

広 報

陸 別

2011.6
平成23年
No. 603

◇ オフロードバトル

◇ 中山間直接支払制度の概要と実施状況

◇ 後期高齢者医療制度のお知らせ



2011オフロードバトル

オフロードシーズン開幕を告げるレースが開催。
観覧席には桜の花が満開で、来場者を楽しませた。

2011 オフロードバトル



5月22日、陸別サーキットでバギー車20台、ATV43台が参加しオフロードバトルが開催されました。
多少湿ったコースコンディション



ンで、所々水たまりがありました
が、選手たちは果敢に急斜面に挑んでいました。

観覧席では、満開になった桜を見ながら訪れた800人の観客が迫力のある走りを観戦しました。

今後陸別サーキットでは、6月5日スーパーターマック2011、8月7日道新オフロードレース大会、9月25日とかち2011、10月1日ラリー北海道、10月9日には、銀河の森内の林道を利用し陸別で初めて開催されるバイクのレース「クロスカントリーエ ندューロ」が開催される予定です。
成績は以下のとおり（各クラス3位まで、敬称略）

《フォーミュラバギー》

B-Iクラス

優勝 岡本 茂樹（ニセコ町）

準優勝 清水 辰美（芽室町）

第3位 堀切 勝義（陸別町）

B-IIクラス

優勝 中谷 圭志（札幌市）

準優勝 山本 均（ニセコ町）

第3位 阿部 勉（陸別町）

B-IIIクラス

優勝 川野 晃（陸別町）

オープンクラス

優勝 山本 均（ニセコ町）

準優勝 川野 晃（陸別町）

第3位 岡本 茂樹（ニセコ町）

《ATV》

KIDSクラス

優勝 眞田 悦圭（千歳市）

準優勝 眞田 悦也（千歳市）

第3位 宮崎 洸希（江別市）

100オープンクラス

優勝 丸田 よし乃（登別市）

MID STOCKクラス

優勝 稲田 信暁（新ひだか町）

準優勝 眞田 哲也（千歳市）

第3位 山室 泰雅（中標津町）

MID-Bクラス

優勝 桑島 裕一（中標津町）

準優勝 川中 永一（札幌市）

第3位 寺嶋 直樹（中標津町）

MID-Aクラス

優勝 長田 保雄（日高町）

準優勝 武田 幸夫（根室市）

OPEN-Bクラス

優勝 中村 圭祐（恵庭市）

準優勝 吾妻 和彦（帯広市）

第3位 笹嶋 勇介（苫小牧市）

OPEN-Aクラス

優勝 嵯峨 達也（池田町）

準優勝 中村 翔（北広島市）

第3位 酒井 貴祐（斜里町）

OPEN PROクラス

優勝 堀川 大樹（北広島市）

準優勝 石橋 輝興（札幌市）



中山間地域等直接支払制度の概要と平成22年度実施状況

中山間地域等直接支払制度は「食料・農業・農村基本法」に基づき、平成12年度から21年度の10カ年間実施されましたが、平成22年度より新たな制度のもと本制度が継続されることとなりました。

－ 中山間地域等直接支払制度とは －

中山間地域などの農業生産条件が不利な地域において、5年以上農業を続けることを約束した農業者の方に対して、交付金を交付する制度です。また、平成22年度の制度改正では、高齢化の進行にも十分配慮した、より取り組みやすい制度に見直されました。

陸別町における制度該当内容

不利な条件：積算気温が著しく低く、耕作地における草地比率が70%以上である市町村

対象草地面積：4,133ha

交付金総額：68,136千円

交付金負担割合：

交付金総額	国 (50%)	道 (25%)	町 (25%)
68,136千円	34,068千円	17,034千円	17,034千円

平成22年度実施状況

交付された交付金は、集落で決めた協定に基づく取組活動に使われます。陸別町は、全体を一つの集落として、92の個人・団体が参加しており、その取組内容は次のとおりです。

