

特集

- ・ 冬の新型コロナウイルス対策
～警戒ステージと道内の感染状況～

広報

なかとんべ

No.732

2020 12 December



○木育体験教室 親子でメッセージボードづくり！





冬の新型コロナウイルス対策

11月、新型コロナウイルス感染者数が大幅に増加しました。
冬に向けた対策と道内の感染状況をおさらいします。

冬に向けた懸念

冬の季節は毎年インフルエンザウイルスも流行します。

また、寒くなるにつれて窓を開けた換気も行いにくくなります。このことから、冬は屋内での感染リスクが高くなることが考えられます。

さらに年末年始を迎え、中頓別から実家へ帰省する方、逆に中頓別へ帰省する方が増えることも見込まれます。

冬も基本の感染対策を

季節は変わろうとも感染対策は変わりません。手洗い、ソーシャルディスタンスの確保、マスクの着用、三密の回避を心がけましょう。換気についても回数や窓を開ける範囲を少なくしてでも行うようにしましょう。

温水で手を洗ったり、アルコール消毒を繰り返したりすると、乾燥して手荒れの原因となります。保湿を心がけましょう。

感染者と接触した可能性をお知らせする通知システムのご利用を

通知システムを利用することで、感染者との接触の可能性が分かり、検査の受診など保健所のサポートを早く受けられます。併せて利用すると効果的で、感染拡大防止につながることを期待されています。

新型コロナウイルス接触確認アプリ (COCOA)

厚生労働省が開発した、新型コロナウイルス感染症の感染者と濃厚接触した可能性について通知を受け取ることができるスマートフォン用アプリです。
インターネット検索やダウンロードサイトから入手してください。

コロナ アプリ 検索

北海道コロナ通知システム

同じ日に同じ施設を利用した方へ、新型コロナウイルスの感染者が確認された時などにEメールでお知らせするシステムです。施設を利用時に入り口などにある二次元コードをカメラ機能などで読み取り登録してください。

北海道コロナ通知システム 検索

冬の新型コロナウイルスの感染防止策 5 カ条！

- ①手洗いは30秒以上、温水で洗った後は保湿を忘れずに。
- ②マスクの着用を徹底。
- ③寒くても換気を！空気の出入り口を対角線にして効率的に。
- ④人とは最低1メートル以上の距離をとり、三密をさける。
- ⑤帰省した家族と食事をする際は食器を共有せず小分けに。

インフルエンザウイルスにも注意！

- ①新型コロナウイルスの対策はインフルエンザウイルスにも有効。
感染防止を徹底しましょう。
- ②空気の乾燥はウイルスにとって最高の環境。
加湿器などで部屋の湿度を50%～60%に保ちましょう。
- ③普段から十分な睡眠とバランスの良い食事を心がけ、身体の抵抗力を高めましょう。

もしも発熱の症状が出たら

発熱した方については、中頓別町国民健康保険病院で診察を受ける際、別棟での診察となります。病院へかかる際は、事前に下記問合せまでご連絡をお願いいたします。病院に到着したら焦らず、入口にあるインターホンを押して指示を待ちましょう。

発熱した方の診察時間はあらかじめ決まっております。以下の時間に診察を行いますのでご協力をお願いいたします。

□発熱・感染症外来診療時間

月・火・水・金曜日 14時30分～16時00分

木曜日 13時00分～15時00分

□問合せ

中頓別町国民健康保険病院(01634-6-1131)

警戒ステージと道内の感染状況

警戒ステージとは

警戒ステージは、国の新型コロナウイルス感染症対策分科会が提言する「今後想定される感染状況と対策について」に準じて設定されます。

北海道では、感染状況や医療提供体制などを踏まえ、必要に応じて、特定の地域や業態を対象とした施策を講じるなど適切な対応を検討しています。

11月29日時点で北海道は、警戒ステージ3です。原則、警戒ステージは全ての指標を満たした時点で上がります。北海道では病床利用数、療養者数、新規報告数のみステージ4の指標を満たしている状況です。

ステージ4では、イベントの見直しや感染防止対策を講じていない施設の使用制限などが追加されます。ステージ5では、道外との往来自粛や全道の外出自粛、施設の使用制限やイベント開催の自粛が求められます。

警戒ステージの指標

項目	指標		警戒ステージ				
			1	2	3	4	5
医療提供体制 などの負荷	病床の ひっ迫状況	病床全体	—	150床	250床	350床	900床
		うち重傷者用 病床	—	15床	25床	35床	90床
	療養者数		—	増加	増加	796人	1327人
監視体制	PCR検査陽性率		—	増加	増加	10%	10%
感染状況	新規報告数		—	107人/週	133人/週	796人/週	1327人/週
	直近1週間と先週1週間の比較		—	増加	増加	増加	増加
	感染経路不明の割合		—	50%	50%	50%	50%

