

## 身近な感染症には気をつけましょう

町では9歳(小学3年生)以上で過去5年以内に検査をしていない方を対象に、エキノコックス症検診(血液検査)を無料で行っています。

エキノコックス症は、主にキタキツネを感染源とする寄生虫で、感染から発症まで20年ほど年月を要するため、検査で早期発見、早期治療がとても重要です。

ネズミ(中間宿主)を食べたキツネや犬、猫など(終宿主)が卵を含むふんを排泄する事で媒介し、卵を何らかの形で摂取する事で感染しますが、身近にキツネがいる環境因子的にも低年齢での感染リスクが高く、成人になる前に一度でも検査を受けることが理想です。

小学3年生と中学2年生の方には受診券をお送りしていますが、受診券をお持ちで年度内に検査を受けられない方や5年以内に検査をされていない方は、町の総合健診にお申し込み頂くことで検査を受ける事ができます。

山菜採りや家庭菜園など野外活動の多い方や犬、猫を飼育されている方は検査をお勧めしています。検査を希望する方は4・9・10月に総合健診がありますので、下記までお申し込みください。



問い合わせ先/役場健康こども課健康推進係 ☎ 4 8 2 - 2 9 3 5 (課直通)

## 森林所有者の皆さんへのお知らせ 山づくり懇談会を開催します

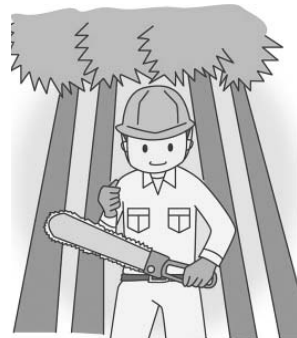
今年度も町内の森林を所有している皆さんを対象に地域懇談会を実施します。

懇談会では鉏路総合振興局森林室の担当職員や弟子屈町森林組合の職員から、森林整備に関する説明が行われるほか、個別相談も行います。

森林を伐採する時には、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かでしょうか。皆さん、ぜひ参加ください。

- ▶日時/3月18日(月) 13時30分~15時30分
- ▶場所/役場3階 委員会室
- ▶対象者/町内に森林を所有する方や山づくりに興味がある方
- ▶申し込み/個別相談を希望する方のみ事前に申し込みが必要です。その場合は、3月14日(木)までに申し込みください。



## 4月から林地台帳制度が始まります

平成28年5月の森林法一部改正により創設された林地台帳制度の運用が、本年4月から開始されます。林地台帳は、森林の土地の所有者や林地の境界に関する情報などを市町村が整備し、公表するものです。

- ▶林地台帳の目的  
情報の修正・更新を適切に行うことで、所有者情報の精度が向上し、森林組合や林業事業体が森林の所有者に関する情報をワンストップで入手でき、効率的な森林整備が行えるようになります。
- ▶林地台帳の運用
  - 公表/申請により、林地台帳と地図の閲覧(所有者情報除く)ができます。
  - 情報提供/当該森林の森林または土地の所有者、隣接する森林の所有者、道内で森林経営計画の認定を受けている者は、申し出により、所有者情報を含む情報提供を受けることができます。
  - 修正/所有者本人は、台帳の情報の修正の申し出を行うことができます。
- ▶林地台帳と地図は、森林の土地の権利や所有の境界を確定するものではありません。また、森林の土地の売買などに係る証明資料として用いることはできません。

申し込み・問い合わせ先/役場農林課林務係 ☎ 4 8 2 - 2 9 3 6 (課直通)

## 「地域支えあい推進会議」便り 「たいさすえあい」 生活のススメ 5

弟子屈町は住民が主体となって取り組んでいる介護予防活動が盛んです。内容もさまざまで、ご自分の好みや体調に合わせて、お仲間と楽しむことができるのはとても豊かなことだと思います。私が弟子屈っていい町だなあ、と思うポイントの一つです。

さて、「介護状態にならないように予防する事」と、もしかするとそれ以上に大切なのが「介護状態になっても大丈夫な地域づくり」です。つまり、「気楽に支え合える仲間づくり」とも言えます。衰えによる不便さはお友達との緩やかなつながりの中で支え合って、住み慣れた家と地域で暮らし続ける、というのは絵に描いた餅なんですよね。いいえ、弟子屈町のさまざまが集いとその活動を拝見していると、もうすでに実現しつつあるなあと感じます。「高齢化社会」というのは実は「支えあい社会」となるのかもしれないですね。

