

## 先月のおすすめ



**どうなる!?**  
中心市街地複合施設

動画はこちらから!  
どうなる!?  
中心市街地複合施設



中心市街地複合施設の基本設計が完了  
もっと良い場所にするためのワークショップも行われました

## 川湯広場 どうなる?



いよいよ動き出した川湯温泉街の再整備。どんな場所になるのか、  
模型を使って解説! 今後の動きに注目です!

動画はこちらから!  
川湯広場どうなる!?



## 人口越えるまで

2023年11月現在の人口:6,648人  
2024年1月17日の登録世帯数:4,900人

あと  
**1748**人

チャンネル登録の  
ご協力よろしくお願いします!



チャンネル登録は  
こちら!▶



お問い合わせ:まちづくり政策課政策調整係  
Tel:482-2913(課直通)

## 釧路北部地域雇用創造協議会 講習会開催のお知らせ

当協議会では専門家をお招きして、事業者向けの講習会や、仕事を探していられる方・すでに働いていられる方々のスキルアップのための講習会を実施しております。

2月・3月開催予定の講習会は以下のとおりです。ご参加は【無料】となっておりますので、是非ご参加ください。

- 2/6(火) 8:30~15:30 : 自然ガイド体験講習会② 実践編 場所・川湯ビジターセンター  
※ 2/6悪天候により開催不可の場合は2/8(木)を予備日といたします。
- 2/20(火) 9:30~16:30 : SNS等をビジネスに活用する講習会 場所・町公民館 2F講堂
- 3/10(日) 9:30~16:30 : 老人介護の研修会 仕事としての介護 場所・町公民館 2F講堂

- 「自然ガイド体験講習会」については前月の広報にも掲載いたしましたが、2月開催の第2部について改めてご案内いたします。  
内容は【川湯ビジターセンター】の安藤センター長と片瀬自然解説員のお二方を講師として、摩周湖のスノーシュートレッキングを体験しながらガイドについて学習いたします。
- 「SNS等をビジネスに活用する講習会」では、東京から(株)飲食店繁盛会の笠岡代表をお招きして、SNSを使った効果的な情報発信や、AIを活用した情報発信の省力化、ネット通販のやり方や省力化等について教えていただきます。
- 「老人介護の研修会」では、愛知県から認知症ケアの専門家である高光子先生をお招きして、プロの認知症ケアや現場の体制づくりといった内容について講義していただきます

フォーム以外でのお申し込みや講習会の詳細は、釧路北部地域雇用創造協議会のウェブサイトをご覧ください。事務局までご連絡ください。



TEL 050-8892-0280 (協議会直通) ウェブサイト <https://stt-job.com>

お申し込みフォームはQRコードから



今月の保健師  
岡田 彩子 さん

今年度の保健事業を振り返ってみると、私たちはまだ新型コロナウイルス感染症が真っ先に頭に浮かびます。新型コロナウイルス感染症が5類になり、元の生活を取り戻しつつある中ですが、ワクチン接種は続きます。そこに保健事業が例年のように戻ると私たち保健師の手が回らず、とても大変な状況だったと感じています。何とか気力だけで突っ走ってきましたが、それも持たず体調を崩す係員も多く出てしまい、健康の大切さをかみしめる1年になりました。

みなさんは体調などを崩さず過ごされていきますか?健康だからこそ、仕事や子育て、趣味や遊びができると思います。基本の「基」健康について今一度、自分の生活を見直してみてください。

町では、「元気でしかが21」計画(第二次)という健康増進計画を策定しています。この計画には数値目標があり、健康寿命(認知症や寝たきりに

ならないで自立して生活できる期間)の延伸、壮年期死亡の減少及び生活の質の向上、また町民一人ひとりが意識して健康づくりをしようという目標にしています。

昨年度の数値で気になったお酒について今回はお話ししたいと思います。

表 町の飲酒状況(町の健康診査を受けた方の結果より)

指標	年度	男性			女性		
		策定時(H25)	R3	R4	策定時(H25)	R3	R4
40~64歳の「生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者」の割合【目標減少】		11.6%	12.8%	9.3%	5.8%	5.5%	19.9%

### 参考

お酒の種類	ビール (中瓶1本500ml)	清酒 (1合180ml)	焼酎(35度) (1合180ml)	ワイン (1杯120ml)
アルコール度数	5%	15%	35%	12%
純アルコール量	20g	22g	50g	12g

新型コロナウイルス感染症で行動の制限が長期化したことが原因なのか女性の飲酒率が増加しています。

一時的なものなのかもしれませんが、慢性化して生活習慣病の発症や悪化につながるかもしれないと感じています。

アルコールに起因する疾病のために1987年には年間1兆957億円が医療費としてかかっていたと試算されています。がん、高血圧、脳出血、脂質異常症などのリスクは飲酒量が増えれば増えるほど上昇し、飲酒量が少ないほど良いことがわかっていきます。また、死亡、脳梗塞、虚血性心疾患は男性では飲酒量が44g/日程度以上になるとリスクが高まること分かっています。そのため、厚生労働省では、生活習慣病のリスクを高める1日平均純アルコール量を男性は40g以上、女性を20g以上としています。(※アルコール依存者には、適切な支援のもとに完

## むし歯のなかったお子さん



鈴木 菜子ちゃん



後藤 幸菜ちゃん



加藤 叶夢くん



佐藤 志樹くん



澁谷 響くん

全断酒が必要です。

コロナ禍で家飲みが増え、毎日の飲酒量が増えたと感じる方、節酒して自宅での楽しみ方を見つけてみませんか?お酒の飲み方について疑問や不安がある方は保健師、管理栄養士に相談しに来てください。