

10

広報

ぬまた

地域ぐるみで交通安全！

9月15日

交通事故死ゼロ3000日達成！



沼田が燃えた夏  
そして人々をふるさとに結びつける祭  
第31回夜高あんどん祭り閉幕

# 夜高あんどん祭り

YOHTAKA  
FANDOM  
FESTIVAL



北海道3大あんどん祭りの一つとして数えられる、夜高あんどん祭りが8月23日の特別前夜祭を皮切りに24日(金)25日(土)の2日間にわたって繰り広げられました。また、今年は天候にも恵まれ、色とりどりのあんどんが、町を練り歩き威勢のよい「ヨイヤサッ」の掛け声や太鼓と笛の勇壮な祭囃子で、「はね踊り」には観光客も多数飛び入り参加していました。

そして、あんどん祭りの華であるぶつけあいでは「ドーン」「メリメリ」と豪快な音に2日間で訪れた約7万人の観光客を感動させました。

また今年は、あんどん祭りに初めてポートハーディ訪問団が来町され、祭りに参加しながら、町民や観光客らと交流を深めていました。

ダイドードリンコスペシャル  
見たか！酔うたか！夜高あんどん祭り出演者  
吉村作治先生

## 夜高あんどん祭りに初めて訪問

本町とカナダ・ポートハーディ地区は、平成6年9月に姉妹都市提携を結んで以来、中学生や高校生、一般町民が訪問しあって親善交流を深めてきました。

今年は念願であった夜高あんどん祭りに合わせ、大人と高校生で構成された15名の訪問団が来町され、8月22日から29日までの8日間滞在し、町民宅（11家族）にホームステイしながら、あんどんの作成体験や、実際に参加しながら町民と交流を深めました。

Welcome to Numata  
Port Hardy  
Visitors

ポートハーディ  
訪問団15名が来町しました。



## 8月22日（水） 1日目



ようこそ沼田町へ！ ホストファミリーとご対面

訪問団一行は20日に北海道入りし、札幌や小樽など見学したあと、夜に沼田に入り、ホストファミリーと対面しました。



握り寿司の体験



箸に金魚拾いの体験

## 8月23日（木） 2日目

この日は、役場を表敬訪問され、西田町長、杉本議長らと懇談されました。その後夕方まで町内視察をし、夜には夜高あんどん特別前夜祭に参加されました。



役場を表敬訪問



姉妹提携記念植樹の前で（ほたる館）



夜高あんどん特別前夜祭に参加

## 8月24日（金） 3日目

午前中はあんどん作成の体験を行い、紙貼りやろうびき、色塗りなど行いました。夜には、それぞれのあんどんに参加し、踊りやぶつけ合いなどを堪能しました。



色塗りや旗にろうびき、紙貼りと体験しました。



踊りに一緒に参加町民や観光客と交流しました



この日は、五ヶ山牧場で牛肉祭りに参加し焼肉を楽しみました。また午後からはダイードリンコのCM撮影に参加。夜は、夜高あんどん祭りをゆっくり見て、ぶつけ合いなどに感動していました。



牛肉祭りに参加。沼田産牛を堪能



牧場で記念撮影。好天に恵まれました。



ダイードリンコのCM撮影に参加

一行は朝から旭川へ出発。伝統美術工芸村、旭山動物園を見学したり、イオンでショッピングを楽しみました。



優佳良織を見学



旭山動物園でゆっくり見学しました。

帰る前日となった7日目。午前は幼稚園、小学校、中学校を訪問。午後は高校を訪問し園児や児童、生徒と交流しました。夜には送別会が開かれ、別れを惜しんでいました。



沼田幼稚園児と記念撮影



中学校では腕相撲対決も



小学校では書道を体験



高校では英会話で交流



## 訪問団メンバーと Host Family 受入家族

### 生徒2名

ティーラ・クレア(女)  
アリーシャ・ダーファン(女)

### 受入家族

野 淳一(市内5)  
吉澤英範(市内3)

### 大人13名

|                |            |
|----------------|------------|
| キャシー・ポーズ(女)    | 松下 隆(沼田1)  |
| バーバラ・ホーム(女)    | 田坂雅明(高穂1)  |
| ステーシア・ジョンソン(女) | 高儀和明(旭町西)  |
| トレーシー・クレア      | 春山顕一(仲町東)  |
| ウィリアム・リープ(男)   | 若林伸篤(緑ヶ丘)  |
| アラン・ハデルスタン(男)  | 小西克典(市内3)  |
| デビー・ハデルスタン(女)  |            |
| クレグ・スタウト(男)    | 橋向利勝(妹背牛町) |
| バーバラ・スタウト(女)   |            |
| ロバート・ドリメル(男)   | 広野辰也(市内3)  |
| レスリー・ドリメル(女)   |            |
| ランディ・ボール(男)    | 谷口 勲(市内5)  |
| ニコール・ボーラック(女)  |            |