区分	主な取組内容	交付金の支出内容・金額（千円）
共同取組活動	集落の管理体制に係る報酬	①委員報酬(延べ60名) 300 ②委託先 陸別町農業協同組合(年額) 1,260
	農業生産活動等として取り組むべき事項	①草地整備 19,026 ②鹿柵維持管理費(延長168.851km) 9,680 ②鹿(486頭)・熊(3頭)・鳥(50羽)駆除 1,057 ②鳥撃退機購入(20台) 498 ③地域会館の花壇整備(11カ所) 550 ③廃農機具等処理 481 ③農道作業道整備 11,945 ④小学校酪農学習会等実施経費 600 ⑤JA青年部海外研修費助成(1名) 300 ⑤JA女性部若妻会の活動費助成 150 ⑥先進地視察経費(2回) 292 ⑥地場製品の販売促進(アスパラガス) 1,300
	農業生産活動等の体制整備として取り組むべき事項	①農用地等保全マップ作成経費 711 ②草地整備改良(152.3ha) 7,343 ②土壌診断(62点) 195 ③消毒車修繕費 2,059 ③共同利用機械購入(播種機、除石機) 9,610 ③牛乳検査機器購入 2,528
	その他	①積み立て 0 ②会議費 46 ③事務費 21
直接支払		25,235
平成22年度支出額		95,187

※不足額は、基金より繰入(27,051千円)

◎平成22年度取組の成果

陸別集落では「農業生産活動として取り組むべき事項」に重点を置いて取り組みが行われており、草地の維持管理や耕作放棄地の発生防止について集落全体で取り組んでいます。また、集落全体に設置された鹿柵の維持管理や多面的機能を増進する活動に係る学校教育との連携に取り組むことで地域農業の活性化が図られました。

後期高齢者医療制度のお知らせ

平成23年度の保険料の支払いと保険証（被保険者証）の一斉更新について

後期高齢者医療制度は、被保険者（加入者）の皆様にご負担いただいている保険料によって成り立っています。皆様が将来にわたって安心して医療を受けるための貴重な財源となりますので、今後とも保険料をお支払いいただきますよう、お願いします。

☆平成23年度の保険料額につきましては、6月に個別にお知らせしますので、ご確認ください☆

■平成23年度保険料の計算方法（保険料率は、平成22年度と変わりません）

均等割 【1人あたりの額】 40,768円	+	所得割 【本人の所得に応じた額】 <small>（平成22年中の所得-33万円）</small> × 9.49%	=	1年間の保険料 <small>（100円未満切捨て）</small> 《上限額：50万円》
--	---	---	---	---

○ 年度の途中で加入したときは、加入した月からの月割で計算します。

■保険料の軽減

① 均等割の軽減(年額) 《所得に応じて、均等割40,768円が以下のとおり軽減されます》

- 軽減は被保険者と世帯主の所得の合計で判定します。
- 被保険者ではない世帯主の所得も判定の対象となります。

所得が次の金額以下の世帯	軽減割合	均等割の年額
33万円かつ被保険者全員が所得0円 (年金収入のみの場合、受給額80万円以下)	9割軽減	【年額】4,076円 (36,692円軽減)
33万円	8.5割軽減	【年額】6,115円 (34,653円軽減)
33万円+(24万5千円×世帯主以外の被保険者数)※単身世帯の方は該当しません	5割軽減	【年額】20,384円 (20,384円軽減)
33万円+(35万円×世帯の被保険者数)	2割軽減	【年額】32,614円 (8,154円軽減)

② 所得割の軽減

- 被保険者個人の所得で計算します。

所得が次の金額以下の世帯	軽減割合
所得から33万円を引いた額が58万円以下の方	5割軽減

③ 被用者保険の被扶養者だった方の軽減

- この制度に加入したときに被用者保険の被扶養者だった方については、所得割はかからず、均等割が9割軽減となります。

※ 被用者保険とは、協会けんぽ等、主にサラリーマンの方々が加入している健康保険のことで、市町村の国民健康保険等は含まれません。

■保険料のお支払い方法 ※保険料は、所得税や個人住民税の社会保険料控除の対象となります。

保険料のお支払いは、「年金からのお支払い」と「口座振替」を選ぶことができます。

- 「口座振替」を希望される方は、陸別町町民課へお申し出ください。
【お申し出の際に必要なもの～ご本人の保険証、預金通帳とお届け印】
- 「年金からのお支払い」の場合は、手続きの必要はありません。

