

後期高齢者医療制度のお知らせ

広域連合の計画に関する住民意見募集について

北海道後期高齢者医療広域連合の第3次広域計画(原案)および保健事業実施計画(第2期)(原案)に関する住民意見を募集します。

北海道後期高齢者医療広域連合は、道内179市町村との連携のもと、後期高齢者医療制度を運営している特別地方公共団体です。

この度、広域連合では、広域連合と市町村が連携しながら処理する事務について定めた「第2次広域計画」および被保険者の健康の保持増進事業のための「保健事業実施計画」が平成29年度末で終了することから、平成30年度からの新たな計画を策定します。

この計画の策定にあたり、次のとおり広く住民の皆さんからご意見を募集します。

◆募集案件について

【募集案件】 北海道後期高齢者医療広域連合第3次広域計画(原案)
北海道後期高齢者医療広域連合保健事業実施計画(第2期)(原案)

【募集期間】 11月29日(水)から12月28日(木)(必着)

◆計画(原案)および募集要領の閲覧方法について

意見募集の開始日から、北海道後期高齢者医療広域連合ホームページ
(<http://iryokouiki-hokkaido.jp/hotnews/detail/00000225.html>)に掲載するとともに次の場所で閲覧できます。

- ・役場健康推進課健康保険係(中央2丁目3番1号)
- ・北海道後期高齢者医療広域連合(札幌市中央区南2条西14丁目 国保会館6階)

問い合わせ先

北海道後期高齢者医療広域連合 ☎ 011-290-5601
役場健康推進課健康保険係 ☎ 482-2935(課直通)

北海道国民健康保険団体連合会表彰を受賞

北海道国民健康保険団体連合会表彰が10月24日、札幌市中央区の国保会館で行われました。

この表彰は、長年国民健康保険事業の推進向上に著しい功績があった方が表彰されたもので、今回は、国民健康保険運営協議会委員として活躍された、森 正光(摩周厚生病院院長)さんが受賞されました。

☐問い合わせ先/役場健康推進課健康保険係 ☎ 482-2935(課直通)

～森林所有者 地域懇談会開催をします～

町内の森林所有者を対象に行っている地域懇談会を今年度も実施します。

今年度は南弟子屈地区に森林を所有されている方が対象で、対象者には封書にて開催のご案内をさせていただきます。懇談会では釧路総合振興局森林室の職員や弟子屈町森林組合の担当者による、森林整備に関する説明や個別相談も行います。

森林を伐採するときには、自己所有林であったとしても届け出が必要になります。

また、森林は定期的な伐採と植林を繰り返すことで元気な森を育てることができます。皆さんも自己所有林のお手入れを検討してみたいはいかがでしょうか?

▶開催日時/12月8日(金) 13時30分～16時 ▶会場/旧昭栄小学校 ▶対象者/南弟子屈地区の森林所有者

問い合わせ先/役場農林課林務係 ☎ 482-2936(課直通)



小野 舞羽 ちゃん 大宮 こまち ちゃん 相田 逢琉斗 ちゃん 岡林 瑞季 ちゃん 二戸 つむぎ ちゃん

「お酒とたばこ」は似ている



今月の保健師
長町 理乃さん

あつという間に年末。寒さも本格化してきましたね。風邪などで体調を崩していないでしょうか?今回は、忘年会シーズンまつしぐら!という事で「お酒とたばこ」についてお話しします。

「お酒」の量に要注意

みなさん、お酒は好きですか?飲み会シーズンに気を付けてほしいことをお話しします。
一般的に日本人はお酒に弱い民族だと言われています。体の機能的にアルコールを分解するのに時間がかかってしまうのです。お酒を飲むと顔が真っ赤になる人がいますが、そういう方は要注意!特にお酒に弱い方なので無理はしないでください。そして、周りの方も無理に勧めないでくださいね。
短時間で大量にお酒を飲むと急性中毒になることがあります。短時間で血中アルコール濃度が高くなれば、肝臓がアルコールを分解しきれず、血中に出してしまいます。すると、激しい嘔吐、血圧の低下、意識レベルの低下などを起こして、最悪、死に至ってしまうこともあります。
お酒は、昔から人と人との交流を深めるために活用されてきました。ずつ

「たばこ」はいつまでも残る

時代は、禁煙分煙時代になってきたのではないのでしょうか?多くの施設・飲食店でも禁煙・分煙になっている場所が多くなってきたように感じます。なぜでしょうか?それは、たばこの煙がいつまでも壁などに残ってしまうからなのです。これを残留喫煙と言います。家の壁や家具などがニコチンやタールによって黄色く変色してしまいます。また、化学変化を起こしてもっと有害になるというデータもあります。残留喫煙はものだけではなく、喫煙者自身(肌、髪、服)にもつきます。赤ちゃん、子どもがいる方々!できれば家の中や車の中でタバコを吸わないでください。また、換気扇の下や空気清浄機の近くでたばこを吸っても煙はなくなりません。カレーを作った時の部屋の匂いを思い出してください。匂いつて換気扇を回しても、空気清浄機を使っても取れないですよ?それと同じなんです!

「お酒」と「たばこ」は似ている
2つはとてもよく似ています。それは嗜好品であるということ、依存しやすいということ、吸ってもいいし、吸わなくてもいい。飲んでもいいし、飲まなくてもいいのです。それは自分自身で決められます。ただ、1度やるとなかなかやめられません。この2つには依存性があるのです。依存度の高さでいえば、たばこよりもアルコールの方が高いです。アルコールは飲みすぎると生活に支障が出てくるようになってしまいます。(二日酔いで仕事に行けない、飲まないといライラするなど)そうやってしまうと、自分の力だけでは依存を断ち切ることができないのです。

だからと言って、たばこが全く生活に支障がないというわけではありません。(短期的だと呼吸苦があり長期的だと病気にもなります!)比較的、自分の力で止めやすい部分はあるかもしれないです。
たばこやお酒はストレス解消などになります。しかし、ストレスの解消方法がこの2つだけだとちょっと要注意です。私の願いとしては、みなさんに健康でいてほしいので、どんなものでも適切な量でたしなんでほしいです。吸いすぎ、飲みすぎで最近体調が気になる方!いつでも相談してください。みなさんの生活にあった対策と一緒に考えさせていただきます。

☐相談先/役場健康推進課健康推進係 ☎ 482-2935(課直通)