# 便利で衛生的なキッチンライフが実現します。

## ディスポーザーを設置しませんか？

### 指定の業者で新規設置の場合25,000の助成

平成19年度から普及促進を進めているディスポーザー。沼田町では全国で初めて設置費用の助成制度を設けて普及促進を図っているところで、現在約50戸のご家庭で使用しており、大変好評を得ています。

まだ設置をしていない方、是非ご検討いただきますようお願いいたします。

#### ★ディスポーザーとは★

ディスポーザー（生ごみ粉碎機）とは台所の流し台の下部に排水管と一体化して取り付け、生ごみを粉碎して水と一緒に排水管に流す機械です。ディスポーザーを利用することにより、調理後の野菜くずや残飯などを速やかに排出することができます。

ディスポーザーによって処理された生ごみは、家庭の排水管からし尿や生活排水とともに下水道に排出され、沼田浄化センターで処理されることになります。

#### ★処理できない生ゴミは★

ディスポーザーは生ごみを粉碎して流せるといっても処理できない生ごみもあります。処理できない生ごみは今までどおりごみの収集日に出していただくことになります。一般的にディスポーザーで処理することができないものは次のとおりです。

|        |                     |
|--------|---------------------|
| 繊維質のもの | 多量の枝豆さや、とうきびのしん、外皮等 |
| 硬いもの   | 牛や豚の太い骨、硬い貝殻等       |
| その他    | 多量の生鶏皮やイカの生皮等       |

#### ★設置に係る費用と維持管理は？★

ディスポーザーを設置するのにかかる費用については、ディスポーザー本体の費用、取り付け費用、コンセントがついていないときはコンセントの設置費用等がかかります。

目安となる参考価格を示すと次のとおりです。

|        |                  |
|--------|------------------|
| 本体価格   | 約47,250円～57,750円 |
| 取り付け費用 | 約15,750円         |
| 電気工事   | 約5,000円～10,000円  |

電気工事はコンセントがない場合必要になります。

なお、この設置費用のうち、平成19年度から平成21年度までの間に、沼田町内の排水設備工事指定業者から新規にディスポーザーを購入して設置した方には **25,000円の助成金を交付いたします。**

維持管理経費はディスポーザー使用料金として月々500円を上下水道料金と合わせてお支払いいただくことになります。

#### 沼田町排水設備工事等指定業者

- ・ (株)松尾興業 35—2326
- ・ (有)松尾住設 35—1672

以上が助成対象となる町内業者です。

- ・ (株)道央ハウジング 滝川市
- ・ (有)伊藤設備 滝川市
- ・ 寺迫工業(株) 秩父別町
- ・ (有)アイユウ設備 深川市
- ・ (株)サークル鉄工 滝川市

平成19年8月末現在



流しの下に設置されたディスポーザー

# ディスポーザーを設置した方に聞きました

「衛生的で、快適なキッチンになりました。」

ディスポーザーの設置の普及を始めて約2ヶ月が経過しました。

今回はこの2ヶ月に設置をした方に、使ってみた感想を聞いて見ました。

今後設置を検討している方は是非参考にしてください。

## 使用してみた感想はどうですか？ 流せない生ごみはどうしていますか？

■ 秩父別の親類からディスポーザーは非常にいいものだと聞いていました。台所で生ゴミのいやな匂いなくなり、今は非常に快適です。ディスポーザーで処理できない生ゴミは畑（コンポスト）で処理して、今は収集ゴミとしては生ゴミを出していません。

■ ディスポーザーをつけて生ゴミの量は大幅に減って、だいたい3分の1程度になりました。処理するときの騒音もあまり気になりません。ゴミ出しは以前では毎回出していましたが、今は2週間に1回程度です。

## 上下水道料金、電気料金への影響はありますか？

■ ディスポーザーを使用するときは、食器等を洗った水を使用しているので、ディスポーザーを使用して上下水道料金が増えた感じはありません。電気料金もあまり気にしていません。

■ 上下水道料金は基本水量内（10㎡以内）なので、増えていません。

■ 今年の夏は例年より水を多く使ったので、ディスポーザーが原因で増えたかはわかりません。ディスポーザーを使用するときの水は食器等を洗った水を使用するなど節水に努めていますが、排水管が詰まると大変なので、詰まらないように足りないときは水道水を使用して流しています。電気は正直増えたかどうかわかりません。