■保険料の減免

- 保険料のお支払いが困難な場合は、ご相談ください。
災害、失業などによる所得の大幅な減少、その他特別の事情で生活が著しく困窮し、保険料のお支払いが困難な方については、保険料の減免を受けられる場合があります。

東日本大震災に被災された後期高齢者医療保険の被保険者の皆様へ

◆ 保険証について

保険証を紛失あるいは家庭に残したまま避難していることにより、保険証をお持ちでない方について、6月末までは、氏名・生年月日・住所を医療機関にお申し出いただくことで受診できる取扱いでしたが、平成23年7月1日からは通常どおり保険証の提示が必要となっております。保険証の再交付を希望される方はお問い合わせください。

◆ 保険料や医療機関へのお支払いが困難な方について

住宅、家財またはその他の財産について著しい損害を受けたことにより、保険料や医療機関へのお支払い（一部負担金）が困難となった方については、申請により、減額、免除または徴収猶予が受けられる場合があります。また、年金から保険料をお支払いすることが困難な場合については、「口座振替」や「納入通知書」によるお支払いに変更することもできます。

■新しい保険証に変わります

現在ご使用の保険証の有効期限が平成23年7月31日をもって満了となるため、8月以降は使用できなくなります。

7月中に新しい保険証を交付しますので、お手元に届きましたら、お持ちの保険証を破棄し、新しいものをご使用ください。

- 新しい保険証の有効期限は、平成25年7月31日までです。
- 紛失したときや、汚れたときは再交付しますので、陸別町町民課国保衛生担当までお申し出ください。
- 今回から、うら面に臓器提供に関する意思表示欄があります。

保険証の色は変わりません（黄色です）

後期高齢者医療被保険者証	
有効期限 平成25年 7月31日	
被保険者番号	01234567
被 住 所	広城市連合町1丁目
保 険 者 氏 名	広城 太郎 男
生年月日	昭和 7年 7月 7日
資格取得年月日	平成20年 4月 1日
発 効 期 日	平成20年 4月 1日
交付年月日	平成23年 7月 1日
一部負担金の割合	1割
保険者番号並びに保険者の名称及び印	39011010 公印 (朱) 北海道後期高齢者医療広域連合

■減額認定証（限度額適用・標準負担額減額認定証）も新しくなります

現在ご使用の減額認定証の有効期限が平成23年7月31日をもって満了となるため、8月以降は使用できなくなります。

8月以降も減額認定証が必要な方は、下記の交付対象に該当することをご確認の上申請してください。

※ 有効期間が保険証と異なりますのでご注意ください

減額認定証の交付対象となるのは、次の区分Ⅰまたは区分Ⅱに該当する方です

区 分 Ⅱ	世帯全員が住民税非課税である方
区 分 Ⅰ	世帯全員が住民税非課税である方のうち、次のいずれかに該当する方
	・世帯全員の所得が0円の方 (公的年金収入のみの場合、その受給額が80万円以下の方)
	・老齢福祉年金を受給されている方

減額認定証の色も変わりません（オレンジ色です）

後期高齢者医療限度額適用・標準負担額減額認定証	
交付年月日 平成23年 8月 1日	
被保険者番号	01234567
被 住 所	広城市連合町1丁目
保 険 者 氏 名	後期 一郎 男
生年月日	昭和 7年 7月 7日
発 効 期 日	平成23年 8月 1日
有 効 期 限	平成24年 7月31日
適用区分	区分Ⅰ
長期入院 認定年月日	保 險 者 印 印
保険者番号並びに保険者の名称及び印	39011010 公印 (朱) 北海道後期高齢者医療広域連合

