

あ か み ふ ら の あ は ら

広 報 か み ふ ら の

7 / 3 水

10 水
広報かみふらの7月号発行

4 木

11 木

5 金
子育て広場 10:00 (社教センター)

12 金
水中ウォーキング教室 19:00
(社教センター及びB&Gプール)

6 土

13 土
サイクリングキャンプ 9:00
(社教センター集合)

7 日
農業委員会選挙投票・開票日
上川スポーツフェスタ南部夏季大会
(パークゴルフ競技) 9:00
(島津公園パークゴルフ場)
上富良野小学校開校100周年記念式典・
祝賀会 10:00 (上小・町内施設)

14 日

8 月

15 月

9 火
心配ごと相談 13:00
(老人身障者センター)

16 火
心配ごと相談 13:00
(老人身障者センター)

17 水

18 木
天体観測会 19:30
(西小チャレンジ天文台)

2002 6 / 25 517

19 金
子育て広場 10:00 (社教センター)
水中ウォーキング教室 19:00
(社教センター及びB&Gプール)

企画調整課 広報広聴係 ☎ 45-6980 ☎ 45-5362
ホームページ: <http://www.town.kamifurano.hokkaido.jp>
Eメール: kamifu-somu@furano.ne.jp

20 土 海の日
第24回かみふらのラベンダーまつり
15:00 ~ 21日(日の出公園)

ゴミの有料化・分別説明会を行います。

10月から始まるゴミの有料化に向け、住民説明会を7月2日(火)から8月14日(水)まで、地区別・町内会別に開催します。

詳しい住民説明会の時間は、各町内会長さんにご案内していますので、ご確認ください。

7月18日から8月14日までの日程は、広報7月10日号に掲載します。下記日程の都合のつく日に参加できます。

町民生活課 環境整備係 ☎6985

役場第2・第3会議室	
7月2日	大町1丁目、大町2丁目
7月3日	大町3丁目
7月4日	南町1・2丁目 南町3丁目
セントラルプラザ	
7月9日	中町第1、中町第2 中町第3、中町第4
7月10日	中町第5、中町第6
社会教育総合センター	
7月9日	丘向町第1 丘町第2、丘町第3
消防大会議室	
7月10日	本町1丁目、本町2丁目 本町3丁目
7月12日	宮町1丁目
7月15日	宮町2丁目東
7月16日	宮町2丁目北 宮町2丁目南 宮町3丁目
7月17日	宮町3丁目東、宮町5丁目
公民館(老人室)	
7月11日	富町1中央、富町1西 富町1・2東
7月12日	富町2西、宮町1丁目
公民館(大ホール)	
7月15日	富町2中央
7月16日	錦町南、錦町1南 錦町1北、錦町2・3北
日東会館	
7月11日	本町4丁目、本町5丁目
住吉会館	
7月17日	光町1丁目、光町2丁目 西町1・2丁目

親子ふれあい会 海水浴に行こう!



社会福祉協議会では、7月27日(土)に**母子・父子家庭を対象**に留萌管内小平町白谷海水浴場で海水浴を楽しむ小学6年生までの親子の参加を**募集**しています。

バスで午前8時に老人身障者保健センター前から出発します。

参加される方は、7月12日(金)までに社会福祉協議会(☎3505)に申し込みください。

お忘れなく

免許更新時講習

町民生活課 町民生活係

☎6985

優良講習(30分)

7月5日(金)13時

富良野地域人材開発センター

7月15日(月)13時

富良野地域人材開発センター

7月19日(金)13時

消防北署 2階 大会議室

一般講習(1時間)