大量の残飯も水と流せば



あっという間にきれいに

## ディスポーザーは使い方で効果倍増！非常に便利です。

ディスポーザーの設置によって、収集ゴミとして出す生ゴミの量は3分の1程度に減少するようです。また、コンポストを併用して生ゴミを出さないようにされている方もいます。

上下水道料金の増加については、食器の洗い水などを利用して、上下水道料金が増えないように皆さん節水の工夫をしているようです。

また、電気料金については、あまり影響がないようで、使用している方はあまり気にしていないようでした。

このように、ディスポーザーの効果は使い方次第で、衛生的で快適なキッチンが低コストで実現します。今後設置を検討されている方は是非ご参考にしてください。

聞き取り調査にご協力いただきました方、ありがとうございました。

## 黄金色の献上米丁寧に刈り取り 高穂1大三島さん宅で抜穂祭

## 話題 あれこれ

11月に皇居で行われる新嘗祭に献上される新米を刈り取る「<sup>ぬいぼさい</sup>抜穂祭」が9月16日、高穂1の大三島茂さん（64）方の水田で行われました。

献上米は全国各地の農家で栽培され、道内では2戸が耕作者に選定されています。大三島さんは、北いぶき農協のクリーン米協議会会長を務め、農薬節減米の生産などに積極的に取り組んでいることから、町内では初めて選ばれました。

献上米は「きらら397」で5月の「お田植祭」で水田1アールに苗を植え、丹精込めて育ててきました。

抜穂祭には関係者ら60人が出席して行われ、神事のあと、ミスあんどんの3人と、若手女性農家でつくる北いぶき農協沼田支所フレッシュミズ代表の3人が刈女となり、黄金色に実った稲を丁寧に刈り取りされ、自然天日によるはさ掛けにされました。

大三島さんは当初「耕作者に選ばれた時、私でよいのかと思ったが、一生懸命に取り組み、良い米ができました。」と話していました。

献上米は10月末、精米した5合を大三島さん夫妻が直接皇居に持参されます。



献上米の抜穂祭で丁寧に刈り取りをする刈女たち

## 「沼田農業元気塾」開講 農業後継者ら2年間で栽培技術など学ぶ

町内の農業後継者を育成する新プログラム「沼田農業元気塾」の開校式が9月11日、健康福祉総合センター（ふれあい）で開催されました。

町内の20代から40代の11人が、約2年間の研修で農業経営や栽培技術の具体的な手法を学びます。同塾は過去にも「沼田農業みらい塾」など行われていました。町やJA北いぶき、町中山間地域等直接払制度推進協議会などが一体となり農業後継者の育成、支援する取り組みとなっています。

就農から5年以内などの資格を満たした対象者が農産物の栽培技術や農業経営に関する知識の身につける講習会や実習を月1回のペースで行う予定となっております。また、町内の若手農家が交流し、互いの資質の向上を図ることも目的とされています。



塾生を代表して力強くあいさつする中村宗寛さん

この日は、西田町長や石田北いぶき農協代表専務理事などから激励の言葉をうけ、塾生を代表して中村宗寛（東予）さんが「農業の難しさや先行き不安な面もあるが、塾を活用して1日も早く自立し、けん引役になりたい」と力強くあいさつされました。

話

題

## あれこれ

町就業支援センターの少年たちの自立更生に  
「沼田すずらの会」「沼田明日萌の会」設立総会

10月に開設予定の町就業支援センターに入所する少年たちの、自立更生のために奉仕活動を行うことを目的に9月12日、「沼田すずらの会」が9月15日に「沼田明日萌の会」が設立され、町健康福祉総合センター大会議室においてそれぞれ設立総会が行われました。

「沼田すずらの会」は、沼田町に住所を有し活動に賛同できる女性会員をもって組織され、同センターに入所する保護観察対象者等の更生を支援するための事業の企画と実施を行っていきます。

会長に選任された藤村富子さん（市1南）は「女性として、母として何かしてあげようと設立した。この会を通して子供たちの更生を援助できるような、喜びをわかちあえる少年になっていただけるような活動をしていきたい」と挨拶をしていました。

「沼田明日萌の会」は沼田町内の青年壮で組織され、各青年団体等が運営する行事への参画を通じ、青少年の健全育成を図っていきます。

会長に選任された吉住淳男さん（市内3）は「おはよう、こんにちわの声かけのように、自分たちがかわれることから行い、沼田にあるイベントや、行事と一緒に参加することにより青少年の社会復帰をかねて手助けしたい。」と挨拶をしていました。