出典：北海道「新しい警戒ステージについて」

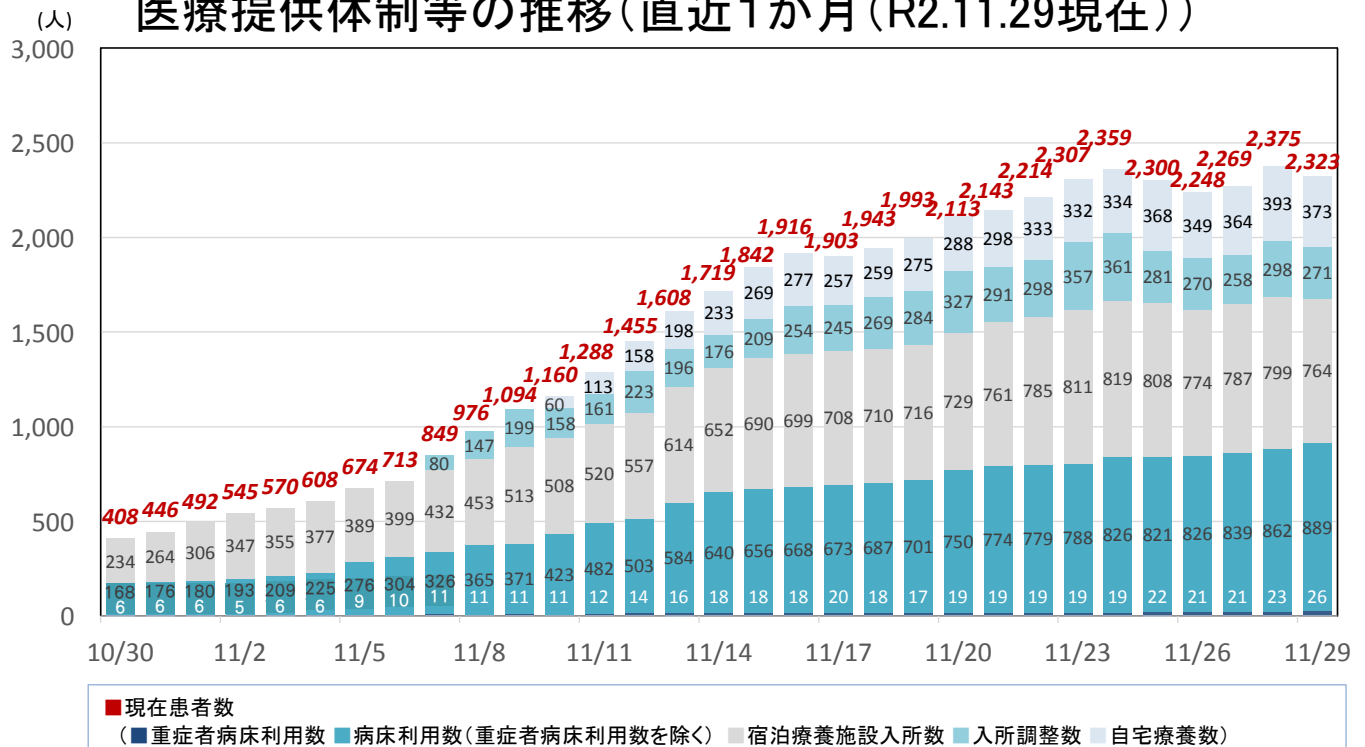
北海道の現在の状況 (11月29日時点)

項目	現在値			1週間累計値			
	医療提供体制等の負荷			監視体制	感染状況		
指標	病床のひっ迫状況		療養者数	PCR陽性率	新規報告数	先週1週間 との比較	感染経路不明割合
	[病床全体]	うち重症者用病床					
現在の状況	915床	26床	増加 2,323人 (2,214人)	減少 7.4% (8.5%)	1,555人	減少 1,669人	27.6%
ステージ4	350床	35床	796人	10%	796人	増加	50%
ステージ3	250床	25床	増加	増加	133人	増加	50%

※ () 内は一週間前の数値

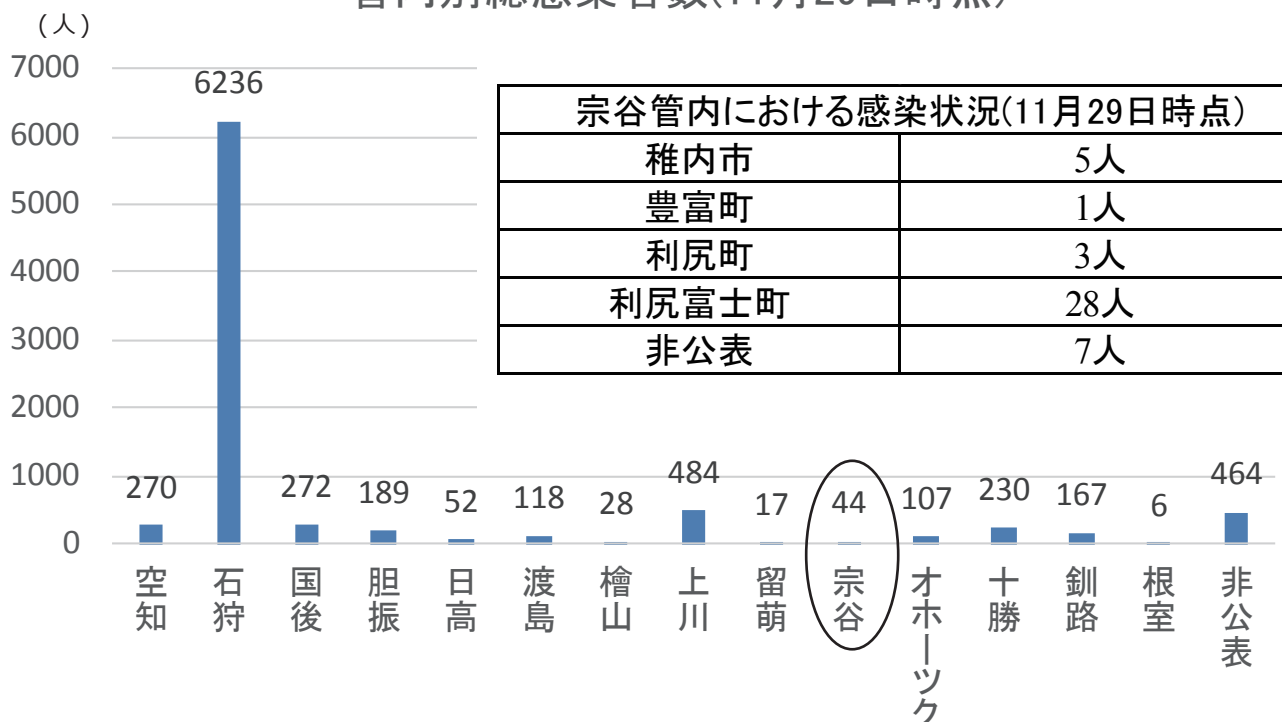
出典：北海道「新しい警戒ステージについて」

医療提供体制等の推移(直近1か月(R2.11.29現在))