7月15日(月)14時

富良野地域人材開発センター

優良・一般・違反等とも受講前に必ず警察署で免許更新手続きを行ってください。

問合せ 富良野地方交通安全協会 ☎0110

募集しています

国内外交流推進事業補助

総務課 庶務係

☎6400

国内外の交流事業を推進される個人や団体に町から予算の範囲内で事業に対し、補助金を交付いたします。(ただし、過去に補助金を受けた方は除く)
対象事業 ・友好都市、その他国内外諸都市との交流・国内外における研修、調査、情報収集、研修会、講習会等の開催
対象者 ・町内に在住する個人・町内の団体(5名以上)・その他、実施要綱による
受付期間 平成14年度前期(平成14年9月まで)は7月31日(水)まで

食中毒を予防しましょう

気温が高くなる夏は、私たち人間が活動的になると同様に食中毒を起こす細菌たちをも活発にしています。これから、海へ山へといろいろな計画もあると思いますが、ちょっとまって!食中毒対策は万全ですか?食中毒は忘れたころに起こります。

夏を楽しく、おいしく過ごすために“お台所の衛生”、大事にしてくださいね!

それではお宅の“台所衛生事情”、ちょっとチェックしてみましょう。
次の質問にいくつ「 」がつきますか?



- 1 まな板は1日1回熱湯をかけている。
- 2 前日のおかずの残りは必ず加熱してから食べる。
- 3 調理前には手洗い用の消毒用石けんで手を洗っている。
- 4 尾頭つきの魚をさばいた後のまな板は特に念入りに洗っている。
- 5 冷蔵庫内は開けたときに、中の食品すべてがだいたい見える程度以上には詰め込まない。
- 6 冷蔵庫の温度調節つまみで夏と冬で庫内温度を調節している。
- 7 まな板の真ん中付近が汚れてきたら漂白剤につけるか、まな板を交換している。
- 8 フキンは毎日きれいなものに交換している。
- 9 加熱が必要な食品(ハンバーグなど)は中心まで確実に火が通っていることを確認する。
- 10 お弁当を作るとき、つめたご飯が冷めてから、おかずをつめている。
- 11 おにぎりはラップを使ってにぎっている。
- 12 手に傷があるときに作ったおかずは、できるだけ当日に食べきるようにしている。
- 13 爪は伸びていると不衛生になりがちなので、常に短めにしている。
- 14 食事を作るときは、いつも衛生面に気を配っている。

お宅の台所、いくつ「 」が付きませんか?

“うちは食中毒なんて大丈夫”というあなた!だれでも食中毒を起こそうなんて思ってません。ちょっとした不注意が食中毒につながるおそれがあります。全部「 」だったご家庭でも、気を緩めることなく、食中毒の防止をお願いしますね!

北海道富良野保健所・富良野地方食品衛生協会

理解しよう

BSEを知ろう②

農業振興課 畜産係
☎456984

BSE全頭検査の内容 スクリーニング検査

正常プリオンと異常プリオンをふるい分けするために行う検査。この検査で採用しているエライザ法は、感度が高いため、実際には陰性（BSEでない）であっても陽性の反応を示すことがあります。この場合、もう一回検査を行って、その結果をスクリーニング検査の

判定結果としています。

確認検査

スクリーニング検査（エライザ法）で陽性の疑いがあると判定された検体は、確認検査として、異常プリオンを分離して調べる ウエスタンブロット法という方法による検査と、染色された異常プリオンを顕微鏡で直接確認する 免疫組織化学検査を行うことにより陽性であるかどうかを判定します。

確定診断

確認検査で陽性と判定された場合は、専門家会議で確定診断され、公表されます。

道民の皆さんへ 交通死亡事故防止についてのお願い

これまでも、道民の皆さんと一緒に、交通安全運動に取り組んで参りましたが、残念ながら六月五日、本道の交通事故による死者数は一七六人（前年に比べ二八人増）となり、都道府県別の死者数が全国一位という極めて憂慮すべき事態となりました。