会長に選任されあいさつする藤村さん（沼田すずらの会）



会長に選任されあいさつする吉住さん（沼田明日萌の会）

食生活と介護予防の懇談会  
4町内で栄養士と保健師招く

4町内（野道夫会長）では9月5日に、役場の栄養士と保健師を招いての「食生活と介護予防」の懇談会が開催されました。

正しい知識を学び、今後の生活に役立てようと野会長が企画しました。町内では初めて実施され町内26名が参加されました。

懇談会では、栄養士の渋谷さんが食生活について、保健師の室田さんが介護予防について分かりやすく説明し、参加者らは、メモをとりながら真剣な表情で話を聞いていました。

野会長は「特にお年寄りの方に好評だった。今後も定期的に行いたい」とはなしていました。



食生活について学ぶ参加者ら

とれたての新鮮野菜いかが？  
沼田小が農産物を直売

「総合的な学習」の中で、地元農業や流通、消費について体験しようと沼田小学校（天野政俊校長）の6年生（31人）が9月12日、JA北いぶき沼田支所前町営駐車場で農産物の直売を行いました。

販売した農産物は、大根、人参、ジャガイモ、トマト、花など約20種類で、地元農家の協力を得て、児童が種まきから収穫までを行いました。

午後1時30分の開店とともに、町民ら買い物客が大勢訪れ、通常より格安で新鮮な野菜を次々と買い求め、児童らも、笑顔で「今朝獲れた新鮮な野菜いかがですか？」などと元気な声を出しながら、買い物客の対応に追われていました。



人気の高い小学生の野菜販売

まちのニュースは、沼田町公式ホームページで随時更新されていますので、いち早くご覧になることができます。

ホームページアドレス <http://www.town.numata.hokkaido.jp>

# 只今、子育て奮闘中!!

## 奮闘中!!

このコーナーは、町内に住む子育て奮闘中の家庭のお子さんを紹介して、紙面を通し、同世代の子を持つ親同士の交流の機会を提供する企画です。

今月は東1町内の田中秀和さん・幸江さんのお子さんをご紹介します！

（翔けるくん）  
2歳10ヶ月



Q.最近ほまっている事は？  
にしおかすみこのモノマネ  
サッカーのシュート、お絵かき  
Q.今チャレンジしていることは？  
自転車  
Q.最近こんなことに困っています  
夜寝るのが遅いこと



Q.好きな食べ物・飲み物は？  
スイカ、枝豆、アイスクリーム  
カルピス

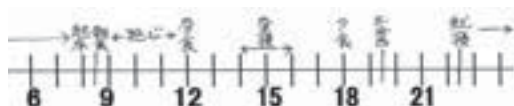
Q.嫌いな食べ物は？  
野菜

Q.ここがこだわり！  
トミカ車をケースにしまう時自分なりに分別して同じ場所にしまっていること

Q.守らせている家のルールは？  
約束したことは必ず守る

## おかあさんのひとり言

男の子という事もあり、やんちゃな時もありますが、これからは元気にのびのびと育て欲しいと思います。



生涯学習だより

# ゆめつくる

沼田町教育委員会

ご意見・ご相談はお気軽に

教育委員会

電話 35-2132

子育て 悩み 相談 電話

専用 35-1912

## 10月の生涯学習情報

- 10月 7日(日) 明日萌ウォーク  
同時開催：紅葉祭り  
10日(水) いきいき大学  
13日(土) 町民芸術祭ゆめつくる会場  
作品展示開始(～11月3日)  
14日(日) 小学校学芸会  
18日(木) ゆめつくるキッズクラブ  
20日(土) 楽しい行事と工作 (図書館)  
21日(日) 中学校文化祭  
25日(木) おはなしフワフワ (図書館)  
北空知音発表会(深川市)  
26日(金) 家庭教育講演会  
19:00～20:30 ゆめつくる  
27日(土) ジュニア化石クラブ  
31日(水) おはなしキラキラ (図書館)  
体育施設クローズ

行事の詳細は、配布されているチラシや広報お知らせ版、または教育委員会にお問い合わせください。

## 危険を知ることが、身を守ることにつながる

### 子供に危険や事故の防止、対処の仕方について教える

行動範囲がぐっと広がる小学生の時期は、大人の目の届かないところで事故や事件に巻き込まれる場合も少なくありません。

大切なのは、子ども自身が何が危険なものなのかを知っておくことと、危険を回避する方法を身に付けておくことです。「家の前の道は、日中は車が多いから子どもだけで歩くのは危険。ちょっと遠回りになるけれど、車の少ない安全な道をとって遊びに行こうね。」というように、子どもがわかりやすいように、何度も繰り返し伝えることが大切です。

こうしたやり取りの中で、子どもは危険なものを知り、どう回避するかを学んでいきます。

また、思いがけない危険もあります。例えば、見知らぬ人からいやな事をされそうになった時には、どうすればよいかを教えることが大切です。



参考資料：文部科学省発行 平成19年度家庭教育手帳～北海道版～

ゆめつくる 図書館 だ よ り

9月30日(日)



# ★★図書館フェスティバル★★

たのしいこと  
おいしいもの  
が いっぱい!!