出典：北海道ホームページ

管内別総感染者数(11月29日時点)



宗谷管内における感染状況(11月29日時点)	
稚内市	5人
豊富町	1人
利尻町	3人
利尻富士町	28人
非公表	7人

出典：北海道「振興局別新規報告数」、「道内の発生状況一覧」



長年の林業経営に国から表彰 全国林業推奨行事の受賞

11月12日、中頓別・浜頓別町
森林組合の代表理事組合長である
峰友武さんが、林野庁長官賞
を受賞し、表彰状の伝達式が行
われました。

農林水産祭参加全国林業経営
推奨行事とは、大日本山林会が
主催する、森林の適正な管理や
経営の改善などに努める森林所
有者を表彰するものです。

峰友さんは、樹種ごとに主伐

目標を定め、森林整備を実施。
後継者の育成にも注力し、学校
で林業の解説を行うなど若年層
へのPRも行っています。

峰友さんは「これまでの活動
からこのような賞を受賞し、大
変嬉しく思う。これからも若者
へのPRを続けたい。明日命尽
きようとも今日木を植える、そ
んな気持ちで森林整備に臨みた
い」と意気込みを述べました。



北海道統計業務に多大な貢献 知事感謝状の授与

11月4日、役場会議室で朝日
忠則さんへ知事感謝状の授与が
行われました。

感謝状は、統計業務へ合計10
回従事したことに対するもので
す。朝日さんは昭和50年から統
計調査員として従事。国勢調査
や農業基本調査、農林業センサ
スなど、様々な統計業務に積極
的に参加し、円滑な統計業務の
実施に努めました。

朝日さんは自身の職業が農業
関係であったこともあり、主に
農業関係の統計調査に従事。特
に農業基本調査については、10
回のうち8回務めていただきま
した。

朝日さんは「振り返ってみる
と、色々な統計調査に調査員と
して協力してきた。こうして表
彰されるのは嬉しい」と述べま
した。





瀬尾診療所32年の歴史に終幕 町から感謝状の贈呈

瀬尾診療所が10月末に閉院したことにあたり、中頓別町から瀬尾研一先生へ11月9日に感謝状が贈呈されました。

瀬尾先生は昭和62年に中頓別町国民健康保険病院の院長を務め、その後平成元年に診療所を開設しました。

最近では、体調の面から美深と中頓別を行き来するための運転も厳しく感じていたとのこと。

瀬尾先生は「診療所は夜間診療などの面で国保病院とは違った役割を果たしていた。私が診てきた患者さんのことは今でも一人ひとり鮮明に覚えている」と中頓別町での思い出を語りま

した。

その後、瀬尾先生から中頓別町社会福祉協議会へ20万円の寄付がされ、最後まで中頓別町の医療と福祉に貢献されました。



規模を変えて 町民文化祭

10月31日から11月1日にかけて、中頓別町民センターで町民文化祭が行われました。

今年は新型コロナウイルス感染症の感染拡大を踏まえ、規模を大幅に縮小。

1日目はホールなどでの作品展示、2日目は認定こども園園児による舞台発表と中頓別中学校吹奏楽部による演奏が行われました。



高齢者視点になって 中学生福祉体験学習

11月24日、中頓別町保健センターで中学生の福祉体験学習が行われました。

中頓別町社会福祉協議会事務局長の藤田淳磨さんが講師を務め、生徒へ福祉について解説。

その後、車いすや介護ベッドなどを用いて、介護する側、される側の両視点を体験。車いすで段差を越えるため、協力して車いすを持ち上げました。

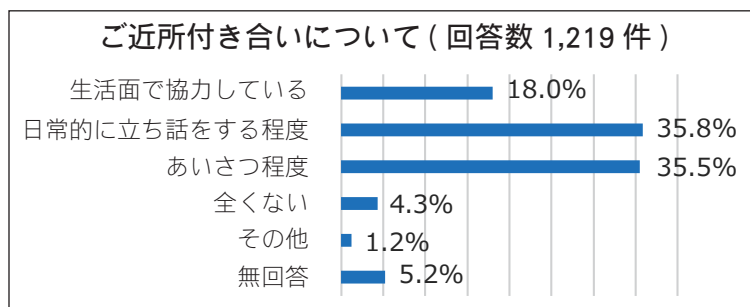




総合計画町民アンケート結果速報について

今年 7 月に記入を依頼しました町民アンケートについて、集計結果の公表を行います。調査項目が多岐にわたるため、公表については分野ごとに分けて各号でお知らせします。今月号では「地域での交流・活動」部分の集計データについて公表します。

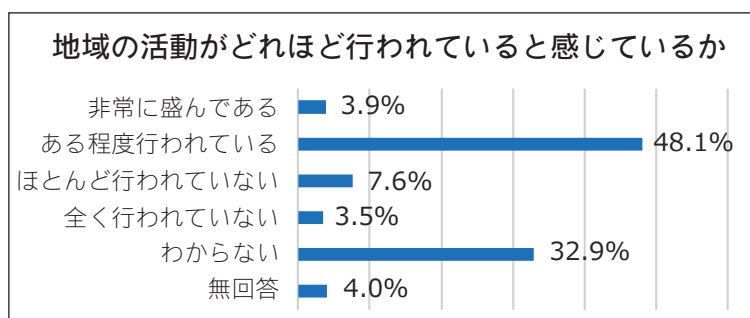
ご近所付き合いの数値について見てみると、高齢層になるほど「全くない」の割合は低くなり付き合いのある割合が増えることから、高齢になるほどご近所付き合いは親密になっていくことが分かります。



