

# 「のばそう！健康寿命」

## 健康日本21（第3次国民健康づくり運動）から

今年4月から国が示した「健康日本21（第3次国民健康づくり運動）」がスタートしました。令和17年度までの12年間で「健康寿命の延伸・健康格差の縮小」を最上位の目標として、「生活習慣の改善」「生活習慣病の発症予防・重症化予防」「生活機能の維持・向上」などの分野についての目標が掲げられています。

一番の目標とされた「健康寿命の延伸」の、健康寿命とは「日常生活に制限のない期間」のことで、0歳の人が要介護2の状態になるまでの期間を算出しています。令和4年度の本町の平均自立期間は男性78・6年、女性85・1年で、国の平均自立期間は男性80・1年、女性84・4年と比べて、男性は1・5年短く、女性は0・7年長くなっています。さらに、平均余命から平均自立期間を引いた介護などが必要な健康期間は、国が男性1・6年、女性3・4年のところ、本町の男性は1・9年、女性は4・6年であり、男女とも不健康期間が長くなっています。（図1）

平均余命の伸びとあわせて、健康に生活できる期間を延ばすことが課題となっており、そのためにどんなことが

図1 【出典】KDB帳票地域の全体像の把握令和4年度累計

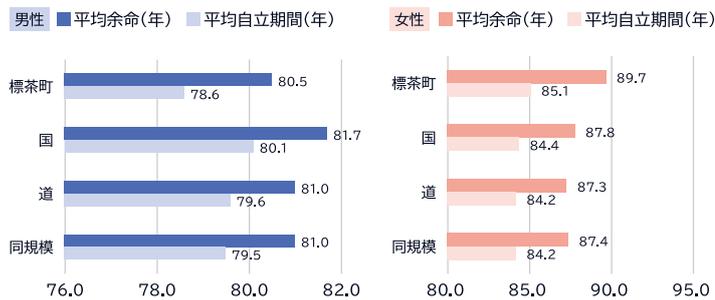
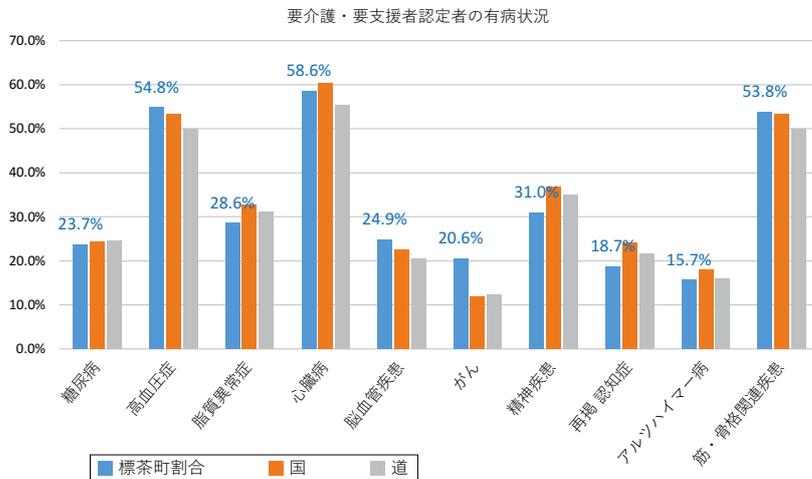


図2 【出典】KDB帳票 地域の全体像の把握令和4年度累計



できるか考えてみたいと思います。

令和4年度の要介護者の有病状況をみてみると、心臓病58・6%、高血圧54・8%、脂質異常症28・6%、脳疾患24・9%と多くの割合で生活習慣病とその重症化疾患である心臓病や脳血管疾患などを持っていることがわかり

ます。（図2）

また、筋骨格疾患の有病率は53・8%と約半数の要介護認定者が歩行などの日常生活動作に支障がやすい状況であることがわかります。身体を動かすことができることは、生活習慣病の予防や重症化予防、高齢者のフレイ