沼田町図書館では、9月30日(日)に、図書館フェスティバルを開催します!!

楽しいイベント・おいしい食べ物など、みなさんに喜んでもらえるものを用意していますので、ぜひ来て  
ください♪

かいけつゾロリの巨大迷路出現!!

(9:30~)

きみは、ゴールまでたどりつけるかな??  
(10月13日まで展示)

人形劇 「ともだちほしいな おおかみくん」

(9:45~)

おおかみだって、ともだちがほしいんです!!  
ともだちできるかな?

本のリサイクル市 (9:30~)

図書館で除籍した雑誌や本のほか、町民の方  
から提供していただいた読まなくなった本を、  
町民の方に無料で譲渡いたします。  
(10月13日まで)

ゾロリが出題、図書館クイズ!!

(10:30~)

正解者には、景品をプレゼント!!  
きみは、こたえられるかな??

本をよもうよキャンペーン抽選会

抽選で記念品を30名にプレゼントします!

ポスターコンクール表彰式

各賞に記念品をプレゼント!

かいけつゾロリのデザインコンクール表彰式

各賞に記念品をプレゼント!

屋台市

ドーナツ、わたあめ、フランクフルト、トロピカルジュース、雪中コーヒー♪

ぜひ、きてください

# けいせつ 蛭雪だより

column VOL.69

## 雪の学校連載コラム



雪冷房機の説明を行う沼田高校生の3人



会場の準備をする沼高生



大規模食糧備蓄基地構想推進協議会主催の氷冷房体験会が九月四日から六日までの三日間憲政記念館で開催されました。

この体験会では、沼田高校が開発・製作した雪冷房機二十台を利用し会場内の冷房をおこないました。

体験会では、沼田高校から山岡影寛先生と遠藤早姫さん（二年生）、清水亜耶さん（二年生）、門間弘樹さん（二年生）の四人が参加されました。

沼高生が開発・製作した雪冷房機の取り組みなどを発表（東京）

生徒たちは開会式での、冷房機の点灯式に参加。また六日行われた氷冷房体験会では、「沼田町及び沼田高校の雪に関する取り組み」を発表を行いました。

会場には期間中、一般参加者など三〇五名が訪れ、雪冷房機に関心を寄せていました。



スライドを利用して雪の取り組みを説明



一般参加者に雪冷房機の説明を行った。



雪氷エネルギー関係者や北海道選出議員と



# 交通事故死ゼロ 3 0 0 0 日達成 (9/15)



## 沼田警察署 あんぜん広場

沼田警察署 電話 3 5 - 3 1 1 0

ホームページ

<http://www.numata-syo.police.pref.hokkaido.jp>

## 全国地域安全運動並びに安全・安心なまちづくりの日

### ～ みんなで築こう、安全で安心な大地～

警察、防犯協会、自治体などは、地域のみなさんと連携して犯罪や事故などによる被害を未然に防止し、安全で安心して暮らせる地域社会を実現するため、次のとおり「平成19年全国地域安全運動」を行います。

#### 1 運動期間

平成19年10月11日(木)～10月20日(土)の10日間

#### 2 運動のスローガン

「みんなで築こう、安全で安心な大地」

運動期間中は、子どもを犯罪から守るための対策や空き巣などの侵入犯罪や車上狙いなどの街頭犯罪を未然に防止するための防犯パトロールなど様々な活動が行われますので、多くの皆さんの参加を呼びかけています。

また、10月11日は「安全・安心なまちづくりの日」となって2回目の年を迎え、各地で安全で安心な地域づくりに向けた多くの行事が予定されています。

## 警察相談窓口をご利用下さい

～ 知っていますか？ 警察相談 # 9 1 1 0 ～

- 緊急の事件・事故以外の相談は 「# 9 1 1 0」(警察専用電話)

警察相談専用電話「# 9 1 1 0」は短縮ダイヤルですので、プッシュ回線、公衆電話、携帯電話、PHSで利用できます。

ダイヤル回線電話の場合については下記の番号をご利用下さい。

- ・北海道警察本部相談センター ～ 電話 0 1 1 - 2 4 1 - 9 1 1 0
- ・旭川方面本部相談センター ～ 電話 0 1 6 6 - 3 4 - 9 1 1 0