ご近所付き合いについて (回答年齢層ごとの内訳)

	生活面で協力 し合っている	日常的に立ち 話をする程度	あいさつ程度 の付き合い	全くない	その他	無回答
15～19歳	0人(0%)	6人(17.1%)	26人(74.3%)	3人(8.6%)	0人(0%)	0人(0%)
20～29歳	11人(13.3%)	24人(28.9%)	40人(48.2%)	6人(7.2%)	0人(0%)	2人(2.4%)
30～39歳	12人(10.3%)	21人(17.9%)	56人(47.9%)	12人(10.3%)	6人(5.1%)	10人(8.5%)
40～49歳	21人(9.8%)	63人(29.4%)	114人(53.3%)	6人(2.8%)	4人(1.9%)	6人(2.8%)
50～59歳	25人(14.9%)	55人(32.7%)	74人(44.0%)	10人(6.0%)	1人(0.6%)	3人(1.8%)
60～69歳	44人(20.8%)	97人(45.8%)	54人(25.5%)	7人(3.3%)	2人(0.9%)	8人(3.8%)
70～79歳	57人(25.3%)	105人(46.7%)	41人(18.2%)	5人(2.2%)	2人(0.9%)	15人(6.7%)
80歳以上	47人(31.5%)	64人(43.0%)	22人(14.8%)	3人(2.0%)	0人(0%)	13人(8.7%)
無回答	2人(12.5%)	2人(12.5%)	6人(37.5%)	0人(0%)	0人(0%)	6人(37.5%)

地域の活動についてしてみると、「ある程度行われている」と感じる人は、どの年齢層も 40% を超える割合が出ています。このことから、どの世代においても地域の活動はある程度認知されていると言えます。



地域の活動がどれほど行われていると感じているか (回答年齢層ごとの内訳)

	非常に盛んで ある	ある程度行わ れている	ほとんど活動は 行われていない	まったく活動は 行われていない	わからない	無回答
15～19歳	1人(2.9%)	15人(42.9%)	2人(5.7%)	3人(8.6%)	14人(40.0%)	0人(0%)
20～29歳	3人(3.6%)	36人(43.4%)	6人(7.2%)	7人(8.4%)	30人(36.1%)	1人(1.2%)
30～39歳	7人(6.0%)	49人(41.9%)	12人(10.3%)	7人(6.0%)	40人(34.2%)	2人(1.7%)
40～49歳	8人(3.7%)	102人(47.7%)	23人(10.7%)	3人(1.4%)	77人(36.0%)	1人(0.5%)
50～59歳	7人(4.2%)	83人(49.4%)	12人(7.1%)	2人(1.2%)	63人(37.5%)	1人(0.6%)
60～69歳	9人(4.2%)	112人(52.8%)	14人(6.6%)	6人(2.8%)	65人(30.7%)	6人(2.8%)
70～79歳	7人(3.1%)	109人(48.4%)	16人(7.1%)	8人(3.6%)	67人(29.8%)	18人(8.0%)
80歳以上	5人(3.4%)	76人(51.0%)	8人(5.4%)	7人(4.7%)	38人(25.5%)	15人(10.1%)
無回答	0人(0%)	4人(25.0%)	0人(0%)	0人(0%)	7人(43.8%)	5人(31.3%)

アンケートでは、各地域活動への参加状況も質問しました。下表では年齢層ごとに各地域活動への参加状況を整理しています。

どの活動においても「年に数回」、「未参加」の割合が多い結果となりました。右ページの「地域活動がどれほど行われていると感じているか」の結果と合わせて考えてみると、地域活動が行われていると分かってはいても、実際には参加しないもしくはできないという人が多いと考えられます。また、「スポーツ・趣味・娯楽活動・芸能文化活動」以外では「未参加」の割合が高齢層になるごとに減少することから、高齢になるほど地域活動への関心は高くなるということが分かります。

町内会・老人クラブ・子ども会などへの参加について（回答数 1,219 件）

	週4回以上	週に数回	週に1回	月に2～3回	月に1回	年に数回	未参加	無回答	計
15～19歳	0人(0%)	0人(0%)	0人(0%)	0人(0%)	0人(0%)	5人(14.3%)	30人(85.7%)	0人(0%)	35人
20～29歳	0人(0%)	0人(0%)	1人(1.2%)	1人(1.2%)	0人(0%)	26人(31.3%)	54人(65.1%)	1人(1.2%)	83人
30～39歳	0人(0%)	0人(0%)	2人(1.7%)	1人(0.9%)	2人(1.7%)	37人(31.6%)	72人(61.5%)	3人(2.6%)	117人
40～49歳	0人(0%)	1人(0.5%)	1人(0.5%)	3人(1.4%)	3人(1.4%)	89人(41.6%)	114人(53.3%)	3人(1.4%)	214人
50～59歳	0人(0%)	0人(0%)	0人(0%)	5人(3.0%)	3人(1.8%)	69人(41.1%)	89人(53.0%)	2人(1.2%)	168人
60～69歳	1人(0.5%)	0人(0%)	1人(0.5%)	6人(2.8%)	2人(0.9%)	88人(41.5%)	100人(47.2%)	14人(6.6%)	212人
70～79歳	0人(0%)	0人(0%)	2人(0.9%)	3人(1.3%)	2人(0.9%)	84人(37.3%)	105人(46.7%)	29人(12.9%)	225人
80歳以上	1人(0.7%)	0人(0%)	3人(2.0%)	4人(2.7%)	0人(0%)	54人(36.2%)	47人(31.5%)	40人(26.8%)	149人
無回答	0人(0%)	1人(6.3%)	0人(0%)	0人(0%)	0人(0%)	2人(12.5%)	8人(50.0%)	5人(31.3%)	16人

