

# 広報 やないづ

12

vol. 513 2010



## ● 今月の内容 ●

### 【柳津保育所もちつき会】

11月10日(水)、柳津保育所で、毎年恒例となっているこのもちつき会が行われました。子どもたちが順番でもちつきを行いました。子どもたちは元気に「よいしょ!」「よいしょ!」という掛け声で、力強くもちつきを行いました。

健康づくりアンケート集計結果	2
柳津町の国民健康保険	6
赤べこ新聞社	8
みんなの健康	10
情報プラザ	12

# 柳津町健康づくりアンケート集計結果

町では、生活習慣病が増加し、医療費は年々高くなり、国保の1人あたりの医療費は県下で1位になっている現状です。

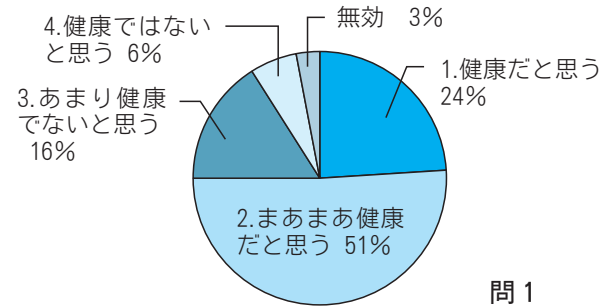
そこで、町民1人1人が健康でいきいきした生活を送ることができるよう、柳津町健康増進計画を策定することになりました。

今回、皆様にアンケートを実施し、健康状態の把握をいたしました。その結果の一部をお知らせいたします。

対象者数 882人(20歳以上の町民25.0%) 回答者数 792人(回答率89.8%)

## 問1 あなたはご自分で健康だと思いますか？

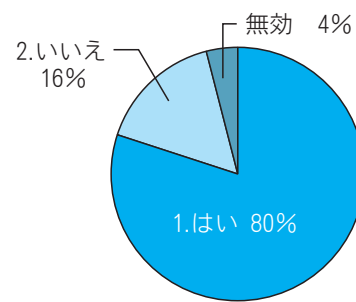
1. 健康だと思う	191人
2. まあまあ健康だと思う	404人
3. あまり健康でないと思う	123人
4. 健康でないと思う	50人
無効	24人
計	792人



問1

## 問2 最近1年間に基本検診(身長・体重・血圧・血液検査等)を受けましたか？

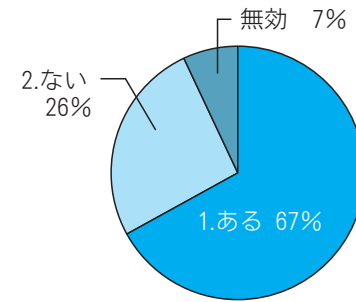
1. はい	2. いいえ	無効	計
635人	123人	34人	792人



問2

## 問3 あなたは健康に何か気をつけていることはありますか？

1. ある	2. ない	無効	計
528人	206人	58人	792人



問3

### 問3-1 ある場合はどのようなことに気をつけていますか？(複数回答)

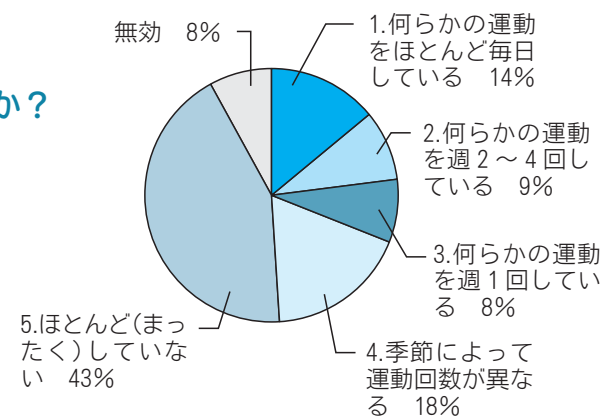
1. 運動	2. 食事	3. 休養	4. その他	無効	計
207人	405人	273人	26人	3人	914

### 問3-2 ない場合の理由は何ですか？(複数回答)

1. 特に気をつける必要を感じない	93人
2. 面倒・意志がない	50人
3. 費用がかかる	12人
4. 適切な施設・場所がない	2人
5. 時間がない	48人
6. やり方がわからない	10人
7. 健康上の理由	7人
8. 周囲・家族の理解がない	3人
9. その他	5人
無効	11人
計	241人

## 問4 最近1年間に何らかの運動を行なっていますか？

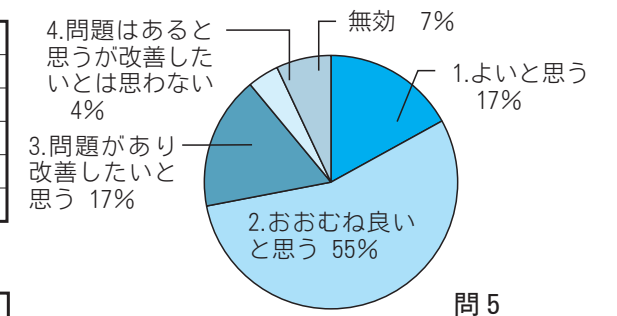
1. 何らかの運動をほとんど毎日している	109人
2. 何らかの運動を週2~4回している	76人
3. 何らかの運動を週1回している	61人
4. 季節によって運動回数が異なる	142人
5. ほとんど(まったく)していない	341人
無効	63人
計	792人