警察では、身の回りにおける事件や事故、不安な出来事など生活の安全に関する幅広い相談に応じてます。

また、警察業務についての要望・意見も受けております。



健診・保健指導シリーズ①

# 住民健診

# メタリックシンドローム



最近よく耳にする「メタリックシンドローム」、良くないことはわかっていても具体的な内容はまだまだ浸透していません。そこで、先日終了しました住民健診・保健指導からみなさんと振り返ってみようと思います。

「メタリックシンドローム」とは、**内臓脂肪の蓄積（腹囲）に脂質異常（中性脂肪・HDLコレステロール）・高血圧（最高・最低血圧）・高血糖（血糖値）**の項目が加わると、その該当者・予備軍となります。下記の健診項目からもメタリックシンドローム該当者・予備軍者は、数多くいることがわかんと思います。これらは、**自覚症状がないまま潜在的に進行し、血管が傷み始めると血管自体が変化、更に健康障害（人工透析、脳卒中、心筋梗塞など）へと進むため恐ろしい前兆とおさえるべきです。**

## 健診有所見者状況

7月に実施された「ふれあい総合健診」と「女性一日総合健診」における循環器健診の結果です。ご自分の年代・性別で健診結果を照らし合わせて見比べて見ましょう。



### （男性）

| 総人数   | 腹囲  | BMI  | 中性脂肪 |       | HDLコレステロール |       | 血糖値 |       | HbA1c |       | 最高血圧 |       | 最低血圧 |       | 尿酸  |       | LDLコレステロール |       |
|-------|-----|------|------|-------|------------|-------|-----|-------|-------|-------|------|-------|------|-------|-----|-------|------------|-------|
|       |     |      | 有所見  | 割合    | 有所見        | 割合    | 有所見 | 割合    | 有所見   | 割合    | 有所見  | 割合    | 有所見  | 割合    | 有所見 | 割合    | 有所見        | 割合    |
| 39歳以下 | 2   |      | 0    | 0.0%  | 0          | 0.0%  | 0   | 0.0%  | 0     | 0.0%  | 1    | 50.0% | 0    | 0.0%  | 0   | 0.0%  | 0          | 0.0%  |
| 40歳台  | 20  | 25以上 | 9    | 45.0% | 9          | 45.0% | 6   | 30.0% | 3     | 15.0% | 3    | 15.0% | 4    | 20.0% | 4   | 20.0% | 11         | 55.0% |
| 50歳台  | 21  |      | 9    | 42.9% | 7          | 33.3% | 7   | 33.3% | 2     | 9.5%  | 4    | 19.0% | 5    | 23.8% | 3   | 14.3% | 0          | 0.0%  |
| 60歳台  | 29  |      | 12   | 41.4% | 8          | 27.4% | 7   | 24.1% | 1     | 3.4%  | 4    | 13.8% | 17   | 58.6% | 10  | 34.5% | 3          | 10.3% |
| 70歳以上 | 45  |      | 8    | 17.8% | 9          | 20.0% | 7   | 15.6% | 7     | 15.6% | 8    | 17.8% | 13   | 28.9% | 33  | 73.3% | 12         | 26.7% |
| 総数    | 117 |      | 38   | 32.5% | 33         | 28.2% | 27  | 23.1% | 13    | 11.1% | 14   | 12.0% | 21   | 17.9% | 59  | 50.4% | 29         | 24.8% |

### （女性）

| 総人数   | 腹囲  | BMI  | 中性脂肪 |       | HDLコレステロール |       | 血糖値 |       | HbA1c |      | 最高血圧 |      | 最低血圧 |       | 尿酸  |       | LDLコレステロール |       |
|-------|-----|------|------|-------|------------|-------|-----|-------|-------|------|------|------|------|-------|-----|-------|------------|-------|
|       |     |      | 有所見  | 割合    | 有所見        | 割合    | 有所見 | 割合    | 有所見   | 割合   | 有所見  | 割合   | 有所見  | 割合    | 有所見 | 割合    | 有所見        | 割合    |
| 39歳以下 | 12  |      | 1    | 8.3%  | 3          | 25.0% | 2   | 16.7% | 0     | 0.0% | 0    | 0.0% | 0    | 0.0%  | 0   | 0.0%  | 3          | 25.0% |
| 40歳台  | 37  | 25以上 | 2    | 5.4%  | 4          | 10.8% | 1   | 2.7%  | 0     | 0.0% | 1    | 2.7% | 2    | 5.4%  | 3   | 8.1%  | 10         | 27.0% |
| 50歳台  | 43  |      | 7    | 16.3% | 6          | 14.0% | 4   | 9.3%  | 2     | 4.7% | 2    | 4.7% | 9    | 20.9% | 12  | 27.9% | 6          | 14.0% |
| 60歳台  | 54  |      | 4    | 7.4%  | 8          | 14.8% | 7   | 13.0% | 1     | 1.9% | 4    | 7.4% | 14   | 25.9% | 22  | 40.7% | 9          | 16.7% |
| 70歳以上 | 52  |      | 7    | 13.5% | 15         | 28.8% | 5   | 9.6%  | 3     | 5.8% | 4    | 7.7% | 19   | 36.5% | 28  | 53.8% | 9          | 17.3% |
| 総数    | 198 |      | 21   | 10.6% | 36         | 18.2% | 19  | 9.6%  | 6     | 3.0% | 11   | 5.6% | 44   | 22.2% | 65  | 32.8% | 26         | 13.1% |