ル予防にも重要です。健康日本21では生活習慣の改善に関連する目標として身体活動・運動に関する目標があげられています。目標設定にあたっては、これまでの研究で「歩数」と疾患罹患や死亡率の関係について「歩数が多いほど疾病罹患率や死亡率が明らかに低い」ことが確認されており、歩数の目標値は20〜64歳で1日8,000歩、65歳以上は1日6,000歩が年別の目標値となっています。また、「1回30分以上の運動を週2回以上実施し、1年以上経過している人を運動習慣者」として、20〜64歳は30%、65歳以上は50%を目標としています。

しかし、標茶町民の運動習慣の状況を令和4年度の住民健診の間診からみてみると、運動習慣のない人の割合が67・6%と、国の60・5%、道の62・8%より運動習慣のない人が多い結果がでてきます。歩数に関する本町のデータはありませんが、どこに行くにも車を利用するなど、短い距離しか歩かない人が多いことが予測されます。

毎日の生活で歩数を増やしたり、運動する時間を見つけることはなかなか難しいことです。健康意識の高い人だけでなく、多くの人が気軽に運動を楽しむためのきっかけづくりや環境づくりが重要になっています。

## 町立病院からのお知らせ

標茶町立病院 電話 485-2135  
URL <https://shibeche-hospital.jp>

当院は、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。

受付診療時間 受付時間／（午前の部）8:45～11:00 （午後の部）13:00～15:45  
診療時間／9:00～16:45

- 内科 ●火、水曜日の午後は休診です。（午後の診療は病棟回診のため診察をお待ちいただく場合があります。）
- 外科 ●北大医学部消化器外科 I より1週間単位で出張医師が担当します。  
●毎週金曜日の受付時間は、15:00までとなります。
- 婦人科 ●札幌医科大学産婦人科より石岡医師が担当します。  
●診療日：9/26(木)、27(金)  
●受付時間：（午前の部）8:45～11:00  
（午後の部）木曜日…13:00～15:30、金曜日…13:00～14:15  
●予約制となっています。受診日前日の正午までに、来院時または電話で予約してください。
- 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 ●旭川医大小児科より出張医師が担当します。

## ☆9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     | 予約受付締切   |
| 3日(火)  | ●          | ●               | 2日(月)正午  |
| 10日(火) | ●          | ●               | 9日(月)正午  |
| 17日(火) | ●          | ●               | 13日(金)正午 |
| 24日(火) | ●          | ●               | 20日(金)正午 |

※予約人数の状況により、予約締切が早まる場合があります。

## 【予防接種】

《小児科／定期接種》●ロタ・ヒブ・小児用肺炎球菌・B型肝炎・四種混合・五種混合・BCG・麻しん風しん混合・水痘・日本脳炎・二種混合の接種希望者は、**前日の正午まで（前日が休みの場合は前営業日の正午まで）**に総合受付窓口または電話で申し込みください。

●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、病院へ問い合わせください。

《日本脳炎の特例接種》●平成18年度生まれ～20歳未満の方は、定期接種となります。対象の方で接種を希望される方は、希望日の1週間前までに申し込みください。

《子宮頸がん》●定期接種（小・中学生）・小児科で、火曜日13:00からの受け付けとなります。

●定期接種（高校生以上）・任意接種は内科・婦人科で、木曜日15:00からの受け付けとなります。

※必ず事前にご予約ください。

《任意接種》●おたふくかぜ・定期接種以外の水痘・50歳以上の帯状疱疹・定期接種以外の肺炎球菌・麻しん風しん混合は予約が必要となりますので、1週間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。

# 地域おこし協力隊 活動日誌



みなさんこんにちは。協  
力隊の峯松です。僕の最近  
の活動について報告させて  
ください。

7月28日、軍馬山での「子  
どもの夢を育てるまつり」  
にどさんこランチさんから  
引馬体験の提供があり、そ  
の傍らにふれあいコーナー  
としてポニー2頭と参加し  
ました。小雨の降る中でし  
ましたが、引馬もふれあいた  
くさんの方々、子どもたち  
に楽しい時間を過ごしても  
らえたと思います。8月4  
日には開発センターでの  
「Bonmarche」に、  
七夕飾りづくり&馬とひつ  
じのふれあいのコーナーで