問4

## 問5 自分の食習慣や食事内容についてどう思いますか？

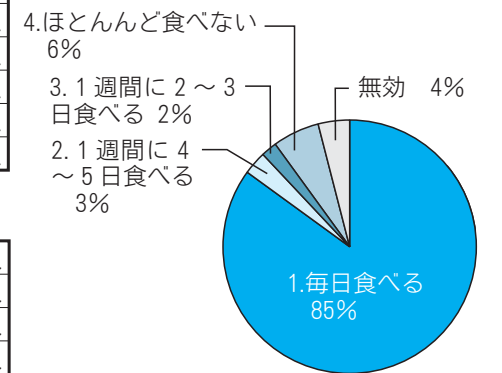
1. よいと思う	137人
2. おおむね良いと思う	438人
3. 問題があり改善したいと思う	130人
4. 問題はあると思うが改善したいとは思わない	28人
無効	59人
計	792人



問5

## 問6 あなたは朝食を食べていますか？

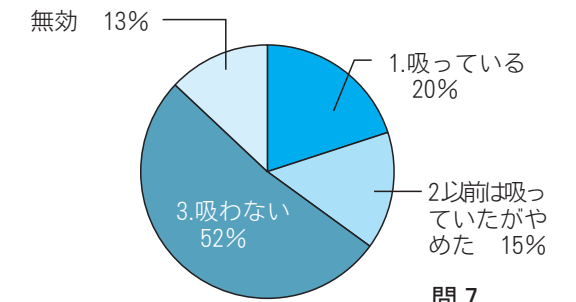
1. 毎日食べる	671人
2. 1週間に4~5日食べる	22人
3. 1週間に2~3日食べる	19人
4. ほとんど食べない	44人
無効	36人
計	792人



問6

## 問7 あなたはたばこを吸いますか？

1. 吸っている	153人
2. 以前は吸っていたがやめた	121人
3. 吸わない	414人
無効	104人
計	792人



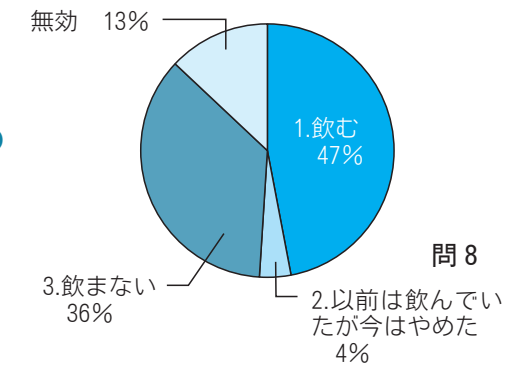
問7

## 問8 あなたはお酒を飲みますか？

1. 飲む	369人
2. 以前は飲んでいたが今はやめた	30人
3. 飲まない	288人
無効	105人
計	792人

### 問8-1 「飲む」と答えた方はどのくらいの頻度で飲みますか？

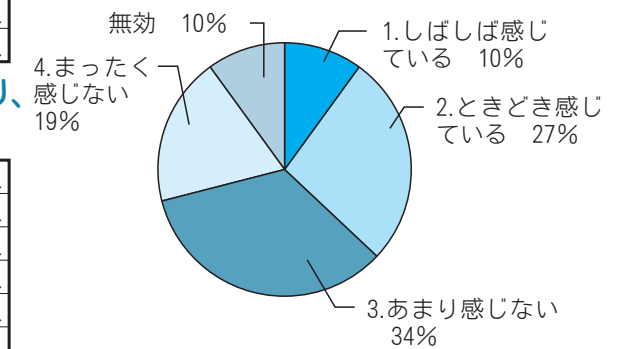
1. ほとんど毎日	189人
2. 週に4~5日	42人
3. 週に2~3日	58人
4. 週に1日以下	73人
無効	7人
計	369人



問8

### 問8-2 「飲む」と答えた方は1日平均どのくらいの量を飲みますか？

1. 1合より少ない	137人
2. 約1合	100人
3. 約2合	10人
4. 約3合	21人
5. 約4合	3人
6. 約5合以上	1人
無効	6人
計	369人



問9

## 問9 あなたは最近1カ月の間気分が落ち込んだり、精神的な疲れを感じたことがありますか？

1. しばしば感じている	77人
2. ときどき感じている	214人
3. あまり感じない	270人
4. まったく感じない	154人
無効	77人
計	792人

健康づくりに関する自由記入欄には

- ・バランスのとれた食事と適度な運動。ストレスをためない。
  - ・個人が健康意識を深く持ち、定期健診を受け自分の健康に興味を持つことが大切。町としても健康相談等の貴重なご意見をいただきました。
- ご協力ありがとうございました。このアンケートをもとに柳津町健康増進計画を策定していきます。

## 平成二十二年自治功労者表彰

十一月三日、町役場において柳津町自治功労者表彰式が行われ、消防団など各分野で長年町政発展に貢献されました二十四人の皆様の功績をたたえました。

井関町長が式辞を述べ、各受賞者に表彰状を手渡し、田崎為浩町議会議長、小沢隆県議らが祝辞を述べ、受賞者を代表して消防団員を30年務めた角田忠司（久保田）さんが謝辞を述べられました。



## 平成22年度柳津町自治功労表彰者

### 1. 功労表彰

氏名	行政区	表彰略歴等
角田 忠司	久保田	消防団員 (30年)
小島 利則	四ッ谷	消防団員 (30年6月)
田崎 正秀	石生	消防団員 (30年7月)
鈴木 早苗	小ノ川	納税貯蓄組合長 (20年7月)

