくん★
★防犯メール★
ほくとくん防犯メールへの登録・変更・登録解除には空メール送信を利用します。

■メニューを選んで下さい。
(1) 登録・変更する

上記リンクをクリックして登録・変更用メールアドレス宛に空メールを送信してください。

「ほくとくん防犯メール登録のご案内」が返信されます。URLをクリックすると登録画面が表示されますので案内に沿って登録してください。

●ほくとくん防犯メール登録のご案内 北海道警察

ほくとくん防犯メールへ登録するため下記のアドレスにアクセスして必要事項を登録してください。

[http://www.mmg.police.pref.hokkaido.lg.jp/.....](http://www.mmg.police.pref.hokkaido.lg.jp/)

- ・迷惑メール防止機能を設定している場合は「mmg.police.pref.hokkaido.lg.jp」のドメインを受信できるように設定してから登録を行ってください。
- ・登録は無料ですが、通信料は利用者の負担となります。

部位別がん死亡数(2016年)

男性		女性	
肺がん	52,430人	1位 大腸がん	23,073
胃がん	29,854	2位 肺がん	21,408
大腸がん	27,026	3位 すい臓がん	16,415
肝臓がん	18,510	4位 腎がん	15,677
すい臓がん	17,060	5位 乳がん	14,015

出典：国立がん研究センターがん情報サービス「人口動態統計によるがん死亡データ(2016年)」

大腸がん

「自分だけは大丈夫」と 思っていないませんか？

日本人の2人に1人が「がん」にかかる時代の中、着実に増えているのが「大腸がん」です。平成28年の部位別がん死亡数(図1)を見ると、男性は3位、女性はなんと1位です。大腸がんは、早期のうちに見つけてすぐに治療をすれば90%以上が治る病気ですが、進行するまで自覚症状がほとんどありません。40歳ごろからかかる人が増えてきますので、大腸がん検診が非常に有効です。

どんな検診？

大腸がん検診は便潜血検査で行います。自宅で2日分の便を採便容器に採って、提出するだけの簡単な検査です。大腸にがんやポリープがあると、便に目に見えないほどのわずかな血液が付くことがあるので、検査の際は便の表面を満遍なくこすります。血液反応があり陽性となった場合は「たまたまだろう」「痔だから」などと自分で判断せず、必ず精密検査を受けましょう。

精密検査は怖い…？

精密検査は大腸内視鏡検査になります。肛門から内視鏡を入れて、大腸の中に異常がないか詳しく検査します。腸を空っぽにするための腸管洗浄剤を飲むのが大変だった



「内視鏡がとにかくつらかった」という声を聞くと「検査は怖くて受けたくない」という気持ちになります。腸の中の状態は実際に見てみると分かりません。がんだった場合でも、早期に発見することで、90%以上は治すことが可能です。医療は進歩していますので、不安なことは事前に医師に相談するとよいでしょう。

予防するには

大腸がんの予防に効果的といわれているのが「運動」です。運動によって腸の動きが活発になり、有害物質が腸に滞在する時間を短くし、免疫力がアップします。

たばこは大腸がんのリスクを上げるので控えましょう。お酒はほどほどに、食事は偏らずにバランスよく、食物繊維も積極的に取りましょう。そして、1年に1回大腸がん検診の受診を習慣にしましょう。

便に血が混じる、便秘と下痢を繰り返すなど気になる症状がある場合は、検診を待たずに医療機関を受診してください。

問い合わせ／ふれあい交流

センター健康推進係 (☎ 485-1000)

今月は「標茶町ご当地グルメプロジェクト」考案レシピをご紹介します

牛乳を食べよう!

しべちゃ牛乳で手軽に!



提供 標茶町ご当地グルメプロジェクト

今月のレシピ

牛乳豆腐

標茶町ご当地グルメプロジェクトは、しべちゃ牛乳を活用したレシピを考案・発信するグループです。次回以降は、この牛乳豆腐を活用したレシピを紹介します。

作り方

- ①鍋にしべちゃ牛乳と穀物酢を入れ、軽くかき混ぜてから中火にかける。
- ②時々そっとかき混ぜながら、水分と固形物に分離するまで加熱する。
- ③水分が透明になったら火を止め、ガーゼをセットした水切り容器またはザルに入れてこす。
- ④水分が抜けたら、食べやすい大きさに切り、お好みでわさび醤油を添えて完成です。

材料 (できあがり200g)

- しべちゃ牛乳…………… 1,000cc
- 穀物酢…………… 30~35cc

ポイント

火にかけてからは、あまり混ぜ過ぎないこと。混ぜ過ぎると、ボロボロとなりひと塊になりにくくなります。透明になった水分はホエイとして別の料理に使えます。



5月中旬募集開始

脳ドック受診者助成事業

本町では、脳ドック受診費用の一部助成を行います。この事業は、日本人死亡原因第4位で、後遺症が残る可能性の高い脳血管疾患（脳梗塞、脳卒中など）の早期発見、早期治療および予防の促進を図ることを目的として実施します。ぜひご利用ください。