スポーツ・趣味・娯楽活動・芸能文化活動などへの参加について（回答数 1,219 件）

	週4回以上	週に数回	週に1回	月に2～3回	月に1回	年に数回	未参加	無回答	計
15～19歳	0人(0%)	0人(0%)	1人(2.9%)	1人(2.9%)	1人(2.9%)	9人(25.7%)	22人(62.9%)	1人(2.9%)	35人
20～29歳	0人(0%)	0人(0%)	3人(3.6%)	3人(3.6%)	3人(3.6%)	17人(20.5%)	56人(67.5%)	1人(1.2%)	83人
30～39歳	0人(0%)	1人(0.9%)	3人(2.6%)	4人(3.4%)	2人(1.7%)	23人(19.7%)	80人(68.4%)	4人(3.4%)	117人
40～49歳	0人(0%)	6人(%)	8人(3.7%)	6人(2.8%)	8人(3.7%)	47人(22.0%)	135人(63.1%)	4人(1.9%)	214人
50～59歳	0人(0%)	3人(2.8%)	6人(3.6%)	4人(2.4%)	3人(1.8%)	25人(14.9%)	122人(72.6%)	5人(3.0%)	168人
60～69歳	4人(1.9%)	7人(1.8%)	10人(4.7%)	8人(3.8%)	2人(0.9%)	22人(10.4%)	147人(69.3%)	12人(5.7%)	212人
70～79歳	6人(2.7%)	6人(3.3%)	8人(3.6%)	3人(1.3%)	4人(1.8%)	36人(16.0%)	131人(58.2%)	31人(13.8%)	225人
80歳以上	5人(3.4%)	3人(2.0%)	9人(6.0%)	7人(4.7%)	7人(4.7%)	11人(7.4%)	59人(39.6%)	48人(32.2%)	149人
無回答	0人(0%)	0人(0%)	0人(0%)	0人(0%)	1人(6.3%)	2人(12.5%)	7人(43.8%)	6人(37.5%)	16人

まちづくり活動・ボランティア活動などへの参加について（回答数 1,219 件）

	週4回以上	週に数回	週に1回	月に2～3回	月に1回	年に数回	未参加	無回答	計
15～19歳	0人(0%)	0人(0%)	0人(0%)	0人(0%)	0人(0%)	6人(17.1%)	28人(80.0%)	1人(2.9%)	35人
20～29歳	0人(0%)	0人(0%)	0人(0%)	0人(0%)	0人(0%)	23人(27.7%)	58人(69.9%)	2人(2.4%)	83人
30～39歳	0人(0%)	0人(0%)	1人(0.9%)	1人(0.9%)	2人(1.7%)	20人(17.7%)	89人(76.1%)	4人(3.4%)	117人
40～49歳	0人(0%)	1人(0.5%)	1人(0.5%)	2人(0.9%)	4人(1.9%)	44人(20.6%)	159人(74.3%)	3人(1.4%)	214人
50～59歳	0人(0%)	0人(0%)	0人(0%)	3人(1.8%)	1人(0.6%)	34人(20.2%)	126人(75.0%)	4人(2.4%)	168人
60～69歳	0人(0%)	0人(0%)	0人(0%)	2人(0.9%)	6人(2.8%)	44人(20.8%)	144人(67.9%)	16人(7.5%)	212人
70～79歳	0人(0%)	1人(0.4%)	1人(0.4%)	4人(1.8%)	6人(2.7%)	32人(14.2%)	140人(62.2%)	41人(18.2%)	225人
80歳以上	1人(0.7%)	1人(0.7%)	1人(0.7%)	1人(0.7%)	3人(2.0%)	15人(10.1%)	71人(47.7%)	56人(37.6%)	149人
無回答	0人(0%)	0人(0%)	0人(0%)	0人(0%)	0人(0%)	2人(12.5%)	8人(50.0%)	6人(37.5%)	16人

アンケートに関するお問い合わせ

中頓別町役場総務課政策経営室 (01634-6-1111)



▶▶▶ 住民グループからのお知らせ

納付を忘れていませんか？

納付は便利な口座振替もできます。手続きは、町の指定金融機関(稚内信金中頓別支店・中頓別町農協)・最寄りの郵便局(ゆうちょ銀行)でお願いいたします。

税目	第1期	第2期	第3期	第4期	第5期
軽自動車税	6月1日				
道町民税	6月30日	8月31日	11月2日		
固定資産税	6月1日	8月31日	11月30日		
国民健康保険税	6月30日	7月31日	9月30日	11月30日	12月25日

家屋の取得・滅失や増改築について

令和2年中に新築または増改築をして、評価を受けていない家屋がありましたら、総務課住民グループ固定資産税担当までご連絡ください。また、売買などの譲渡で所有者が変更した場合や、取り壊しなどで家屋が滅失した場合もご連絡ください。

※連絡がなかった場合、来年度以降も課税される場合があります。

軽自動車税について

原動機付き自転車や小型特殊自動車を廃車・譲渡などで所有しなくなったときや、町外に転出される場合は、総務課住民グループで手続きが必要です。手続きの際、ナンバープレートを返還していただきますが、盗難などで無くしてしまった場合は、理由を記入していただきます。

軽自動車税は4月1日現在に所有者として登録されている方に課税されていますので4月2日以降に廃車・譲渡などをしても全額納付していただくことになります。年度途中(4月2日以降)に取得した場合は、その年度は課税されません。