☆ お問い合わせ先 ☆

北海道後期高齢者医療広域連合
〒060-0062
札幌市中央区南2条西14丁目 国保会館6階
電話 011-290-5601

陸別町 町民課 国保衛生担当
電話 27-2141

情報
INFORMATION

献血のお知らせ

移動採血車「ひまわり号」が
 ・平成23年6月28日（火）
 ・午後1時30分から午後4時まで
 ・陸別町役場前
 に来ます。
 皆様のご協力をお願いします。

夏山の遭難事故防止

山の雪解けとともに登山やハイキングなどで、山に出掛ける機会が多くなります。山岳遭難を防ぐために、次の点に注意しましょう。

- 登山は、十分な装備とゆとりのある計画を立て、自分の体力や技量に合わせた登山に心掛けましょう。
 - 登山計画書を作成し、最寄りの警察署や交番、駐在所に提出しましょう。また、家族や職場にも登山計画書の写しを渡しておきましょう。
 - 経験のあるリーダーのもと、複数での登山に努め、単独での登山は控えましょう。
 - 入山前に必ず気象情報を確認し、天候が悪化しそうな場合は、登山を控えましょう。
 - ヒグマとの遭遇を避けるために、鈴などの音の出るものを携行しましょう。
- 【本別警察署地域係】

国民健康保険税の課税限度額が改正されました

国民健康保険法施行令、地方税法施行令の改正により、今年度の国民健康保険税の限度額が次のとおり改正されました。

医療基礎分が50万円から51万円に、後期高齢者支援分が13万円から14万円に、介護分が10万円から12万円に改正されました。

昨年度は国保税の最高額が73万円でしたが、今年度は、77万円になります。

なお、所得割、資産割、均等割及び平等割の税率、税額については、変更ありません。

平成23年度教科書展示会

展 示 小・中学校教科用図書（見本）

場 所 陸別町公民館図書室

期 間

平成23年6月17日(金)から7月3日(日)まで

平日 午後1時から午後5時45分まで

土日 午前10時から午後4時30分まで

（12：00～13：00は閉館）

20日（月）、27日（月）は休館になります。

その他 会場備え付けの名簿に記載のうえ閲覧願います。

職員人事異動

（ ）内は前職名

5月9日付け

○佐々木敏治▽副町長(総務課長)

5月17日付け

○高橋豊▽総務課長 選挙管理委員会書記長併任(教育委員会次長)

○芳賀均▽会計管理者兼出納課長(議会事務局長)

○朝日大二▽町民課長(建設課主幹)

○野下純一▽産業振興課長(会計管理者兼出納課長、農業委員会事務局長)

○棟方勝則▽診療所事務長(産業振興課長)

○吉田功▽議会事務局長(町民課長)

○有田勝彦▽教育委員会次長(診療所事務長)

○佐々木美雪▽町民課 [総合窓口・戸籍・住民基本台帳担当兼国保・衛生担当](診療所総務担当)

◇退職

5月8日付け

○田中芳美(副町長)

あなたの「ふるさと寄附金」が被災地支援に

被災地の自治体への寄附金、自治体を通じての被災者への義援金は「ふるさと寄附金」として住民税・所得税の控除が受けられます。日本赤十字社や中央共同募金会等への義援金も「ふるさと寄附金」として控除が受けられます。詳しくは総務省東日本大震災関連情報HPをご覧ください。

<http://www.soumu.go.jp>



陸別消防団春季消防演習が5月15日陸別消防署前で行われました。

当日は団員50人が参加し、小隊訓練や放水訓練など日頃の訓練の成果を披露しました。



5月22日、訓子府町、置戸町との堺にある釧北町有林を会場に、約100名が参加し町民植樹祭が行われました。

今回植えられた1000本のアカエゾマツは昨年度に続き「ニトリ北海道応援基金」の助成により購入したもので、参加者には記念品として花の苗が贈られました。



十勝管内町村の監査委員で組織する十勝町村等監査委員協議会総会が5月25日に開会され、監査委員として7年以上携わったとして宮川寛議長に功労者表彰が贈られました。

宮川議長は平成15年から8年間、町の監査委員として在職し、自治行政に功績があったとして表彰されたものです。



5月28日陸別中学校体育祭が開催されました。当日は曇りの予報でしたが、晴れて気温が上昇し、今年1番の24.7度を記録するなか生徒たちはこの日に向け日頃練習してきた成果を発揮しました。