対象者／

- ・40～74歳の標茶町民で町税を滞納していない方
- ・現在、脳血管疾患の治療中でない方
- ・ペースメーカーや外科クリップなどの金属が体内に入っていない方

<国民健康保険の方>

- ・平成30年度秋または平成31年度春の総合住民健診で特定健康診査を受診した方、もしくは平成31年度の国保ドック・国保ミニドックの申し込みをした方

<社会保険の方>

- ・加入している社会保険で脳ドック助成制度が無い方、または助成制度はあるが助成の対象者とならない方

助成額／20,000円

(自己負担額12,400円)

募集期間／5月中旬（春の総合住民健診終了後）から定員に達する日まで

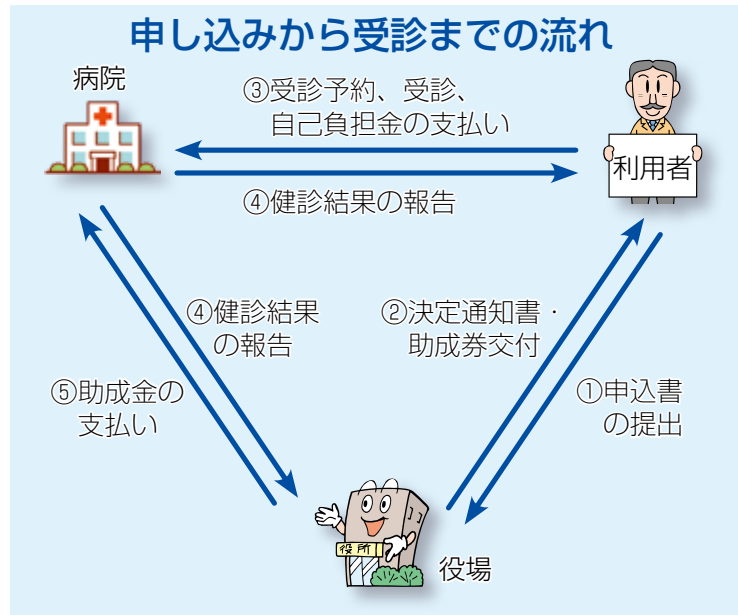
※申込方法は広報しべちゃ5月号でお知らせします。

定員／100人（先着順）

実施機関／釧路労災病院

健診内容／MRI（脳画像診断）、MRA（脳血管画像診断）、頸動脈エコー、血液検査、尿検査、心電図

申し込み・問い合わせ／役場住民課年金保険係（1階②番窓口☎内線124）



義援金募集期間の延長について

現在受付中の「平成28年熊本地震災害義援金」「バングラデシュ南部避難民救援金」「中東人道危機救援金」は、募集期間を延長することになりました。なお、受付方法は変更ありません。

■募集期間／平成32年3月31日(火)まで

■口座名義／「日本赤十字社」

※振込手数料がかかる場合があります。

◎バングラデシュ南部避難民救援金

金融機関

三井住友銀行 すずらん支店 普通預金 2787769
 三菱UFJ銀行 やまびこ支店 普通預金 2105774
 みずほ銀行 クヌギ支店 普通預金 0623404

■問い合わせ／役場保健福祉課社会福祉係（1階④番窓口☎内線133）

◎平成28年熊本地震災害義援金

金融機関

三井住友銀行 すずらん支店 普通預金 2787530
 三菱UFJ銀行 やまびこ支店 普通預金 2105525
 みずほ銀行 クヌギ支店 普通預金 0620308

◎中東人道危機救援金

金融機関

三井住友銀行 すずらん支店 普通預金 2787740
 三菱UFJ銀行 やまびこ支店 普通預金 2105745
 みずほ銀行 クヌギ支店 普通預金 0623323

町立病院からのお知らせ

標茶町立病院 電話 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

※自動再来受付機の稼働時間は午前7～11時、正午～午後3時45分です。

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、午後休診です。(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)

※4月24日(水)の受付時間は、午前10時15分までとなります。

外科 ●北大医学部消化器外科Ⅰから原則1週間単位で出張医師が担当します。

※4月1日(月)は休診となります。

●毎週金曜日の受付時間は、午後3時までとなります。

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／毎週月曜日の午後 ※4月15日(月)は休診となります。

●受付時間／午後1時～3時30分

●基本的に産婦人科外来診察は予約制のため予約の方が優先となります。

受診日の5日前までに予約してください。

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。

☆4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)
	8:45～11:00	13:00～14:00
2日(火)	●	●
9日(火)	●	●
16日(火)	●	●
23日(火)	●	●

【予防接種】※《小児科/定期接種》の予約受付時間が、接種日前診療日の正午までに変更になりました。

《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・B型肝炎・四種混合・二種混合・日本脳炎・水痘の接種希望者は、**接種日前診療日の正午まで**に総合受付窓口または電話で申し込みください。(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、病院に問い合わせください。

《16～20歳未満の日本脳炎》●対象の方で接種を希望される方は、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)・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。ワクチン入荷日が確定次第、接種日を決定します。

《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・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、5日前までに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。

【看護部より】季節の変わり目による寒暖差や、新しい環境での緊張・疲れなどから体調を崩すことが多くなってくる時期です。体調不良を感じたら①しっかりと睡眠をとる②規則正しい生活をする③リラックスできる時間をつくる④軽い運動をする⑤栄養バランスの良い食事を取るなどを心掛けて過ごしてみてください。無理をせず、しっかりと休養をとることが大切です。それでもなかなか体調が戻らないときは、病院を受診し、早めに治療を受けることをお勧めします。

=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。