### 2. 善行表彰

氏名	行政区	表彰略歴等
鈴木 照男	桐ヶ丘	統計調査員 (15年7月)
五十嵐 勝美	牧沢	商工会役員 (10年6月)
後藤 文雄	長窪	区長 (4年)
植田 雅夫	軽井沢	区長 (4年)
小島 武男	四ッ谷	区長 (4年)
鈴木 一夫	出倉	消防団員 (17年7月)
若林 守	中野	消防団員 (17年7月)
後藤 好之	長窪	消防団員 (17年7月)
植田 博之	軽井沢	消防団員 (17年7月)
伊藤 健	長倉	消防団員 (17年7月)
目黒 達也	小巻	消防団員 (17年7月)
岩渕 安博	石坂	消防団員 (17年7月)
坂上 孝一	藤	消防団員 (17年7月)
伊藤 修身	黒沢	消防団員 (17年7月)
藤田 法身	門前町	寄付
山内 拓也	寺家町	寄付
栗城 惣一	桐ヶ丘	献血に協力し、保健衛生事業に貢献 (32回)
飯塚 正	湯八木沢	献血に協力し、保健衛生事業に貢献 (32回)

### 3. 感謝表彰

氏名	住所地	表彰略歴等
山内 昭子	東京都在住	寄付 水墨画「雪道」
春日 孝	東京都在住	寄付



●担任の先生に制作状況を聞きました。  
みんなで発想を出し合い、お互いのアイデアを磨き合いながら、今回の作品完成となったそうです。お互いに話し合い意見交換しながら温かい雰囲気の中で作品づくりに取り組んだ子どもたちが拍手を送りたいと思います。発想と表現力の両方が認められた杉原君の最優秀賞は他の児童にとっても大きな励みとなるはずです。

ライオンズクラブ国際協会332D地区主催、第23回国際平和ポスターコンテスト審査会において、県内各地から寄せられた2,334点の作品の中から、西山小学校杉原正晃くんが頂点の「最優秀賞」に選ばれました。杉原君のポスターは自由な発想と豊かな表現力で、平和を祈る気持ちを描いた点が評価されたそうです。今後、杉原君の作品を含め、最優秀賞1点と優秀賞4点は東北大会へ出品し審査を受けることになりました。最優秀賞おめでとうございます。

## 最優秀賞に杉原君 (西山小)

## 「クマ」の出没

今年も、例年に無く「クマ」が各地区に出没し、トウモロコシ等の農作物や、栗・柿の木の被害が多発しました。また、夜間においては、「クマ」と遭遇したり、自動車との接触があったりと、とても危険な状態が続いております。通常ですと、この時期には冬眠のため山へ帰るはずですが、今年は12月中旬頃まで人里の近くに出没することが予想されます。十分に注意が必要です。



赤外線カメラが捕らえた「ツキノワグマ」

## 「クマ」による被害状況及び捕獲状況



クマの被害にあったトウモロコシ

今年7月初旬から11月14日現在において、「クマ」による農作物等の被害、目撃情報は100件を超えました。このうち「有害鳥獣捕獲申請」を県会津地方振興局へ提出し「ワナ設置」の許可が下りた件数は26件で、17頭の捕獲をいたしました。

また、町では、県鳥獣保護センターから「赤外線カメラ」を借用し、ワナの設置箇所へ取り付け、「クマ」がワナ周辺をうろつく姿等を撮影いたしました。その結果、体が大きすぎてワナへ入りきれず、「えさ」だけを食べて逃げた「クマ」の存在を確認することができました。このことを踏まえ、今後町では県と連携をとり、対策を講じていく考えであります。冒頭にあるとおり、クマ出没は、しばしばの間続くことが予想されます。被害等があった場合は役場地域振興課農林振興班

(TEL 42-2116)へご連絡ください。

## 狩猟解禁!!

【11月15日～平成23年2月15日】

今年も去る11月15日、狩猟が解禁となりました。狩猟期間は来年の2月15日までとなっており、町内はもとより、県外からのハンター達が山や川で狩猟を行うようになります。

狩猟者の皆さんについては、ルールを守り安全に狩猟を行っていただくようお願いいたします。

また、レジャー等で山へ入る機会がある場合は、狩猟者の目につくような「明るい色の服装」を着用することをお勧めいたします。

皆さんがお互いに気をつけ事故のないよう十分注意してください！

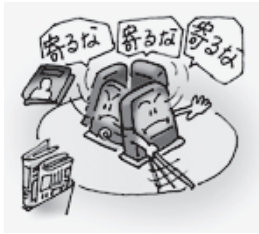
地域振興課農林振興班  
電話 42-2116

年末年始の火気に対する注意と放火が増加していることから、《特別警戒》を実施します！

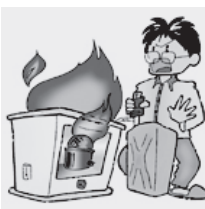
12月15日～1月15日まで



暖房器具の上には洗濯物を干さない。



暖房器具の周りには燃えやすいものを置かない。



点火したまま動かしたりしない。



放火させない。

## 地域ぐるみで安全な住みよい街づくりを!

柳津町消防団 TEL 42-2150  
柳津町婦人消防隊 FAX 42-2167  
会津坂下消防署柳津出張所 HP <http://www.119-aizu.jp/>

