



今月の保健師  
岡田 彩子 さん

「運動で健康なからだ」  
運動が体にいいことは皆さん知っていますよね？

町の健康診者受診者で「40歳〜64歳で1日30分以上軽く汗をかく運動を週2回以上1年以上継続していない割合」が男性で78.5%、女性で76.1%でした。運動習慣がない人が半数以上いるのが現状です。

正直、私も出無精なので「汗をかく運動なんてやりたくないなあ」と思っています。

そこで運動をしなくなるような運動の効果を調べてみました。

「運動の主な効果」

- ①生活習慣病防止／血圧の低下、血中脂質や血糖の減少など、生活習慣病の予防・改善が期待できます。血管の若返りも期待ができます。
- ②老化防止／筋肉が活発に働き、足腰も丈夫になります！また、大脳が活性化され脳の血管の老化を遅らせます！認知症予防にもなりますよ！
- ③ストレス解消／運動はリフレッシュ

効果が得られ心の不調の要因を減らせ、うつ病の予防にも効果が期待できます。

④骨が強くなる／運動で骨に刺激が加わり骨が強化され、老化も遅らせます！骨粗しょう症には、カルシウムが必要です。牛乳、乳製品を取りましょう！詳しくは、今後広報に掲載予定です！

効果を見たところで、やっぱり汗をかく運動までは「汗」と思ってしまう人に、「身体活動基準2013」で推奨されている、今より1日10分多く運動すること+10をお勧めします。

それをきっかけに体を動かしたい！と思えば大成功です！

「たとえば+10」

- ・コンビニまで歩く ・ペットの散歩
  - ・こまめに動く（お皿を小分けに運ぶ・TVのリモコンを遠くに置く）
  - ・階段を使う
  - ・子どもや孫と遊ぶ
  - ・歩く歩幅を広くする など
- 自分に合った組み合わせで+10を始めてみてください！  
私は、夕方に、子どもと一緒に大股で散歩を始めようと思います！
- 問い合わせ先／役場健康推進課健康推進係 ☎482・2935（課直通）まで。



健康推進課  
健康推進係  
長崎 歩維 さん

私は、生まれも育ちも弟子屈町です。もしかしたら私の顔を知っている方もいらっしゃるのではないかと思います。看護大学卒業後、釧路赤十字病院で7年看護師をしていましたが、縁あって8月1日より保健師として働かせていただくことになりました。

保健師として働いた経験がないので慣れないところもあるかと思いますが、一日でも早く町民の皆さんのお役に立てるように一生懸命頑張っていきたいと思えます。どうぞよろしくお願ひいたします。



## 食育調理実習を開催します

朝食にもおすすめ、時間がないときも簡単に作れる料理の調理実習を開催します。

- ▶日時／9月28日(木) 13時～15時
- ▶場所／町社会老人福祉センター 調理実習室
- ▶内容／朝食におすすめのメニューの調理
- ▶参加料／1人400円
- ▶持ち物／エプロン・三角巾
- ▶定員／12人(先着順)
- ▶申込締切日／9月26日(火)

申し込み・問い合わせ先／役場健康推進課健康推進係 ☎482-2935（課直通）

## メンタルヘルス講演会を開催します

メンタルヘルス講演会を開催します。どなたでも参加できます

ので、お気軽に参加ください。

- ▶日時／11月5日(日) 14時～16時
- ▶場所／町公民館 講堂
- ▶講師／北海道教育大学 釧路校 安川 禎亮 教授

- ▶参加料／無料
- ▶申し込み／不要
- ※託児を行います。ご希望の方は、事前にご連絡ください。

申し込み・問い合わせ先／役場健康推進課健康推進係 ☎482-2935（課直通）

## 就業構造基本調査を実施します

9月23日(土)～10月26日(木)の期間「平成29年就業構造基本調査」が行われます。

総務省統計局が行う調査で、国民の就業・不就業の状態を調査し、職業能力の開発・人材育成、育児・介護・看護と就業の両立支援の基礎資料を得ることを目的として5年ごとに行われています。

本町の調査対象地域は「美里5丁目5～10番、14～26番、28番～32番」、調査の対象は「調査対象地域に居住する15歳以上の世帯員」です。

8月21日(月)から、調査員が事前調査を開始しており、その記録をもとに町が実地調査の対象世帯を抽出します。9月23日(土)以降、抽出世帯に事前調査と同一の調査員が訪問し実地調査を行いますので、ご協力をお願いします。

問い合わせ先／役場まちづくり政策課広報統計係 ☎482-2913（課直通）

## 900草原・町営牧場をご利用の皆さんへ 道路の通行にご注意ください！

町営牧場では北海道が施工する敷料庫建築などの工事のため、大型車両が場内道路を通行しています。8月中旬からは一部道路改良工事の片側交互による通行規制も行われています。

900草原及び町営牧場付近を通行される皆さんにはたいへんご不便とご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

通行にあたっては現場の誘導に従い十分注意のうえ通行していただくようお願いします。

- ▶工事箇所／右の図のとおり
- ▶工事実施期間／5月上旬～平成30年1月下旬
- ▶片側交互通行規制期間  
8月中旬～平成30年1月下旬
- ▶片側交互通行規制箇所／右図太線箇所



問い合わせ先／北海道釧路総合振興局産業振興部  
施設整備係 ☎0154-9244  
農村整備係 ☎0154-9243

## 9月24日～30日は結核予防週間です

結核は過去の病気と思われがちですが、日本では現在も1日に約50人が結核を発病し、釧路管内でも平成28年度に20人の新規患者が発生しています。

結核は、人から人へと空気を介してうつる病気ですが、早期に発見して治療すれば、治療は短期間で済み、周囲にうつす可能性も低くなります。

症状は風邪と似ていますが、2週間以上咳が続く、痰が出る、体がだるい、微熱が続くといった症状がある場合は、早めに医療機関を受診しましょう。

小さなお子さんは症状が現れにくく、重篤な状態になりやすいため、遅くても1歳までにBCGの予防接種を受けておきましょう。

- 結核に関する問い合わせ先／釧路保健所 ☎0154-21233
- BCGの予防接種に関する問い合わせ先／役場健康推進課健康推進係 ☎482-2935（課直通）