参加しました。こちらでは  
餌やり体験も好評で、より  
動物たちを近くに感じても  
らえたと思います。

馬の名前を覚えていてく  
れたり、「前にも乗った」  
と言ってくれる子どもが増  
えてきて、少しずつでも動  
物たちと一緒に思い出づく  
りに参加できていることを  
嬉しく思っています。

これからも色々なイベン  
ト、活動を通じてたくさん  
の人たちに馬を身近に感じ  
てもらえたらと思います。  
どこかで馬と一緒に活動し  
ている僕を見かけたら、ぜ  
ひ声を掛けてくださいね！

## 生活豆知識

### 瞬間接着剤の使用によるやけどに注意

モノを短時間で接着させるこ  
とができる瞬間接着剤の主成分  
として一般的に使われているシ  
アノアクリレート系物質は、空  
気中や接着面の水分と反応して  
硬化する時に熱を発生します。染  
み込みやすい繊維質に付着する  
と、急激な化学反応により短時  
間で発熱し、やけどをするほど  
高温になります。

特に瞬間接着剤を使用時、軍  
手や衣服に付着させてしまつた  
り、こぼれた接着剤をティッシ  
ユペーパーで拭き取つたりした  
際にやけどを負うことが多いた  
め、取扱いは十分ご注意ください。

- 相談窓口／
- ・観光商工課商工労働係（2階）  
⑩番窓口 ☎内線2511
- ・釧路市消費生活センター ☎  
0154-2413000
- ・消費者ホットライン ☎  
1800

## 図書館だより ☎485-2300

■開館時間■  
火～木曜日：午前10時～午後6時  
金曜日：午前10時～午後7時  
土・日曜日：午前10時～午後5時  
休館日：月曜日・祝日（月曜日が祝日の時は翌日火曜日も休館）

ホームページ

### 谷本研二絵画展「時代を彩ったスターたち」

町内在住の谷本氏が鉛筆や色鉛筆で描いた、それぞれの時代に活躍したスターたちの似顔絵を展示します。ぜひご鑑賞ください。

- 期間：9/3(火)～9/29(日)
- 場所：図書館ロビー
- 料金：無料

### 古本市は10月です！

実行委員会により、今年の古本市は10/19(土)～20(日)に決まりました！ご自宅で不要になった本やCD

などがありましたら、図書館へお持ちください。たくさんある場合には取りに伺うこともできます。また、古本市ボランティアも募集しています。図書館へ問い合わせください。

### イメージキャラクター名称募集！

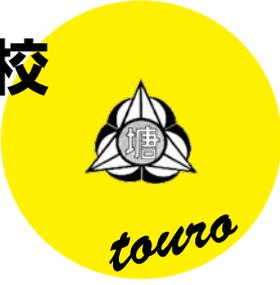
標茶町在住の漫画家さとうゆきさんデザインによる2つの図書館イメージキャラクターの名称を募集します。採用された方には記念品を贈呈します。氏名・住所明記の上図書館にご応募ください。

○応募方法：ファクス…485-2609  
郵便…川上1丁目20番地  
下記コード

○応募締切：10/31(木)

# 塘路小中学校 の取り組み

塘路小学校長 松永 和弘



## 小規模・地域の環境を活かした 教育の推進

塘路小中学校は、昨年度から中学校の休校が続いています。今年度も小学校のみ、児童は4人で学級数が2クラス、教職員は校長、教諭3人、校務補1人の計5人でスタートしました。小規模校ならではの環境を生かし、児童・教職員が授業や行事のみならず、休み時間も一緒に楽しく過ごすなど、和やかな雰囲気のもと、学校スローガン『優しい学校』～森と湖のほとりにある学校で、ゆったりとした時間を刻みながら、人、もの、自然に優しい子どもたちを育てていきます～』を意識しながら日々の教育活動を展開しています。

### 保護者と地域の皆さんに支えられて

今年度の「運動会」は、児童・園児と保護者の皆さん、フレンディの方々、地域の方々がさまざまな種目に出場し、コロナ禍前の大運動会とまではいかないまでも、大盛況の



うちに終えることができました。地域・保護者の方々に地域種目の企画と進行、道具係のお手伝い、児童と一緒に競技参加いただいたことで、児童にとって嬉しい楽しい心に残る「運動会」になりました。