関寛齋没後100周年

③ 松本良順

関資料館では運営調査のため、ゴールデンウィークを無料期間としました。期間中の来館者数は900人以上となりました。

驚いたのは、若い人たちが、資料館入口の「寛齋と関わった人々」のコーナーにある松本良順のパネル（写真）の前で「この人知ってる」と言っ

て立ち止まる場面をよく目にしたことでした。どうやら最近人気のテレビドラマ「JIN—仁—」の影響らしいのです。

松本良順は天保3年（1832年）江戸麻布生まれで、先月号で紹介した佐藤泰然の次男です。幼名は順之助で、幕府侍医の松本良甫（まつもと りょうほ）の養子になり、良順と改めました。

良順は幕府の命により長崎のポンペに師事し、長崎養成所の開設に尽力し、初

代頭取となっています。また、病死した緒方洪庵

の後任として江戸の西洋医学所（現在の東京大学医学部の前身）の頭取に就任しています。

新撰組との交流もあり、近藤勇が良順を訪ねた際に「開国と攘夷の是非」を問うと、日本と欧米の力の差を「刀と大砲」に例え、国の将来のために開国を是とする率直に答えたといわれています。近藤は感服し、そこから親交が始まり、良順は新撰組の隊士の回診も行っています。

戊辰戦争では幕府陸軍の軍医、ついで奥羽列藩同盟軍の軍医となりますが、

会津戦争後、仙台で降伏し、投獄されています。関寛齋は、このとき松本良順の助命運動に奔

走しています。釈放後は山縣有朋などの

薦めで大日本帝国陸軍軍医総監となり、陸軍軍医制度を確立。その後貴族院議員に選出され、のち男爵となっています。明治40年（1907年）大磯で没。享年76歳。

良順は佐藤尚中や関寛齋らを輩出したほか、公衆衛生にも力を入れ、牛乳の飲用や海水浴の奨励なども指導しています。
（天島居仁・教育委員会主任）



公民館だより

本の貸出期間は3冊
2週間です。

◇ 一般図書

終電へ三〇歩…赤川 次郎
ハタラクオトメ…桂 望実
県庁おもてなし課…有川 浩
一年中楽しめるコンテナ野菜づくり…金田 初代
いねむり先生…伊集院 静
うからはらから…阿川 佐和子
スパイクス ランナー…あさの あつこ
たまゆらに…山本 一力



◇ 児童図書

ほんのおおきき・なかよし動物園…小宮 輝之
あつまれ！全日本ごとうちグルメさん
…おおの こうへい・ふくべ あきひろ
ガリガリ君空を飛ぶ…ガリガリ君プロダクション
ほちほちいこか…マイク・セイラ、ロバート・グロスマン
やぎのしずかのたいへんたいへんいちにち…田島 征三
リサと方スバル おたじまじぶおめでとう…アン・グッドマン
ふくろうはかせのものまねそう…東野 りえ
ひとりでお弁当を作ろう…枝元 なほみ