交通死亡事故は、本人にとつての悲劇であるばかりか、その家族や友人などに深い悲しみと社会的、経済的な損失をもたらすものです。

交通死亡事故を防止するためには、何よりも道民皆さん一人ひとりに交通安全に対する意識を強く持つていただき、特に、

- 運転者の皆さんは、制限速度を確実に守ること
- 運転者と同乗者の皆さんは、シートベルトを必ず着用すること
- 歩行者の皆さんは、道路を横断するときは、必ず左右の安全を確認することが大切です。

交通事故を一件でも減らし、事故による犠牲者を一人でも少なくすることは、私たち道民の切なる願いです。

どうか皆様方も、家庭や地域、職場ぐるみで悲惨な交通事故の防止に、さらに一層努力されるようご協力をお願いします。

平成十四年六月八日

北海道知事 堀 達也
北海道警察本部長 上原 美都男

ドラボウに

平成14年
6月号

富良野警察署 ☎20110
上富良野交番 ☎2039

上富良野町の
事件発生件数
(5月1～5月22日現在)

車上狙い	1件
自転車盗	1件
かっぱらい	1件
事務所荒	1件
器物損壊	2件



ドラボウにご注意を!

4月下旬から5月にかけて町内で駐車している車の中から、財布やバック等の貴重品が盗難被害に遭う車上狙い、事務所荒らしなどが発生しています。車から離れるときは忘れずドアロック、出かけるときは必ずかぎをしましょう。

大切な家族へのおもいやり...
シートベルト・チャイルドシートを、必ず着用しましょう!!

いつどこで遭うとも知れない交通事故...。衝突の衝撃を軽減し、あなたの体を守ってくれるのは、シートベルトだけです。

走行中は使用しない!



5月の町内交通事故発生状況

()は前年比

人身事故発生件数	6 (+5)
死者数	0 (±0)
傷者数	10 (+9)
物損件数	18 (-2)

毎月15日は『道民交通安全の日』

平成14年度 社会を明るくする運動 月 啓発音楽パレード

「社会を明るくする運動」はすべての国民が犯罪や非行の防止と罪を犯した人たち、非行に陥った少年たちの更生について理解を深め、それぞれの立場において力を合わせ、犯罪や非行のない明るい社会を築こうとする運動です。

この運動は、全国的な運動として展開され、毎年7月を強調月間とし、今年で52回目を迎えます。

実施日程

7月1日(月) 13時40分 大町ゲートボール場 (町立病院跡地) 出発
14時30分 高田幼稚園到着予定

*雨天時の場合、13時40分から上富良野小学校体育館にて『音楽発表会』を開催します。

パレード経路

大町ゲートボール場(旧町立病院跡地) 東3丁目通り 大通り(旧国道) 5丁目通り(駅前通り) 高田幼稚園

参加団体

【音楽隊】上富良野小学校、上富良野西小学校、東中小学校、江幌・清富小学校の各スクールバンド、上富良野中学校吹奏楽部、陸上自衛隊上富良野駐屯地音楽隊、高田幼稚園鼓笛隊、少年消防クラブ、ボーイスカウト 【協力団体】町内各種団体

主催 上富良野町

実施主体 富良野地区保護司会上富良野支部、上富良野更生保護婦人会

まちの寝たきりゼロ作戦からみる健康と課題

健診受診者

30%
肥満

町では、平成11年4月から町の寝たきり原因の7割を占める脳卒中に関する実態を把握し、「新寝たきり老人ゼロ作戦普及啓発事業計画」を作成して、いきいきと暮らす自立したお年よりの多い町づくりを目指し取り組みを進めてきました。