# 今年度の集団健診の統計

	年齢階層	受診者数	異常なし		要指導		要医療		通院継続	
			人数	率	人数	率	人数	率	人数	率
総合判定	40～49歳	30	5	16.7%	6	20.0%	17	56.7%	2	6.7%
	50～59歳	91	6	6.6%	22	24.2%	46	50.5%	17	18.7%
	60～69歳	275	5	1.8%	46	16.7%	138	50.2%	86	31.3%
	70～75歳	176	0	0.0%	21	11.9%	87	49.4%	68	38.6%
血圧	40～49歳	30	22	73.3%	2	6.7%	6	20.0%	高血圧の状態が続くと血管の内膜を傷つけ、動脈硬化になり脳卒中や、狭心症・心筋梗塞を引き起こします。また人工透析の原因の第3位である腎硬化症も高血圧も原因の一つとなっています。	
	50～59歳	91	49	53.9%	26	28.6%	16	17.6%		
	60～69歳	275	94	34.2%	102	37.1%	79	28.7%		
	70～75歳	176	36	20.5%	74	42.1%	66	37.5%		
脂質	40～49歳	30	20	66.7%	9	30.0%	1	3.3%	脂質が高い状態を放っておくと動脈硬化が早く進行します。特にLDL(悪玉)コレステロールが高い方は注意が必要です。動脈硬化が進むことで高血圧を悪化させ脳卒中や心臓病を引き起こします。	
	50～59歳	91	52	57.1%	35	38.5%	4	4.4%		
	60～69歳	275	154	56.0%	92	33.5%	29	10.6%		
	70～75歳	176	82	46.6%	80	45.5%	14	8.0%		
肝臓	40～49歳	30	21	70.0%	6	20.0%	3	10.0%	肝臓は少しぐらいダメージを受けても症状が現れにくく、病気の発見が遅れてしまいます。肝炎→肝硬変→肝癌と症状が進まないよう定期的に受診することが大切です。	
	50～59歳	91	62	68.1%	19	20.9%	10	11.0%		
	60～69歳	275	194	70.6%	66	24.0%	15	5.5%		
	70～75歳	176	128	72.7%	39	22.2%	9	5.1%		
肝機能	40～49歳	30	28	93.3%	0	0.0%	2	6.7%	メタボや生活習慣病があると腎臓の働きが悪くなります。一度悪くなると自然には良くなることはありません。腎臓が働けなくなる腎不全になると人工透析を受けることとなります。	
	50～59歳	91	82	90.1%	0	0.0%	9	9.9%		
	60～69歳	275	244	88.7%	2	0.7%	29	10.6%		
	70～75歳	176	153	86.9%	1	0.6%	22	12.5%		
糖尿	40～49歳	30	20	66.7%	9	30.0%	1	3.3%	糖尿病は自覚症状がなく気づくのが遅れがちです。怖いのは合併症です。糖尿病神経障害、糖尿病網膜症、糖尿病性腎症が3大合併症といわれており、糖尿病発症後放っておくと、10～15年で合併症が起こるといわれています。	
	50～59歳	91	52	57.1%	35	38.5%	4	4.4%		
	60～69歳	275	154	56.0%	92	33.5%	29	10.5%		
	70～75歳	176	82	46.6%	80	45.5%	14	8.0%		



# 柳津町の国民健康保険

シリーズ4

## 福島県における柳津町一人当たりの医療費の順位

今年度より毎月の医療費の統計を取り始めてから半年分の統計が揃いました。現在、それを基に分析をしているところです。今回は1人あたりの医療費の順位が、町として一番高かった8月診療分と一番低かった7月診療分で何が違うのか比較いたします。

医療費単位：千円

診療月	県内59保険者	順位	一人当たりの医療費	前年比(%)
3月診療分	<県平均>		25	102.47
	(会津)		24	103.33
	柳津町	17位	26	76.62
4月診療分	<県平均>		23	102.46
	(会津)		23	103.92
	柳津町	10位	27	98.44
5月診療分	<県平均>		22	101.58
	(会津)		22	103.44
	柳津町	6位	25	113.29
6月診療分	<県平均>		24	102.86
	(会津)		23	101.29
	柳津町	6位	26	90.92
7月診療分	<県平均>		24	100.27
	(会津)		24	97.81
	柳津町	26位	24	66.58
8月診療分	<県平均>		23	103.15
	(会津)		23	103.39
	柳津町	1位	31	99.12

### (1) 入院・外来別の医療費(費用額)

7月と8月の診療で外来入院について比較してみます。外来ではさほど差はありませんが、入院において、件数が大幅に増加しており医療費も増加しております。

医療費単位：千円

診療月	外来		入院	
	件数	医療費	件数	医療費
7月診療	1,206	19,362	26	10,680
8月診療	1,154	17,718	40	21,524
伸び数	△ 52	△ 1,644	14	10,844



### (2) 入院の医療費(費用額)内訳

入院の内訳が下記のとおりです。ご覧のとおり最高額も1件あたりも大幅に7月を上回っていることがわかります。

医療費単位：千円

診療月	30万未満		30万以上		当月最高額	1件あたり医療費
	件数	医療費	件数	医療費		
7月診療	8	1,145	18	9,535	1,017	411
8月診療	11	1,755	29	19,769	2,731	538

### (3) 長期入院者数(入院期間が6ヶ月以上の件数)

更に、入院の中で長期入院者について掲載したものです。長期入院者は1件多く平均医療費も高くなっています。長期入院者は1件多く平均医療費も高くなっています。長期入院者は1件多く平均医療費も高くなっています。