**地域支えあい推進員 藤原直美**  
(生活支援コーディネーター)

□問い合わせ先/役場福祉課地域包括支援係 ☎ 4 8 2 - 2 9 2 1 (課直通)まで。

## 知っていますか? 朝食と体内時計の関係

人間の体内時計は25時間あります。朝起きて朝日を浴びる事でメイン時計が動き出し、起床1時間以内に朝食を食べるとサブ時計が動きだし、体の各器官(内臓や筋肉、神経など)に「朝が来た」とスイッチが入り、体内時計をリセットして1日24時間に合わせられます。食事内容も主食(ごはん、パンなど)だけではスイッチが入らず「主食+おかず」の朝食を食べる事で副腎皮質ホルモン(※1)の作用を受けサーカディアンリズム(※1)が正常に働き、朝型の体内時計のリズムが刻まれます。

「朝食を食べない(休日は食べないも含む)」、「寝る時間が深夜」、「休日前は夜更かしして翌日は昼頃まで寝る」などの生活をするると体内時計が狂ってきます。

体内時計の狂いは体の各器官のリズムが乱れ、自律神経の乱れからの体調不良、血糖値異常、肝臓でのコレステロール合成増加、血圧上昇など体調不良を引き起こす引き金にもなります。

小中学生の朝食に関するアンケート調査で、毎日朝食を食べない子は減少傾向にありますが、小学生9・8%、中学生18・9%とまだ多く、時間がなく朝食を食べられない子が半数もいます。度々朝食を食べないと空腹感がなくなり、朝食を食べない習慣がでやすくなり、自律神経の乱れ、必要な栄養素が不足、昼夜の食事のまとめ食いで肥満につながりやすくなります。

バランスの良い朝食を食べることで生活習慣病の予防効果や学習面、仕事の効率が上がるなど、さまざまな事が科学的に証明されてきています。

朝食を食べる人も主食と魚、肉、卵などと野菜を使ったおかずでバランスよく食べる、時間のない人は今より10~20分早起きして朝食を食べる時間を作りましょう。

毎日バランスの良い朝食を食べることが健康寿命を延ばすことにつながります。

※1サーカディアンリズム(日周リズム) / 一昼夜を周期としてあらわれる生活リズム。環境などの影響を受けない内因性のリズム。

▼血圧が高めの方  
朝食の食事は薄味、夕食は普段の味付けで(ホルモンの関係で、朝食・昼食に摂った塩は体内に留まりやすく、夕食は塩の尿中排泄量が多くなる)。

▼貧血気味の方  
活動を開始する朝食に鉄を多く含む食品と主菜(魚、肉、卵、大豆製品のおかず)、ビタミンCの多い野菜や果物を食べると鉄分の吸収が高まりお勧め。

▼骨を丈夫にしたい方  
カルシウムの骨への沈着には成長ホルモンが必要で、成長ホルモンは夕方(18時以降)に分泌量が増えるので、

### ◎目的に合わせたおすすめの食事とその時間帯は

夕食に牛乳などカルシウムの多い食品を食べることがお勧めです。さらに、骨からのカルシウムが溶けだす量を増やさないためには毎食にカルシウムの多い食品を食べるのが最良です。

□問い合わせ先/役場健康こども課健康推進係 ☎ 4 8 2 - 2 9 3 5 (課直通)まで。

「特定健診・各種がん検診の受診意向調査」の回答はお済みですか?  
特定健診・各種がん検診受診意向調査の対象になられる方に、調査票を送付しています。対象の方に送付している特定健診・各種がん検診 受診意向調査は、健診の申込み書も兼ねていますので、回答する事で健診の申し込みもできます。忘れずに回答してください。

また、広報2月号の折込チラシで健康診断についてお知らせしています。4月に総合健診を希望される方は、3月15日(金)までに申し込みください。  
※調査票の回答が無かった方は、個別に連絡する予定です。

□問い合わせ先/役場健康こども課健康推進係 ☎ 4 8 2 - 2 9 3 5 (課直通)まで。