男性(40~60歳台)の2人に1人、女性は5人に1人が内臓脂肪蓄積

男性は若いうちから高率に所見が出ていますね

男性の40・50歳台で既に、高血糖の所見が女性に、少し遅めで50歳台以降に出てきます

高齢になるにつれ増え、男性2人に1人、女性はちょっと遅いですが3人に1人

既に腎機能の低下の恐れがちらほら見えますよ

男女共に高率!!

上記の所見から予測できること

摂取エネルギー過剰で内臓脂肪の蓄積につながっています

血管の傷みが始まっています

これも動脈硬化の要因に

そしてこのあとは、血管が変化し健康障害を引き起こします・・・

慢性腎不全

糖尿病合併症  
失明 神経症

閉塞性動脈硬化  
壊死 切断

脳卒中

脳梗塞

脳出血

くも膜下出血

心臓病

狭心症

心筋梗塞

ふれあい Information

みんなには保健師です

Autumn 10

# 医療費、メタリックシンドローム



我が町の人口は、先月末**3,938人**で、うち国民健康保険（＝以下「国保」）加入者は**5割弱**の状況ですが、今回国保の医療状況から住民皆さんの健康について振り返ってみようと思います。

## ○一人当たり療養諸費（＝医療費）

H15～17国保状況から（円/年）

|     | 一般             | 退職者            | 老人             |
|-----|----------------|----------------|----------------|
| 全国  | 201,946        | 370,108        | 784,558        |
| 沼田町 | <b>264,612</b> | <b>459,195</b> | <b>914,764</b> |
| 全道  | 259,692        | 443,322        | 999,040        |

全国で高値2位である全道と比べ、更に**沼田町**は高額の医療費がかかっていることがわかります。このうち、**生活習慣病**に関する費用額は**7割強**を占めています。

## ○入院医療費

|    |     | 全 体         | 入 院         | 入院割合         |
|----|-----|-------------|-------------|--------------|
| 老人 | 件数  | 859件        | 59件         | 6.9%         |
|    | 費用額 | 92,391,750円 | 18,319,790円 | <b>56.6%</b> |
| 退職 | 件数  | 234件        | 8件          | 3.4%         |
|    | 費用額 | 7,736,070円  | 4,439,760円  | <b>57.0%</b> |
| 一般 | 件数  | 684件        | 25件         | 3.7%         |
|    | 費用額 | 14,671,560円 | 6,754,120円  | <b>46.0%</b> |
| 合計 | 件数  | 1,777件      | 92件         | 5.2%         |
|    | 費用額 | 54,849,380円 | 29,513,670円 | <b>53.8%</b> |

入院件数は少なくとも、多額の費用がかかり、**全体医療費の5割強**を占めています。入院件数の**9割**が、**生活習慣病**（心疾患、高血圧、脳血管疾患、糖尿病など）です。

これらは、入院前に予防できる疾病かも・・・



## ○糖尿病医療費（レセプト件数・費用）

| 性別         | 人数 | 枚数 | 全レセプト  |       | 糖尿病  | 全レセプト   |       |
|------------|----|----|--------|-------|------|---------|-------|
|            |    |    | 件数     | 割合    |      | 費用額     | 割合    |
| 男性<br>128人 |    |    | 739件   |       | 139件 | 2,850万円 |       |
|            |    |    |        | 18.8% |      | 904万円   |       |
|            |    |    |        |       |      |         | 31.7% |
|            |    |    |        |       |      |         |       |
| 女性<br>143人 |    |    | 1,038件 |       | 143件 | 2,634万円 |       |
|            |    |    |        | 14.3% |      | 467万円   |       |
|            |    |    |        |       |      |         | 17.7% |
|            |    |    |        |       |      |         |       |