(参考) 頻回受診者数(1ヶ月10回以上)外来になりますが、頻回受診者は両月ともさほど増減はありません。

医療費単位：千円

診療月	件数	医療費
7月診療	10	4,207
8月診療	11	5,048

医療費単位：千円

診療月	件数	医療費
7月診療	8	2,691
8月診療	6	2,496

(1)でも述べているように、入院の医療費が大きく影響していることがわかりますが、(3)の統計からすると、長期入院者に変動はありません。ということは、6ヶ月未満の新たな入院者によるものであることがわかります。

入院にも2通りあり、短期的な入院であれば医療費もその時だけで、長期的な医療費の増加に影響はありません。

そのためにも、町では「年に1度は健診を受け、早期発見・早期治療」に努めるよう呼びかけます。病状が重症化しないように1人1人がこころがけましょう。

メタリックシンドローム	年齢階層	受診者数	基準該当		予備群該当		非該当		メタボの状態が続くと、血管の炎症や血栓を作りやすい状態となり、動脈硬化を引き起こし心臓病や脳卒中になる危険性が高くなります。予防・改善には食事や運動などの生活習慣の改善が必要になります。
			人数	率	人数	率	人数	率	
メタリックシンドローム	40～49歳	30	3	10.0%	3	10.0%	24	80.0%	
	50～59歳	91	15	16.5%	11	12.1%	65	71.4%	
	60～69歳	275	43	15.6%	44	16.0%	188	68.4%	
	70～75歳	176	26	14.8%	30	17.0%	120	68.2%	

# 今年度のがん検診の統計

検診項目	受診者数	精検者	精検率	精検受診者数	精検受診者率
肺がん検診	912	26	2.9%	21	80.8%
胃がん検診	492	50	10.2%	37	74.0%
大腸がん検診	748	62	8.3%	50	80.6%
前立腺がん検診	288	20	6.9%	15	75.0%

精密検査になられた方で、まだ受診されていない方もいます。是非、早めの受診をこころがけましょう。

P10に「みんなの健康」で腎臓について掲載しておりますので参考にして下さい!

町民課 保健衛生班  
電話 42-2118

## 柳津町戦没者追悼式

11月5日(金)午前10時から、柳津町圓藏寺会館において、柳津町戦没者追悼式を遺族並びに関係者各位のご臨席のもと開催されました。

御霊が正面拝殿に安置され、国歌斉唱の後、黙祷を捧げ、井関庄一町長の式辞につづいて、田崎為浩柳津町議会議長から追悼の言葉が述べられました。柳津町長、柳津町議会議長、町遺族会長、町遺族会婦人会長、来賓の方々より献花が行われ、戦没者のご冥福を祈りました。閉式後同会場において引き続き遺族会による柳津町戦没者慰霊祭が行われました。



## 松平定知氏講演会



11月6日(土)つきみが丘町民センターにおいて会津やないづ丑寅まつり記念松平定知氏講演会&トークショー『その時、歴史が動いた』の秘話〜会津編〜と題し講演会が行われ、会場のつきみが丘町民センターは多くの参加者でいっぱいになりました。小池観光協会長から歓迎のあいさつの後講演会が始まり、多くの拍手で迎えられ登場した松平氏は、さすがに話すプロだと思わせる、穏やかでよく響く声で、会津をテーマとした新しい歴史の切り口をわかりやすく話されました。講演会終了後清水慎一氏とのトークショーを行い講演会を終了しました。

## 柳津町民バレーボール大会

11月7日(日)、今年で第38回を迎える柳津町民バレーボール大会が開催されました。各地区から25チームが参加し海洋センター体育館・柳津中学校体育館2会場4コートを使用し熱戦が繰り広げられました。優勝した野老沢Aチームは安定した力で1回戦から1セットも落とすことなく決勝に進み、決勝でもストレートで昨年に引き続き2連覇を果たしました。



成績は次のとおりです。

優勝 野老沢Aチーム 準優勝 石神Aチーム 第3位 大野チーム 第3位 一王町チーム

## 『伐木等業務特別教育講習会』



平成22年11月10日(水)・11日(木)の2日間、社団法人会津労働基準協会及び会津若松地方森林組合を講師に招き、学科と実技の講習会が開催されました。一般へのチェーンソーの普及台数が増加しており、立木の伐倒や伐倒木の玉切り作業でけがや事故等の発生が増加する恐れがあります。そのため、振動障害に関する知識や関係法令、チェーンソーの基本操作や伐木の方法等についての基本的な安全衛生教育・実技について、32名の方々が真剣な表情で受講し理解を深めました。

## 小松先生厚生労働大臣表彰受賞！



平成22年度国民健康保険関係功績者として、会津西病院長の小松紘先生が、厚生労働大臣表彰受賞されました、昭和55年から現在に至るまで30年間の長きにわたり医師代表の一員として柳津町国民健康保険運営協議会委員として就任されてきました。

その間、乳幼児や児童生徒の内科健診や予防接種事業をはじめ、健康講演会の講師として町民の健康づくりの指導

に尽力されるなど、町の保健事業の運営と振興・発展に多大な功績を残されました。これらの長年の保健活動が評価され、今回の受賞となったものです。

## 柳津町消防団秋季検閲式

10月24日(日)柳津運動公園グラウンドにおいて秋季検閲式が行われました。式では会津若松地方広域市町村圏整備組合消防本部消防長等からあいさつをいただき、伊藤団長より訓示を述べた後、消防庁長官表彰・福島県知事表彰・日本消防協会会長表彰等の表彰伝達を行い、50余年町消防団員として多くの功績を築いてくださいました前団長の田巻裕様へは町長より感謝状が贈呈され、優良消防団員と永年勤続団員に消防団長表彰を行いました。消防協会会津坂下小野支部長の検閲開始宣言があり、服装点検や機械器具点検を終え団員は分団行進を行い規律のとれた動きを披露しました。