◇ CD

「シングル」
T.W. レイローバンジーストリート…嬰チャニ8
あの太陽がこの世界を照らし続けるように…コブクロ
Dear…中島 美嘉



◇ DVD

「DVD」
大奥
ハリー・ポッターと死の秘宝 PART1
ゲゲゲの女房



<6月>

陸別町の子育て支援情報

日	曜日	行 事	子育て支援関係	担 当
1	水			
2	木	保育所参観日	親子リズムあそび(保健センター・親子ひろば)	保健福祉センター
3	金	保育所遠足		
4	土			
5	日			
6	月		自由あそび(保健センター)	らっこクラブ
7	火		1歳6ヶ月児、3歳児健診・フツ化物塗布(保健センター)	保健福祉センター
8	水			
9	木		親子リズムあそび(保健センター・親子ひろば)	保健福祉センター
10	金			
11	土	陸小運動会		
12	日			
13	月		自由あそび(保健センター)	らっこクラブ
14	火			
15	水			
16	木		親子リズムあそび(保健センター・親子ひろば)	保健福祉センター
17	金			
18	土			
19	日	保育所運動会		
20	月		保育所園児フツ化物塗布(保健センター) 自由あそび(保健センター)	保健福祉センター らっこクラブ
21	火			
22	水			
23	木		妊婦・乳幼児相談(保健センター) 親子リズムあそび(保健センター・親子ひろば)	保健福祉センター
24	金			
25	土			
26	日			
27	月		自由あそび(保健センター)	らっこクラブ
28	火			
29	水			
30	木		親子リズムあそび(保健センター・親子ひろば)	保健福祉センター

※自由あそび(月曜日)・親子リズムあそび(木曜日)は午前中の開催です。

【問合せ先】 ○保健福祉センター TEL27-8001 ○らっこクラブ(TEL27-2810 大鳥居代表宅)

伝言板

◇ 子育て支援センターから ◇

○親子ひろばでリサイクル品を保管しています。自由に見ることができます。
家庭で不要になった乳児、幼児の衣類・育児用品がありましたら保健センター親子ひろばまでお願いします。
リサイクル品として、必要な方に提供していきたいと思っております。

足寄から
Ashoro

第14回ラワンぶき狩り

北海道遺産で足寄町特産品のラワンぶきを自分の手で刈り取りしてみませんか。

日時 6月26日(日)午前8時30分～午後1時
場所 鳥羽農場(鷲府)
※道の駅あしよる銀河ホール21前に案内場を設置しています。

持物 かままたは包丁を持参してください。
詳細 JAあしよる農産課
☎25-2178

第6回道の駅まつり

リニューアルした道の駅あしよる銀河ホール21を会場に、特産品の販売やイベント、フリーマーケットなどを行います。

日時 6月26日(日)午前9時～
場所 あしよる銀河ホール21
詳細 あしよる観光協会
☎25-6131

本別から
Honbetsu

あなたの街へ、歌を届けにゆきます
JUNKO & CHEEP
歌旅一座2011 コンサート

シンプルでありながらも心に響くメッセージをソウルフルに歌い上げる「ジュンコ」と数々の有名アーティストとの共演や音楽プロデュースの経験を持つ「チープ広石」が多彩なステージを展開します。皆さんのご来場をお待ちしています。

- とき 6月26日(日) 午後3時開演
- ところ 本別町中央公民館大ホール
- 入場料
 <一般(高校生以上)> 前売り500円
 (当日700円)
 <こども小・中学生)> 前売り200円
 (当日300円)

※入場料の一部を東日本大震災義援金として取り扱わせていただきます

- 詳細およびチケット取り扱い
本別町中央公民館内文化振興担当
☎22-5111

SPORTS TOPICS

2011 春季ミニバレー大会

主催;陸別町ミニバレー協会
 後援;陸別町教育委員会
 協賛;炬端 俺ん家
 期日;平成23年6月15日(水)
 時間;18:30受付 19:00開始
 会場;陸別中学校体育館
 参加費;500円(1人)



- *上位チームには「俺ん家」のお食事券が贈呈。
- *参加賞としてジュースが付きます。
- *チーム編成は男子・女子・混成問いません。
- *チームが作れない方は事務局まで相談ください。
- *学生は参加できません。
- *スポーツ安全保険に加入することをお勧めします。(年間1600円)
- *申込締切は6月10日(金)まで。

事務局 川初 伸司 090-6261-3906
 qqas4e49k@tuba.ocn.ne.jp



皆さんの参加おまちしてます!!
ミニバレー協会員募集!!

