

ふれあい健康通信

身体健康づくりから

ごころの健康づくりへ

町はこれまで、主に生活習慣病対策等、身体面からの健康づくり対策を実施してきましたが、今年度は、心の健康を損なったり心の病と向き合いながら、地域で生活している方々の存在に着目することで、精神保健についても取り組みを深めていこうと考えています。

ストレスの多い現代社会では、誰しもうるさくなるのが心の病であり、以前に比べると他人事ではないとの理解が深まりつつありますが、実際には当事者や家族だけで、悩みや苦しみに向き合っていることが非常に多く、本町も例外ではありません。

したがってこれからは、精神保健に関する理解を広め、心の病を抱え込むことなく適切な支援に結びつけられるような働きかけをしていくことが必要であり、地域全体で協力し合い支え合う体制づくりが重要だと考えています。

その為にまず今年度は、民生委員や保健推進委員等の関係機関の方々を対象に、心の健康づくりに関する研修を予定しており、その後は地域の皆さんを対象にした講演会企画も考えて行きます。

また心の病を抱えた方々が、地域でいかにしてその人らしい生活が維持できる

かについて、検討の場を設ける機会も増やしていこうと考えています。そこでは、生きがいづくりや居場所づくり等、地域に不足しているサービスを、どのように提供できるか検討して参ります。

今後は、心の病を抱えた方々のもとに、保健師が積極的に訪問することで生活実態を把握し、そこから町の進むべき精神保健のあり方を、検討して行きたいと考えていますので、町民の皆さんのご協力をお願い致します。

熱中症に注意!

昨年、喜茂別町では2名の方が搬送されました。熱中症とは、気温が高い中での作業や運動により、体内の水分や塩分などのバランスが崩れ、体温調節がうまく働かなくなり、体温上昇やだるさ、けいれん、意識障害などの症状を起こす病気です。室内でも熱中症になることがあるので注意が必要です。

熱中症の予防方法

- こまめな水分・塩分の補給
- 通気性がよく、吸水・速乾の衣服の着用
- 日傘や帽子の着用
- 睡眠や食事などの体調管理

高齢者

高齢者は、体温を下げるための体の反応が弱くなっており、暑さを感じにくく、汗をかきにくいので、自覚がないのに熱中症になる危険があります。窓を開けて風通しを良くし、こまめにスポーツドリンクなどを飲むようにしましょう。



お知らせ

納期限のお知らせ

- 固定資産税(第2期)
- 国民健康保険税(第2期)
- 後期高齢者医療保険料(第2期)
- 納期限：7月31日(水)
- ・納期限内に収めましょう!
- ・納付には便利な口座振替がおすすめです。
- お問い合わせ先：住民課税務室徴収係
- 電話 0136-33-2211
- IP番号 33-5011

北海道行政書士会小樽支部「暮らしの法律無料相談」

- 日時：7月12日(金)
- 午前10時～午後4時
- 場所：倶知安中小企業センター1階 研修室
- 倶知安町南2条西1丁目 倶知安商工会議所隣り
- 相談内容：暮らしを支える法律のアドバイス
- 公正証書遺言作成の手続き
- 相続(不動産・動産)関係
- 法人(株式会社、協同組合等)の設立
- 告訴・告発状、各種契約書の作成

会計帳簿、決算書の作成

- ・官公署への各種申請手続 等
- お問い合わせ先：北海道行政書士会小樽支部 副支部長 齋藤知之
- 倶知安町字岩尾別44番地55
- 電話 0136-22-6667

後期高齢者医療制度のお知らせ(保険証(被保険者証)の一斉更新について)

- 保険証が新しくなります
- 有効期限が1年間に、毎年更新することになりました。
- 現在ご使用の保険証の有効期限が平成25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月中旬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、お持ちの黄色の保険証を破棄し、ピンク色のものをご使用ください。
- 新しい保険証の有効期限は、平成26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、役場住民課保険医療係までお申し出ください。
- 新しい保険証の色はピンク色です
- お問い合わせ先：役場住民課保険医療係
- 電話 0136-33-2211
- IP番号 33-5028

花いっぱい運動

全国各地で行われている花いっぱい運動。喜茂別町でも毎年行われていますが、今年の運動が始まっています。

6月には、大町第二町内会のシンボルポイントパークや立花壇などの23箇所、町民の皆さんが花の苗を植えました。

花で美しく飾られたまちなみは、まちから見える羊蹄山や尻別岳などの雄大な風景をさらに彩り、地域を一層魅力的にしてくれます。

きれいな花は、まちを訪れる人をなごませるだけでなく、ご近所での会話のきっかけにもなります。

皆さんの庭先にも好きな花を植えて、美しい喜茂別町づくりに参加してみませんか。



ふれあい福祉センターでの花植え



町民公園での花植え