## 町文化祭町民の作品一同に

11月3日(水)やないづふれあい館で柳津町文化祭が開催されました。

各団体や小中学生等が出品した絵画、写真、俳句絵手紙などの作品が多数出展されたほか、放課後子ども教室の子どもたちが絵付けした赤べこが展示されました。

会場では、茶道団体による、お茶会が開催され、訪れた人たちをもてなしていました。

関連行事として屋外では農林業まつりや下水道展が開催されたほか、柳津小4、5年生が自分たちの育てた米や花を販売し文化祭をさらに盛り上げていました。

## 柳津町駅伝競走大会

11月3日(水)文化の日、今年で第41回を迎える柳津町駅伝競走大会が開催されました。地区対抗の部1チーム、オープンの部6チームで競われました。当日はあいにくの雨でゴールの海洋センターグラウンドが使用できず、ゴールの位置を変更して行われました。

選手たちは、悪天候にも係らず力いっぱいの走り、チーム一丸となりゴールまでたすきをつなぎました。

成績は次のとおりです。

- ・地区対抗の部  
優勝 細越チーム
- ・オープンの部  
優勝 ふくしま駅伝柳津町チーム  
準優勝 砂子原チーム  
第3位 西山中学校ゴリラチーム

〈区間新記録〉

- ・地区対抗の部  
1区 佐藤萌(細越)
- ・オープンの部  
1区 国分真介(ふくしま駅伝)  
1区 金子瞳(砂子原)  
4区 渡部文広(砂子原)  
4区 赤城大地(ふくしま駅伝)  
5区 猪俣大(ふくしま駅伝)



# あなたの大切な腎臓を守ろう

腎臓病は、自分にはあまり関係の無い病気だと思いませんか？ 近年、全国的に人工透析の患者は年々増加傾向にあります。柳津町でも同じ傾向にあり、町の医療費が高くなっている要因の1つになっています。そこで、腎臓病と生活習慣病の深い関係について知り、大切な腎臓を守る事ができるよう、坂下厚生総合病院の栗城実先生を講師に迎え、講演会を開催しましたので、その内容をお知らせします。

## <腎臓はどんな働きをしているの？>

**老廃物を体から追い出す！**  
腎臓は血液をろ過して老廃物や塩分を尿として体の外へ追い出します。

**血圧を調節する！**  
腎臓は、血圧を維持するホルモンを分泌し、血圧が低くなると、血圧を上げます。

**体液量・イオンバランスを調節する！**  
体内の体液量やイオンバランスを調節したり、体に必要なミネラルを体内に取り込みます。



### 強い骨をつくる！

カルシウムを体内に吸収させるのに必要な活性型ビタミンDを作っています。腎臓の働きが悪くなると、カルシウムの吸収が悪くなり、骨が弱くなります。



### 血液をつくるよう命令を出す！

血液は骨髄の中にある細胞が、腎臓から出るホルモンの刺激を受けて作られます。腎臓の働きが悪くなるとこのホルモンが出なくなるため、血液が十分に作られず貧血になります。

## <腎臓が悪くなるとどんな病気になるの？>

腎臓の働きが徐々に低下していく病気を『慢性腎臓病（CKD）』と言い、成人の8人に1人は、この病気にかかっているといわれています。成人の6人に1人が糖尿病（予備軍含む）にかかっているといわれているので、慢性腎臓病は決して珍しい病気ではありません。この病気は、糖尿病や高血圧症のように初期には自覚症状がほとんどありません。そのため、気づかずに進行し、見つかった時には、『すでに重症』という事も少なくありません。そして、一度悪くなった腎臓は自然には治りませんので、予防や早期発見・早期治療が重要になります。

## こんな症状に気をつけて

<b>夜間尿</b> 夜中に何度もトイレに起きる	<b>むくみ</b> はきなれた靴や指輪がきつくなる	<b>貧血</b> 立ちくらみや貧血がたびたび起こる	<b>倦怠感</b> 疲れやすく、常にだるい感じがする	<b>息切れ</b> 少し歩いただけで息が切れる
-----------------------------	-------------------------------	-------------------------------	--------------------------------	-----------------------------