毎年、2千600名の方が町の住民検診を受けていますが、その結

たかが肥満 されど肥満

あなたは大丈夫？

果、わが町は全国に比べ肥満者の値が高いこと、それに伴って、高血圧、高脂血症、糖尿病、高尿酸などの生活習慣病の方が増えていることがわかっていきます。

自覚症状があらわれないうちに、食事・運動・労働などの生活習慣を改善し、病気になるまい身体を作ることが、寝たきりをつら

あなたのBMI(体格指数)はいくらですか？

下表で計算してみましょう。

自分のBMIがわかったところで、

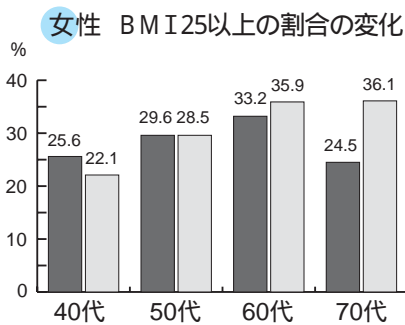
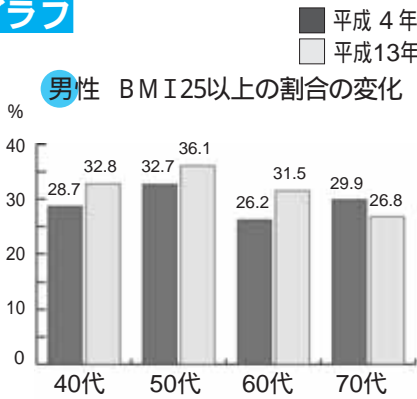
年齢別BMI25以上の割合をみながら

健康と予防について考えてみましょう。

少し運動しないと！
1.2.3....4



グラフ



増加が予想される内臓脂肪型肥満

上のグラフで、男女別のほぼ10年間の肥満者の割合の変化をみると、肥満者BMI25以上が右上がりに増加しています。

町の健診受診者の男性の30%、女性の30%が肥満です。特に40歳・50歳代の肥満は健診項目異常値の出現割合からも高く、今後若年層の肥満が課題となることが予想されます。肥満割合は全国と比較してとても多いです。(右表)

内臓脂肪型肥満は生活習慣病の温床

肥満の判定であるBMIで25以上の方は25未満の方に比べて、高血圧・高尿酸・高脂血症・高血糖(糖尿病)などの疾病を複数合併している割合が高いことがわかっています。町の健診受診者の肥満が増加する一方で生活習慣病といわれる様々な疾病も同時に増えています。

肥満の判定基準BMI(体格指数)

あなたのBMIは = $\frac{\text{体重(キログラム)}}{\text{身長(メートル)} \times \text{身長(メートル)}}$

* BMI 18.5~25未満を「普通」 BMI 25以上を「肥満」
(肥満には、皮下脂肪型肥満と内臓脂肪型肥満があります。)

表

基本健診受診者の年代別検査項目別異常値出現割合

	1位	2位	3位	全国の肥満割合(男性)
男性	高血圧 33.8%	肥満 31.3%	高尿酸 26.1%	
40~49歳	肥満 32.8%	高尿酸 27.0%	高コレ 28.5%	肥満 31.4%
50~59歳	肥満 36.1%	高尿酸 29.0%	高コレ 23.5%	肥満 29.6%
60~69歳	高血圧 38.5%	肥満 31.5%	高尿酸 27.1%	肥満 24.2%
70歳以上	高血圧 46.2%	低血色素 34.5%	肥満 26.8%	肥満 21.3%