※二輪小型・軽自動車の手続きは、各所轄陸運局の担当機関やディーラー・代行業者で行ってください。

個人住民税は特別徴収で納めましょう

個人住民税の特別徴収とは、事業主(給与支払者)が所得税の源泉徴収と同じように、従業員(納税義務者)に代わり、毎月従業員に支払う給与から個人住民税を引き去り(給与天引きし)、納入していただく制度です。事業主(給与支払者)は特別徴収義務者として、法人・個人を問わず全ての従業員について、個人住民税を特別徴収していただく必要があります。具体的な手続きに関するお問い合わせは下記までお願いします。

お問い合わせ 総務課住民グループ (01634-6-1111)



20歳の年金手続きについて

日本国内に居住する20歳以上60歳未満の方は、国民年金の被保険者（加入者）になります。公的年金の制度とは、老後の暮らしをはじめ、病気やけがで障がいが残ったときや一家の働き手が亡くなったときに、皆で暮らしを支えあうという社会保険の考え方で作られた仕組みです。

必要な手続きを行わず保険料を未納のまま放置すると、老後のための「老齢年金」や万が一の時の「障害年金」、「遺族年金」を受け取れなくなる可能性がありますので忘れずに手続きを行いましょう。

・国民年金の加入について

- ・20歳になった方（厚生年金保険に加入している方を除く）には、日本年金機構から国民年金（第1号被保険者）に加入したことがお知らせされます。

20歳になってから約2週間程度経過しても「国民年金加入のお知らせ」が届かない場合は国民年金加入の手続きが必要になります。

※令和元年10月以前に20歳になった方には国民年金に加入するための手続きの案内が送られていましたが、現在は加入のお知らせが届きます。

- ・年金手帳はお知らせとは別に送られてきます。年金手帳は保険料納付の確認や将来年金を受け取る際に必要になりますので大切に保管してください。

・国民年金保険料の納付について

- ・国民年金保険料は、日本年金機構から届くお知らせに同封されている納付書で納付できるほか、口座振替・クレジットカードによる納付も可能です。

・学生納付特例、免除・納付猶予制度について

- ・保険料を納めることが経済的に困難な場合に、保険料の学生納付特例制度や免除・納付猶予制度があります。保険料を納められない場合は未納のまま放置せず、これらの申請を行いましょう。

学生納付特例や免除・納付猶予の承認を受けた期間がある場合、保険料を全額納付した場合と比べて将来の年金額が低額となりますが、後から納付（追納）することで年金額を増やすことができます。



詳しく知りたいときや、わからないことがあったときは
稚内年金事務所 お客様相談室（0162-74-1000）
または日本年金機構ホームページをご覧ください。

ダリン&マギーの ALT通信

file.34



This article written by Mr. Darin
今月の担当はダリン先生

Aloha Nakatombetsu!

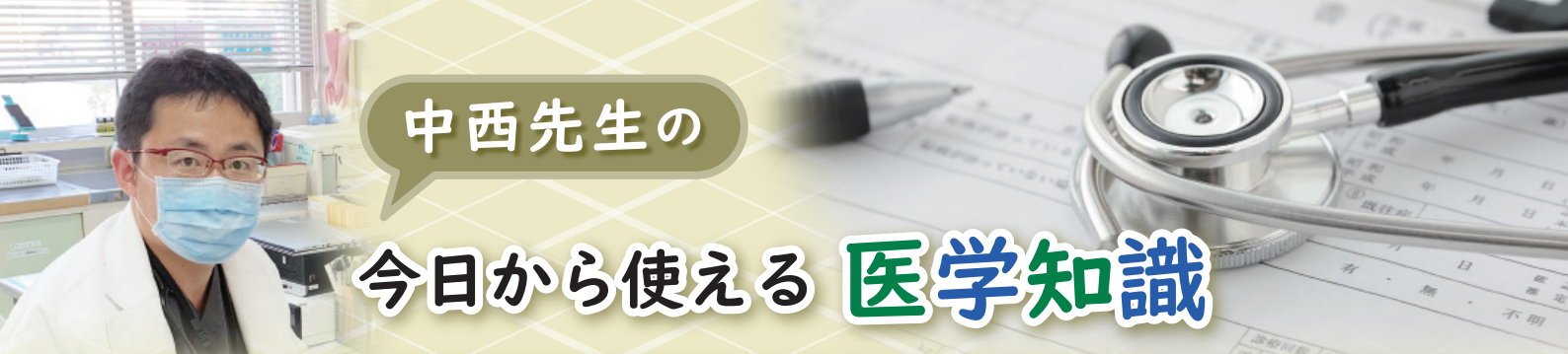
On November 3, people voted for president in the U.S. People voted in person, but many people voted by mail due to the coronavirus pandemic. Although, Maggie and I are in Japan, we were able to vote early by sending in mail-in ballots. There were two candidates for the presidential election, republican, Donald Trump and democrat, Joe Biden.

Joe Biden was elected the new president of the United States of America. He will become the 46th president of the U.S. Biden's running partner, Kamala Harris is the first woman to become vice president. She is also the first Black and the first vice president of South Asian heritage.