このような症状を自覚するようになったときは、すでに慢性腎臓病がかなり進行している場合があります。

## <慢性腎臓病を早く見つけるためには...>

定期的に健診を受け、尿や血液・血圧の検査をする事が早期発見につながります。

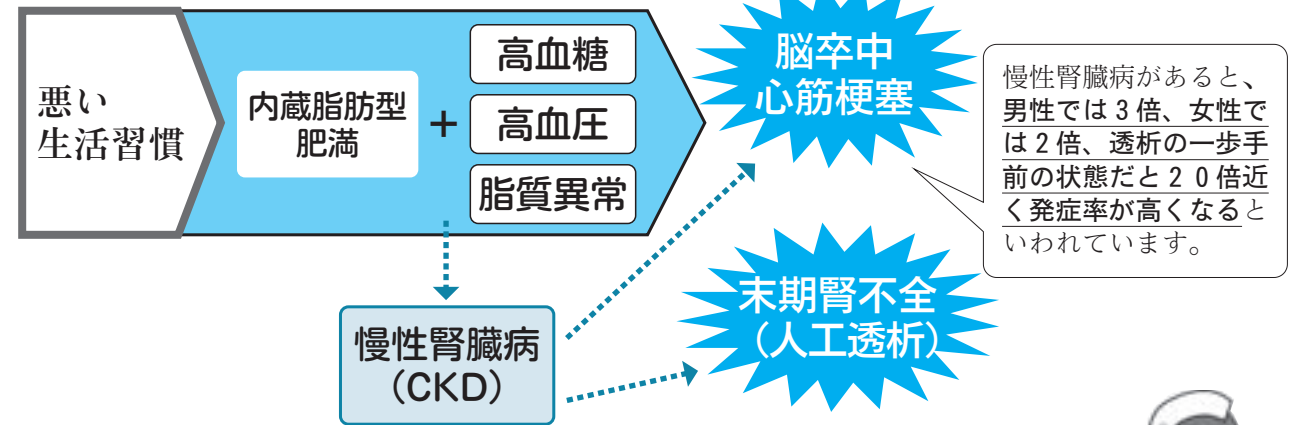
**尿検査・・・血尿と蛋白の有無**      **血液検査・・・血清クレアチニン**

特に尿蛋白が陽性（+）の方は要注意です。自覚症状が無くても必ず受診しましょう。



## <メタボリック症候群と慢性腎臓病の深い関係>

メタボの症状である、『肥満』『高血圧』『高血糖』『脂質異常』は、腎臓の働きを低下させる要因になります。実は、メタボリック症候群は、慢性腎臓病の危険因子なのです。



慢性腎臓病があると、男性では3倍、女性では2倍、透析の一步手前の状態だと20倍近く発症率が高くなるといわれています。

『高血圧症』『脂質異常症』『糖尿病』がある方は、きちんと治療をして、検査値を正常値に近づけることが大切です。



このように、生活習慣病と慢性腎臓病は深く関連しています。特に、糖尿病は、透析療法にいたる原因の第1位となっています。生活習慣病を防ぐ事が、慢性腎臓病を防ぐことにつながります。

## 慢性腎臓病はここが怖い！

### 1. 末期腎不全のリスク

腎臓の機能がどんどん低下し、腎臓が働けなくなった状態を腎不全といいます。腎不全になると、透析療法を受ける事になり、日常生活に大きな影響を与える事になります。

### 2. 脳卒中・心筋梗塞のリスク

慢性腎臓病があると、狭心症や心筋梗塞、脳卒中の発症率が高くなり、それが原因で亡くなる場合も多い事が分かってきました。

## <慢性腎臓病を予防・悪化させないために気をつけたい生活習慣>

<b>&lt;喫煙&gt;</b> 喫煙は心血管病など様々な病気の危険因子でもあるので、まずは禁煙することが重要です。	<b>&lt;不規則な生活&gt;</b> 過労を避け、睡眠を十分にとりましょう。ストレスも大敵です。
<b>&lt;運動不足&gt;</b> 糖尿病や高血圧の発症を抑えたり、適正な体重を維持するためにも運動することが重要です。適度な運動を定期的におこないましょう。	<b>&lt;過度の飲酒&gt;</b> 過度の飲酒は、慢性腎臓病や末期腎不全の危険因子となりうるので注意しましょう。

**<食事>**

- 減塩製品などを有効活用し、塩分を摂り過ぎないようにしましょう。(目標1日6g以下に。)
- 食べ過ぎに注意し、肥満(特に内蔵脂肪型肥満)を予防しましょう。
- 腎臓は、脱水に弱いので、水分を多く摂りましょう。特に高齢の方は、のどの渇きを感じにくくなっているので、意識的に水分を取るよう心がけましょう。

※ 腎臓病などで治療している方は、主治医の指示に従ってください。



# 情報プラザ

会津若松市消防局

柳津町では10月中、刑法犯の発生はありませんでした。

年末年始における地域安全運動

期間：平成22年12月10日（金）～平成23年1月7日（金）まで  
全国統一スローガン

「みんなでつくりよう安心の街」サブスローガン

「防犯は一人ひとりの心がけと地域の結束力」

【運動重点】

- 1、自転車盗・万引きの防止
  - 2、金融機関・コンビニエンスストア等を対象とする強盗事件の防止
  - 3、子ども・女性を対象とする犯罪の被害防止
  - 4、振り込め詐欺被害防止
- 問合せ先：会津若松市警察署  
電話：0242-8313451

## 12月4日から10日は「人権週間」です。

「世界人権宣言」は、基本的人権及び自由を尊重し確保するために、世界のすべての人々とすべての国々との達成すべき共通の基準として、昭和23年（1948年）12月10日の第3回国際連合総会において採択され、本年度採択62周年を迎えます。

法務省及び全国人権擁護委員連合会は、「人権デー（Human Rights Day）」と定められた12月10日を最終日とする1週間（12月4日から10日まで）を「人権週間」と定め、当該週間を中心に一層積極的な啓発活動を行い、人権思想の普及高揚を図ります。

当町では、12月6日（月）ふれあい館にて、午前10時から午後3時まで特設相談所が開催されます。相談は無料で、秘密は固く守られます。困りごとや悩みごとなど、お気軽にご相談ください。

## 「重債務相談窓口」SJMKA

改正賃金業法が6月18日に完全

施行され、借入れのルールが変わりました。

1、総量規制（借りすぎ・貸し過ぎの防止）

○年収の3分の1を超える額の新規の借入れができなくなりました。※貸金業者からの借入れに限りです。すでに借りている分については、契約のとおり返済すれば問題ありません。なお、銀行、信用金庫、信用組合、労働金庫等からの借入れ、クレジットカードのショッピングについては、この制限はありません。