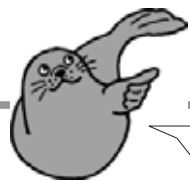
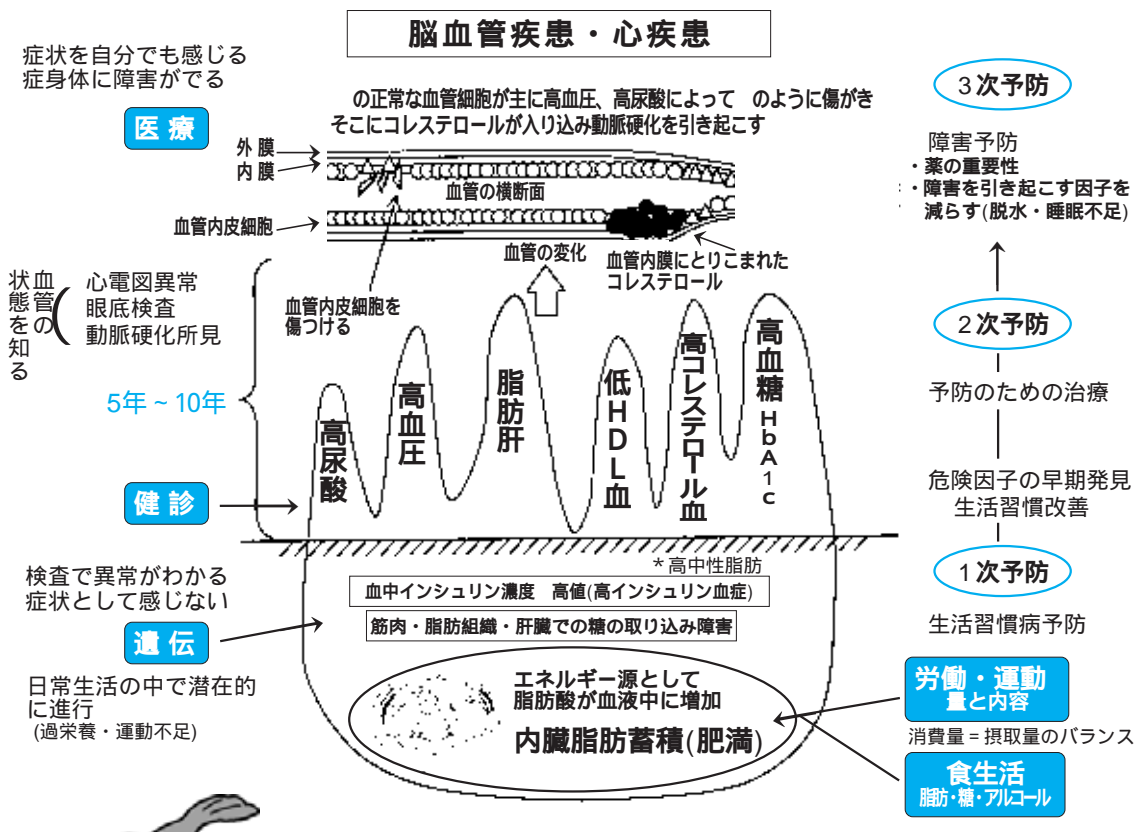
	1位	2位	3位	全国の肥満割合(女性)
女性	高コレ 40.1%	肥満 30.6%	高血圧 26.8%	
40~49歳	高コレ 23.4%	肥満 22.1%	低血色素 20.8%	肥満 18.8%
50~59歳	高コレ 45.3%	肥満 28.5%	高血圧 20.6%	肥満 27.5%
60~69歳	高コレ 48.4%	肥満 35.9%	高血圧 34.3%	肥満 30.4%
70歳以上	高血圧 46.0%	高コレ 37.7%	肥満 36.1%	肥満 25.7%

*注意

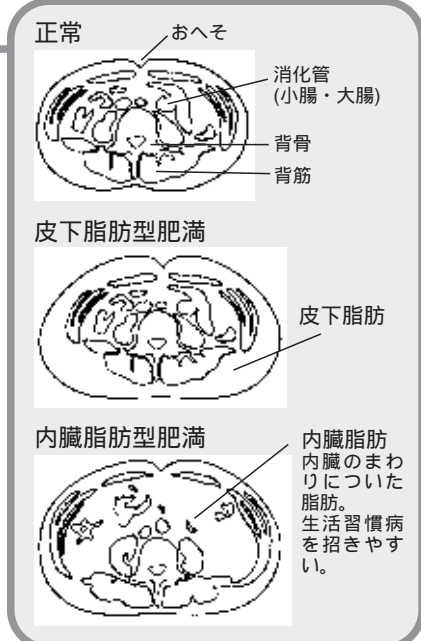
「高血圧」は血圧値140mmHg以上/90mmHg以上、「肥満」はBMI25以上、「高コレステロール」は220mg/dl以上、「低HDL」は40mg/dl未満、「高尿酸」は尿酸値6.4mg/dl以上、「低血色素」は男性14mg/dl未満 女性12mg/dl未満