11月3日にアメリカでは人々が大統領選挙に投票しましたが、新型コロナウイルスが流行したため、多くの人々が郵送で投票しました。マギーと僕は日本にいますが、郵便で早めに投票できました。大統領選挙には共和党のドナルド・トランプ氏と民主党のジョー・バイデン氏の2人の候補者がいました。

ジョー・バイデンはアメリカ合衆国の新大統領に選ばれました。バイデン氏は第46代大統領となり、カマラ・ハリス氏は女性として初めて副大統領に就任します。彼女はまた、史上初の黒人にして、南アジア系アメリカ人の副大統領でもあります。



中西先生の

今日から使える 医学知識

寒くなりましたね。寒くなると空気も乾燥して、熱や湿気に弱いウイルスは活動を活発にします。ウイルスの蔓延が止まらない今こそ、再度感染対策を徹底しましょう。ウイルスの一般的な話はひととおり終わりましたので、今回は血压の話をしてします。

そもそも血压って何？

血压とは、血管の壁に与える血液の圧力を示すものであり、心臓から送り出される血液の量、末梢血管(足や腕などの血管)の血液の流れ、血管の柔らかさ、血液のドロドロ加減などで決められます。

心臓が縮むことで血液は勢いよく出されますが、この時弾力のある血管は少し膨らみます。最大に膨らんだ状態では血管に大きな圧力がかかっており、この状態を「上の血压(収縮期血压)」と呼びます。その後、膨らんだ血管から血液が戻り心臓が膨らみます。この時膨らんでいた血管はしぼみ、血管の圧力が少なくなります。この時の最小の血压を「下の血压(拡張期血压)」と呼びます。

どうして血压は高くなるのか

血压が上がってくるパターンとしては、まず下の血压が上がってくることが多いです。これは若い人に多いのですが、血液の粘度が上がってドロドロになってきたりすると、まず指先の方の血管(毛細血管)がつまり気味になってきます。これには運動不足や水分の摂取不足、塩分の取りすぎや脂質の取りすぎなどが関わってきます。

太めの血管に動脈硬化がそれほど来ていない場合には、きちんと送られてきた血液の分だけ、柔らかく太い血管が拡張するので「上の血压」は上がりません。拡張した血管が元に戻ると、その血管の中に溜まっている血液がさらに先に押し進められます。その先の毛細血管がドロドロの血液で詰まったりしていると、血液はなかなか先に進んで行きません。この詰まりによって膨らんでいた血管がしぼみづらくなることで、下の血压は上がります。血管年齢が上がると太い動脈も硬くなっていく(動脈硬化)ため、血管がうまく拡張できずに上の血压も上がってくることに加え、末梢に送り出す血流も減ってくるので「下の血压」も下がり気味になるのです。それ以外にも腎臓や内分泌の病気が隠れている場合がありますが、血压の上昇の主な原因は動脈硬化と言われています。

正常な血压って？

血压の目標値としては、「上の血压」がおおよそ130以下(75歳以上は140以下)とされていますが、病院で計った血压だけで状態を判断することはできません。病院の血压が正常にもかかわらず家で計った血压が高い人は仮面高血圧と呼び、高血圧に気がつかないことがあるために危険なパターンなのです。だからこそ、家で血压を計る習慣が非常に大事です。皆さんも家で血压を計る習慣をつけましょう。

次回は高血圧の実際の治療についてお話をします。



File No.286
今月の担当は
小野保健師

胃がん検診について

雪も降り始め、本格的な冬が始まっています。みなさんすっかり感染予防をしながら、お体を大切にしてお過ごしください。今回は、町で行っているがん検診の中から、胃がん検診についてお話します。

○胃がんのこと

近年では、全てのがんで死亡する確率は男性で4人に1人、女性で7人に1人と言われ、がんは非常に身近な病気です。胃がんは日本人の1位による死亡数の中で、かつては第1位でした。ここ数年は診断や治療方法の進歩によって減少傾向となり、第3位となっています。胃がんの罹患率は、40代後半から増加し、高齢になるほど高くなります。一方で、早期に見えれば、治療する可能性の高い病気です。

○胃がんの原因

がんの原因は男性、女性ともに「喫煙」、「感染」、「飲酒」が上位の3つに挙げられ、それ以外の要因も肥満、塩分摂取など、生活習慣に関連したものが多くあります。禁煙や

生活習慣の改善はもちろんですが、胃がんの発症に大きく関与している「感染」の一つとして挙げられるのが、ヘリコバクターピロリ菌です。

○ヘリコバクターピロリ菌

ピロリ菌は胃に感染して粘膜に炎症を起こす細菌です。一度感染すると一生胃の中に住み続け、胃の粘膜を萎縮させます。これが続くことで萎縮性胃炎となり、胃がんを発症する原因の一つとなります。ピロリ菌への感染は免疫機能が発達していない幼少期に多いと言われています。ピロリ菌に感染し、胃に常在していたとしても、必ずしも症状が現れるわけではありません。しかしピロリ菌が陽性であった場合、医療機関での除菌治療を行うことができます。ピロリ菌が関係する胃の病気には、胃がんの他に胃潰瘍、萎縮性胃炎、慢性胃炎、突発性血小板減少性紫斑病などがあります。

ことがない方にお勧めしています。

○もし自覚症状があったら

普段から次のような自覚症状がある方は、検診を受けるまで待たずに、医療機関に相談しましょう。

- ・胃痛が長く続いている。
- ・胸焼けし、げっぷがよく出る。
- ・腹部が不快で、膨満感がある。
- ・よく吐き気がする。
- ・黒い便が出る。

○がんの早期発見

最初にも述べたとおり、胃がんは早期発見によって、治療する可能性が高い病気です。他のどのがんにも言えることですが、いかに早い段階でがんを発見できるかが重要です。一般的に、がんになっても何年も自覚症状がない状態が続く、自覚症状が現れるころには、がん細胞が増殖し、治療できない段階まで進行していることが多いです。そのため定期的に医療機関や検診を受診することが、がん発見の一番の近道になります。

○コロナ下でも検診の受診を！

今年度最後の胃がん、肺がん、大腸がん検診が、令和3年2月9日（火）に保健センターで実施予定です。

新型コロナウイルス感染症の感染

拡大の影響もあり、がん検診の受診者数は減少しています。保健センターの検診でも十分な感染症対策を行い、密集予防のための時間差呼び、検診車内での誘導などを実施しています。