### 地域の環境を活かして

本校では、塘路振興会や塘路漁業組合などの協力を得て塘路湖やその周辺の自然とかかわるさまざまな活動を行っています。今年度は、9月に「カヌー体験（川下り）」を行う予定です。冬期は1月に塘路湖で「ワカサギ釣り体験」を行います。楽しみにしている子どもたちが多く、自然の中で豊かな心が育まれていきます。

ハロウィンジャンポ  
5億円  
当せんチャンス広がる!  
ハロウィンジャンポミニ  
5千万円  
1等・前後賞合わせて1億3000万円、前後賞各1,000万円  
この宝くじの収益金は市町村のふるい返すづくりや高齢対策、高齢化対策など地域住民の福祉向上のために使われます。  
パソコンやスマホでネット購入!  
9月17日(火)同時発売  
発売期間/9月17日(火)～10月17日(木) 前売日/10月25日(金)  
2024年度市町村振興券まで  
1枚300円

ニタイ・ト  
☎487-2332  
通信 No.38

### 大人の縄文土器作り講座

高さ20cmを超える大型の縄文土器を2日かけて復元製作します。

- 日時：9/7(土)10:00～13:00、9/14(土)10:00～13:00
- 会場：標茶町博物館ニタイ・ト
- 人数：8人（中学生以上推奨・先着順）
- 講師：西 幸隆氏（標茶町文化財専門委員長）
- 参加費：1,000円（材料費）

### アイヌ文化体験講座

#### 「塘路湖のベカンベを採って食べよう」

カヌーに乗って塘路湖へ行き、湖面に穂るベカンベ（菱の実）を採取し、博物館で試食してみましょう。塘路のアイヌ文化を学ぶ体験講座です。

- 日時：9/21(土)9:30～12:30
- 参加費：無料
- 会場：塘路湖（元村ハウスぱるの前に集合）
- 人数：8人（中学生以上推奨・先着順）
- 講師：レイクサイドとうろ

## 投稿お待ちしております

掲載希望の方は、イラスト・詩・絵画・写真  
ほか何でも結構ですので、作品に住所・氏名  
を記入の上、次のところまでお寄せください。

〒088-2312 川上4丁目2番地  
役場企画財政課地域振興係  
「みんなの作品展コーナー」

# みんなの 作品展



## 絵手紙の会



島田まさ子さん（麻生）の作品



酒井 ヒサさん（旭）の作品

## 文芸作品

### 川柳（標茶川柳の会）

- 辞典持つ両手の中に花葉
- 亡き父が迎えに来たと母は逝き

### 俳句（標茶菱の実吟社）

- 墓参りあの世この世の立ち話
- 真白きや雲の切れ目に秋気配
- 病む夫とつなぐ手と手や雲の峰

### 短歌（自生林短歌会）

- 走り出す方向定めいざゆかん  
決めたゴールに向かって進む
- 部活後の日焼けした顔焼けすぎて  
日焼け止めの大切さを知る
- 湿原のみちはサビタの花群れて  
蝶を遊ばす七月の陽と

### 短歌（個人）

- 又一人周りの人がお浄土へ  
定め切なや南無阿弥陀仏

### その他（個人）

- 観光もつぎはぎ道路疲れます

高島 徹子  
土肥 雅典

石川 陽三  
館田 昇葉  
千葉 翠

高橋 克栄  
高橋 愛華  
高取 剛

吉田 満代

仮面ライダー

元気に活動しています！

## 歌姫歌謡教室

歌姫歌謡  
教室では、  
新会員を募  
集していま  
す。歌を楽  
しく覚えて  
歌うには、あご・舌・唇を動かし、正しい発声  
と腹式呼吸を覚えることで、より上達します。  
カラオケで元気に過ごしましょう。見学お待ち  
しています。



■活動日時／第1・第3火曜日 12:30~15:30

■場所／中央公民館分館

■問い合わせ／根本（☎015-485-3194）