毎週月・水の19:30から21:30まで陸別中学校体育館で練習しています。
 日頃の運動不足解消やストレス発散にあててみてはいかがでしょうか?
 また、町外の大会にも多数参加していますのでスキルアップしてから参加することも可能です。
 会員は20代から60代と幅広く、楽しく仲良くプレーしています。

第25回

町民パークゴルフ大会参加者募集

期日 平成23年7月10日(日)
 【予備日7月17日(日)】
 会場 陸別町わかばパークゴルフ場
 参加対象 町民 男女各50名
 競技方法 ①個人戦 各男女別
 ②36ホール(しらかば・からまつ・たんぼぼ・つつじ)
 ③組合せ・スタート順は事務局で決める。
 大会日程 ①受付開始 8時20分
 ②開会式 8時50分
 ③競技開始 9時00分
 ④閉会式 11時50分
 参加料 100円
 (参加料50円、1日保険料50円)
 申込方法 6月30日(木)までに教育委員会へ
 期日厳守【電話可】27-2123
 表彰 ①優勝(1位)・準優勝(2位)・3位【男女別】・幸運賞(多数有り)・ブービー賞・ホールインワン賞
 ②同順位の場合は、優勝のみプレーオフで決定する。
 ③優勝以外の同順位の場合は、年齢の上のものを上位とする。
 その他 男女別だけでハンディは付けない。

2011.6月号 No.12
 陸別町国民健康保険健康診察所
 糖尿病担当委員会

糖尿病の自覚症状について知りましょう!

糖尿病の種類と特徴
 糖尿病は、大きく4つに分けることができます。

- ・ **1型糖尿病**
 インスリンを分泌している膵臓のβ細胞がこわれ、インスリンがほとんど分泌されなくなると急性発症します。
- ・ **2型糖尿病**
 インスリンの働きが悪くなったり(インスリン抵抗性)、インスリン分泌量が不足したりすることが原因で起こります。

・ **特定の原因によるその他の糖尿病**
 他の病気が原因でおこる糖尿病などを指します。

・ **妊娠糖尿病**
 妊娠をきっかけに発症あるいは発見された耐糖能異常(血糖値が高い状態)です。妊娠を終了すると正常化するのですが、

数10年後に本格的な2型糖尿病を発症することが多いといわれています。

日本人の糖尿病の中で最も多いものは2型糖尿病で、約9割を占めています。

糖尿病の主な自覚症状

- 1型糖尿病は、インスリン量が急激に涸渇(こかつ)するので、
- * 急激にのどが渇く
- * 尿の量が多くなる
- * だるい・疲れやすい
- * 沢山食べているのに体重が減る

といった症状が現れます。しかし、大多数の糖尿病は2型糖尿病で、これは病気が発症した初期には、*印の様な症状はほとんど現れません。



健康コーナー

155

☆健康的に体重を落とそう！筋肉を味方につけよう！

【担当】
保健福祉センター
栄養師 瀧口久美子

生活習慣病対策や肥満改善のために、減量をしている方が増えています。暖かくなり屋外での活動も増え、冬より体重が減るといってもいいかもしれません。

体重を落とすには、「エネルギーを調整する」ということが必要ですが、食事など食べ物から摂取するエネルギー量と運動による消費エネルギーを調整することで、体重は徐々に減っていきます。

しかし、食事制限のみで、おやみな減量を行うと、筋肉や骨が衰えてしまいます。特に中高年では老化を早めてしまうことにつながりますので、注意が必要です。



摂取エネルギーを減らす弊害

欠食や、食事制限で摂取エネルギーを極端におさえると、人の体は筋肉や骨のタンパク質を取り崩してエネルギーに変える働きがあります。これは筋萎縮（筋肉がやせ細ること）を招くだけでなく、骨粗鬆症の引き金にもなります。



更に筋肉量が減ると基礎代謝が低下してしまい、リバウンドしやすくなります。リバウンド後に増えるのは筋肉ではなくて『体脂肪』です。極端な食事制限は『筋肉を減らし、やせにくい体を作る』という悪循環を生みます。