健康相談などお問い合わせは、保健福祉課保健指導係 ☎6987へ

内臓脂肪(蓄積)からはじまる生活習慣病を防ごう



症状がでてきてからでは、大切な血管をいためてしまいます。検査でひとつでも高いものがあれば、低くする努力が必要なんだね。



生活習慣の改善があなたの血管を守る

健診で検査値に異常が出たとき、検査値が少し高いなあ。でもどこも悪くないから...と見過ごしてはいませんか？

糖尿病、高血圧、高脂血症、肥満は、その一つひとつは軽症でも、それらが重なるとお互い悪い影響を与え合い、血管に障害を引き起こし、動脈硬化を進行させます。「ちよつとの異常」がでたときの生活習慣病の改善があなたの血管を守ります。自己診断で放置せず、生活習慣病の見直しとともに医師と健康状態を確認することも大切です。

さらに、予防的な治療により、動脈硬化の進行を遅らせ、心筋梗塞や脳卒中を防ぐことができます。

平成12年の住民健診でコレステロール値、血糖値、尿酸値が高かった53歳のAさんは、食生活改善と運動で体重を5kg減らしたところ、平成13年の住民健診では、検査値が大きく改善されました。



Aさん	体重 (BMI)	総コレステロール	LDLコレステロール	HDLコレステロール	中性脂肪(空腹時)	血糖値(空腹時)	HbA1c	尿酸
正常値	40~53kg (18.5~23)	120~220 mg/dl	80~120 mg/dl	40以上 mg/dl	30~150 mg/dl	109 mg/dl	4.3~5.5 %	1.5~5.5 mg/dl
平成12年	55.5kg (26.0)	235	165	53	213	147	5.5	7.5
平成13年	50.4kg (23.8)	179	76	69	171	99	4.7	5.3

肥満の解消が生活習慣病の予防と改善の近道
Aさんのように肥満を解消することで他の検査値も大きく変化します。



伊藤元子さん



ボランティアセンターの活動状況

サテライトディサービス
ボランティア活動

サービスを利用するお年寄りと一緒にゲームをしたり、お話をしたり、いろいろのお世話をしています。

活動団体

J Aふれあい会
赤十字奉仕団、中央婦人部

月曜日(草分防災センター)
10:30~15:30
水曜日(島津ふれあいセンター)
10:30~15:30
土曜・祭日(ディサービスセンター)
10:00~12:30

6月19日(水)島津ふれあいセンターには、9人のサービス利用者が集まりました。

今日のボランティアは、J Aふれあい会の伊藤元子さんです。皆さんと楽しくお話しするなど、ボランティア活動されていました。



シリーズ
子育て

先月に引き続き、ことばの発達について一緒に考えてみましょう。ことばが話せるようになるまでをビルに例えた「ことばのビル」の絵を見てください。ビルでいうと「ことば」は次のように最上階。これを築くためには、土台がしっかりしていることが大事です。遊びと笑顔が成長へ導くようですね。

手を使う - 手は脳を育てるお手伝いをするとわれ重要な役割があります。

情緒の発達 - 「ほめて育てる」と言われるように「やったー感」は自我の根っこ。子どもは「楽しい、快」の時がこころも安定し一番発達する時です。

体の発達にそった十分な運動 - いろいろな体験(遊び)を通し、からだを動かしたり力を入れることで、筋肉は発達し脳の働きも活性化してきます。

規則正しい生活 - 早寝早起き、バランスのとれた食事など毎日の生活リズムを整えからだづくりをすることが基礎。

「ことばの発達」
— 日常生活と遊びから — ことばの教室 田中 睦 先生