生活習慣病のうち、心疾患や脳血管疾患につながる基礎疾患「糖尿病」に注目！

糖尿病も、件数の割りに多額の費用がかかっています。男女合わせて、**月 1300万円**  
↓  
**年 1億6400万円**かかると推計されます。

医療費から  
いえること・・・

健診結果から  
いえること・・・

沼田町国保も多額の医療費がかかっており、その内訳をみても予防可能な疾患「生活習慣病」で多くを占めています。メタリックシンドロームに着目した生活習慣病は予防可能な疾患であること、かつ治療中の方でも重症化を予防することで、この一人当たりの医療費も抑えることにつながるのではないのでしょうか？



また、生活習慣病は自覚症状が無いため、早期発見の手段には健診が最も適した手段です。その健診結果からも将来生活習慣病（メタリックシンドローム）につながる所見が既に現れている方が多くいますが、受診者一人一人が発病・悪化の予防に励むことが必要ですね。

※次回、健診・保健指導シリーズ②は、「変わる健診、特定健診・保健指導」です

# e-TAXを利用してみませんか!!

e-Taxとは、国税電子申告・納税システムのことです。自宅やオフィスからインターネットを利用して確定申告することができます。

## ② 作成コーナーから直接電子申告!

国税庁ホームページの「確定申告書等作成コーナー」を利用すれば、e-Tax用の申告データが作成でき、作成したデータを当コーナーから直接電子申告できます。

※ 国税庁ホームページアドレス <http://www.nta.go.jp>

※ 「公的個人認証サービスに基づく電子証明書」を利用する場合に限ります。

## ④ e-Taxで税額控除!

電子申告により、所得税の確定申告書を提出する際、「本人の電子署名」及び「電子証明書」を併せて送信した場合に、**所得税額から5,000円(その年分の所得税額を限度)を控除**(平成19年分又は平成20年分のいずれか1回)することができます。

## ⑤ e-Taxで申告、添付書類は省略!

平成19年分以後の所得税の電子申告においては、「医療費の領収書」や「源泉徴収票」等の一定の**第三者作成書類の添付を省略**することができます(平成20年1月から適用)。

・・・・・・・・・・・・・・・・・・《e-Taxをご利用いただく前に》・・・・・・・・・・・・・・・・・・

## 1 事前に電子証明書を取得してください。

### 「公的個人認証サービス」に基づく電子証明書の取得方法

役場住民生活課総合窓口で申請して、住民基本台帳カードの中に電子証明書を記録してもらいます。※約1週間程度かかりますので手続きはお早めに!

#### ○ 用意するもの

##### ④ 手数料1,000円

(住民基本台帳カード分500円・電子証明書分500円)

##### ⑤ 運転免許証等の本人確認書類

##### ⑥ 印鑑

(注) 住民基本台帳カードの交付申請だけでは電子証明書の記録されていないカードが交付されてしまいますので、役場窓口では電子証明書の発行申請も併せて行って下さい。

## 2 ICカードリーダライタを取得してください(3,000円程度から)。

家電量販店やインターネット販売で購入できます。

※電子証明書がICカードで発行される場合

### 《詳しい情報》

【住基カード】[http://www.soumu.go.jp/c-gyousei/daihyo/juki\\_card.html](http://www.soumu.go.jp/c-gyousei/daihyo/juki_card.html)

【電子証明書(公的個人認証サービス)】<http://www.jpki.go.jp/index.html>

【ICカードリーダライタ】<http://www.jpki-rw.jp/>

【国税庁ホームページアドレス】<http://www.nta.go.jp>

### 《お問い合わせ先》

#### ■ 確定申告に関すること

深川税務署 〒074-0004 深川市4条15番3号 ℡0164-23-2191

#### ■ 住基カード、電子証明書の取得方法について

役場住民生活課総合窓口 ℡0164-35-2115(内線223)

※興味のある方は窓口パンフレットを置いてあります。

## おくやみ

| 氏名      | 月日    | 年齢   | 住所  |
|---------|-------|------|-----|
| 澤田三左子さん | 7月19日 | 87歳  | 旭町東 |
| 関向 政二さん | 7月30日 | 74歳  | 市1東 |
| 佐藤 鶴吉さん | 8月 2日 | 102歳 | 旭町東 |
| 芳賀 正己さん | 8月 4日 | 96歳  | 旭町東 |
| 大三島義一さん | 8月22日 | 80歳  | 高穂2 |
| 藤本要次郎さん | 8月29日 | 96歳  | 沼田3 |
| 中谷 正英さん | 8月31日 | 99歳  | 旭町東 |

## 人の動き

人口 3,938人(前月比+2人)  
(男 1,856人・女 2,082人)

世帯 1,674戸(前月比+1戸)  
(平成19年9月1日現在)

## 交通事故死ゼロ

3000日

(平成19年9月15日現在)