ゆっくり減量をしよう

筋肉を衰えさせない望ましい減量は、目安として1ヶ月1kg程度のゆっくりとしたペースです。このペースだと骨や筋肉を減らさずにすむというデータがあります。1kgは1日の内でも変化のある量ですが、毎日衣服の状態が同じ条件、同じ時間帯に測定するようにしていれば、減量の状態を知ることができます。



適度な運動をする

どのくらいの運動を行なうと健康的に減量できる

るのでしょうか。

年齢、性別、体重など様々な要件がありますが、運動をするとその効果は2〜3日継続するといわれています。週2〜3回軽いジョギングや速足・歩行など、比較的長時間続けられる有酸素運動は、継続的に体に酸素を取り込み、脂肪を効率的に燃焼させる運動です。これは、肥満や生活習慣病予防に効果的です。



一方、筋トレなどの短時間で行なう運動も減量のために重要です。これは細胞に酸素を必要としない運動で無酸素運動といえます。筋肉は体の中でもエネルギーを比較的多く消費する部分であるため、筋トレによって筋肉を増やすことは、やせ

やすい体質作りに役立ちます。

「歩行などの運動もちよつとできない」という方は、テレビを見るときなど椅子にもたれかかったり、横にならず背筋を伸ばしてしっかり座っていることでも、筋力を維持することが出来ます。コマースヤルの間は、ちよつぱり足を上げるのもよいですね。

腰痛や、膝などに不安のある方は、主治医に相談し、無理に行なわないようにしましょう。少しずつ、出来ることからからはじめることが、減量につながります。



銀河の森コテージ村からのお知らせ

〈5月25日現在コテージ予約状況〉

※予約は既にうまっている場合があります。最新の予約状況は直接コテージ村管理棟へご確認ください。

○余裕あります ●満室です △予約が入ってます ※予約はお早めにコテージ村管理棟へ(TEL27-4040 FAX27-4041)

6月	コテージ 予約状況	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木						
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29
	6人用	○	○	○	△	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	△	○	○	○	○	○	△	△	○	○	○
	10人用	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

7月	コテージ 予約状況	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日						
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
	6人用	○	△	○	○	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	●	△	○	○	○	△	△	●	△	△	△	△	△	●	△
	10人用	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

町民のうごき

おくやみ

阪口 繁男さん	88歳	5・17	東1条2区
長屋 亀雄さん	85歳	5・19	若葉町
黒沼 進さん	82歳	5・30	若葉町

「」厚意

ご寄付ありがとうございます

陸別町への「」寄付

□田口邦夫さん（幕別町）からふるさと整備資金として20万円が寄付されました。

社会福祉協議会

ボランティアセンター

（愛情銀行）へのご寄付

□三浦長一さん（東1条1区）から社会福祉協議会と陸別老人クラブに寄付がありました。（希望により金額未掲載）

運転免許更新時講習日程

月	会場名	種類	日	曜日	時刻
7月	本別中央公民館	一般	6	水	10:00
		優良	6	水	11:30
		初回	6	水	13:00
		違反	20	水	10:00
	足寄町民センター	優良	14	木	14:00
		一般	14	木	15:00

※本別警察署で更新手続きを済ませてから受講して下さい。

職員募集

（看護師又は准看護師）

国民健康保険関寛斎診療所では、現在看護師又は准看護師を募集しています。応募資格は、看護師又は准看護師の免許を有する方で普通免許所有者。

7月1日現在満45歳未満の方です。応募方法など詳しくは役場総務課（電話27-2141）までお問い合わせください。

町の人口・世帯数 23.4.30

人口	2,702人(-8)
男	1,347人(-5)
女	1,355人(-3)
世帯数	1,360戸(+3)

友好町民の会 160人(前月比-56人)

ホームページアドレス

<http://www.town.rikubetsu.hokkaido.jp/>

6月1日現在
交通事故死ゼロ
5,069日

無事故の日 (6月25日)