これまで受診したことがない方、最近受診できていない方、40歳を過ぎていれば、どなたでも受診できます。中頓別町では年間120名程の方が町のがん検診を受診しています。町では年に1回受診料金の補助もあり、実際のバリウム検査料金は5,450円ですが、40〜74歳の方は1,500円、75歳以上の方は400円で受診できます。ピロリ菌抗体検査は2,460円です。この機会にぜひ受診してみてください。

胃・肺・大腸がん検診

日時：令和3年2月9日（火）

場所：保健センター

※ピロリ菌抗体検査は5月・9月検診時のみ

お問い合わせ

介護福祉センターまで
(01634-6-1995)

図書室だより

注目の新着本

一般書

『スキマワラシ』

著：恩田 陸（集英社）



白いワンピースに麦わら帽子、廃ビルに現れる少女の都市伝説とは？
再開発予定の地方都市を舞台にした、ファンタジーミステリー

児童書

『あつかったら ぬげばいい』

著：ヨシタケシンスケ（白泉社）



大人も子供も楽しめる、ヨシタケ式、心を緩める絵本。
2コマごとに展開する老若男女の疑問にユーモラスで痛みな答えが待っている。

新着図書（11月20日現在）

一般向け図書

- ◆『海の怪』 鈴木 光司/著
貞子を生んだ著者の海をめぐる本当にあった怖い話
- ◆『トツ！』 麻生 幾/著
生死を賭けて任務に挑むS A T隊員たちの熱い闘いと絆
- ◆『おとめ六法』 上谷 さくら/著
各メディアで話題？すべての女性の味方になる法律本
- ◆『灯台からの響き』 宮本 輝/著
亡き妻の知られざる過去を追い、男は旅に出る
- ◆『お父さんはユーチューバー』 浜口 倫太郎/著
宮古島で繰り広げられる感涙の家族小説

児童向け図書

- ◆『おとうふ2ちょう』 くらだ かおる/作
せつなくも笑える豆腐にまつわる大家族の物語
- ◆『まほろばトリップ』 倉本 由布/著
勾玉の導きで、飛鳥時代にタイムスリップ？
- ◆『友だちってなんだろう？』 齋藤 孝/著
一生使える、無敵の「人間関係術」をきみに！
- ◆『ラストでわかるだれの手紙』 たから しげる/編
児童文学界の著名作家が描く、ショートストーリー
- ◆『未確認生物UMA攻略図鑑』 山口 敏太郎/著
UMAに出遭ったらどうする？攻略法を徹底解説

※その他、最新の新着図書情報は、図書室に一覧表を掲示しております。
また、借りたい本が貸出中の場合は、ご予約頂ければ順次ご連絡いたします。

お願い

ご自宅に図書室から借りたままの本はございませんか？
玄関横に返却ポストを設置していますので、ご利用ください。
また、返却時は葉などの挟み忘れないか確認をお願い致します。

利用案内

開館時間 … 午前10時～午後5時
休館日 … 毎週月曜日（祝日の場合は翌日）
年未年始
貸出期間 … 2週間（但し、雑誌は1週間）
冊数制限はありませんが、節度を守りご利用ください。

貸出予約・リクエスト等、お気軽にお問い合わせください。（TEL/FAX：01634-6-1170）

It is good that we have lived in Nakatombetsu
and we would like to live there for long.

— 住んでいてよかった これからも住んでいたい —

着ぶくれて交わすことはや浜をんな 高橋 恵翠	秋晴れやゆつくり夫の試歩の杖 山崎 静女	宙吊りの手袋漁は終わりしか 峰友 緑恵	虫眼鏡片手に辞書や暮早し 高橋 妙子	すすこもり独居老人夢のゆめ 東海林 海峯	北風の牛舎百頭の乳房張る 武田 雄峰	やまなみ吟社 十一月例会
---------------------------	-------------------------	------------------------	-----------------------	-------------------------	-----------------------	-----------------

戸籍日より

11月1日～11月30日受付分

(公開にご了承いただいた方のみ掲載しています)

うぶごえ

字中頓別 成田 ^{ここみ}心海 ちゃん
(健二さんの子 11月9日生)

人のうごき

(令和2年11月30日現在)

世帯 870(0)

人口 1,659(-1)

男 829(+1)

女 830(-2)

()内は前月対比

床下の換気口の点検をお願いします

下の写真のような、床下の換気口から入る冷風は水道管の凍結につながります。床下に換気口がある場合、点検・対策を行いましょう。水の抜け方が悪い、水が抜けない、給水栓から音がする、水道管を凍結させてしまった場合は下記まで修理を依頼してください。

□問合せ

(有)宮崎商会(01634-6-1103) (株)ダイシン工業(01634-6-1480)

北碓石油(株)(01634-6-1116) ヒラマツ鉄工所(01634-6-1465)



新院長の紹介



(12月2日付)

総合診療科・一般内科

ながしま ひろし

長島 弘 先生

編集後記

■ついに雪が降りました。しかしこの町には、寒くないからと12月になってもストーブをつけない強者がいるそうです。除雪をする96歳の高齢者もいたり、中頓別町の人々はエネルギーにあふれていますね。暖房に関連して、12月1日から役場に薪ストーブが設置されました。燃える薪をじっと見ているだけでなげかりラックスできます。やっぱり薪ストーブは暖かいなあ…。

【@ガンちゃん】

広報なかとんべつ 12月号 Vol. 732

【発行】 2020年12月10日

【編集】 中頓別町総務課政策経営室 TEL 01634-6-1111 FAX 01634-6-1155

〒098-5595 北海道枝幸郡中頓別町字中頓別 172-6

HP <http://www.town.nakatombetsu.hokkaido.jp> e-mail koho@town.nakatombetsu.lg.jp

【印刷】 有限会社 天北印刷工業