○借入れの際に収入を証明する書類が基本的に必要になりました。※専業主婦（主夫）の方は、少なくとも配偶者の年収を証明する書類、配偶者の同意書等が必要です。

2、上限金利の引き下げ  
○法律上の上限金利が20%から、借入れ金額に応じて15～20%に引き下げられました。

※法律施行前に契約した既存の貸付けについては、金利は下がりにせん。

福島財務事務所では、改正賃金業法に関するお問合せや、返済しきれないほどの借金を抱え、お悩みの方々の相談に応じています。

抱えている借金の状況をお聞きし、必要に応じて弁護士・司法書士などの専門家に引き継ぎを行います。相談は無料ですのでお気軽にご相談ください。

相談窓口：福島市松木町13-2  
財務省東北財務局福島財務事務所  
受付時間：月曜日～金曜日（祝祭日、年末年始除く）  
午前8時30分から午後5時15分  
電話：024-533-0064（直通）

## 「なるほど楽しいインターネット」柳津町パソコン教室の開催

柳津町全域に光ファイバー網が整備され、高速インターネットをはじめとする様々な高速通信サービスが利用できるようになりました。

そこで、パソコン初心者の方を対象としたインターネットの利用方法を学習できるパソコン教室を下記により開催いたします。インターネットのしくみや基本操作、インターネットの楽しみ方や注意点等をわかりやすく学習できる教室です、是非この機会にインターネットを始めませんか。

井字諏訪前十一 会津若松地方消防設備協会 住宅用火災警報器アンケート事務局・消防本部予防グループ

電話：0242-591403

## 宮下病院だより

### クリスマスコンサート

～フルートの調べ～

宮下病院では、12月のクリスマス時期にフルートによるコンサートを開きます。今年「星」がテーマです。フルートのやさしい音色が、響きわたります。癒がしい曲や親しみやすい曲をお届けいたします。ぜひ、コンサートに来て、心地よい、安らぎのひと時を味わってみてください！

- ☆ 日時と場所 平成22年12月15日（水）  
午前 10:00～10:30（病院玄関ホール）  
午前 11:00～11:30（2階病棟 踊場）  
午後 2:00～2:30（病院玄関ホール）

☆ 演奏者：岩沢 麻実さん（フルート奏者）  
（会津若松市在住）

\* 去年に引き続き、クリスマスコンサートを開催いたします。尚、受付の脇にリクエスト箱があります。聞いてみたい曲がありましたら、リクエストしてなんしょ！

- 1、日時  
①柳津会場 平成22年12月15日（水）・16日（木）午後7時～9時  
②西山支所会場 12月17日（金）午後7時～9時
  - 2、場所  
①柳津会場 ふれあい館 会議室  
②西山支所会場 交流センターホール
  - 3、参加費 無料
  - 4、対象者  
柳津町民の方でインターネットに興味があるパソコン初心者の方  
先着20名
- ※パソコンは準備いたしますので持参いただく必要はありません。
- 5、申込方法  
柳津町役場総務課企画財政班へ電話又はFAXで12月8日（水）まで申し込みください。  
電話：42-2113  
FAX：42-2505

## 付いてますか？住宅用火災警報器

アンケートに答えて住警器をもらおう  
住宅用火災警報器の設置はお済みですか？ 火災の早期発見で、逃げ遅れなどから大切な命を守る

ため、消防法により、すべての住宅に住宅用火災警報器の設置が義務付けられました。

住宅用火災警報器の設置促進を目的として、アンケートにお答えいただいた皆様の中から100名の方に抽選で住宅用火災警報器を差し上げます。

▼応募方法：①次のアンケート2項目にお答え頂き、郵便番号・住所・氏名・年齢・電話番号・世帯人数を明記の上、市販のハガキに必要な郵便切手をお貼り頂き、応募先まで送付してください。

▼《アンケート1》平成23年6月までに全ての住宅に住宅用火災警報器の設置が義務付けられたことを知っていますか。（①はい②いいえ）

《アンケート2》あなたの家には住宅用火災警報器が付いていますか。（①はい②いいえ）

▼応募資格：柳津町在住の方

▼注意点：◎当選者の発表は賞品の発送をもって代えさせていただきます。

▼締め切り：12月31日（金）※当日消印有効

応募先・問い合わせ：〒965-0131 会津若松市北会津町中荒





## 《写真部門》



最優秀賞 勇壮 内山英雄 (鏡石町)



優秀賞 祈りの道 塚野満 (若松市)



優秀賞 朝をむかえて 菅野利之 (郡山市)

## 会津柳津丑寅まつり記念

# 絵画・写真・俳句 全国コンクール



丑寅まつり記念として絵画・写真・俳句を柳津町を題材とした作品を全国から募集しました。数多くの作品が応募され審査が行われた結果下記のとおり入賞者が決定し、11月3日(水)文化の日表彰式が行われました。式では、柳津町長から受賞者一人ひとりへ表彰状が授与され、商品として柳津町の特産品が贈られました。

## 《絵画部門》



優秀賞 塩田光顕 (会津美里町)



優秀賞 永遠の輝き 渡部スミ子 (会津若松市)

## 《俳句部門》

『天』 遠藤貞憲 (郡山市)

下帯の天白さも雪の七日堂

『地』 西木 甚 (昭和村)

降る雪や眼下に赤き橋二つ

『人』 久力忠雄 (宮城県)

虚空藏に戊辰の弾跡秋の風



広報やないづ

2010年 12月号

発行：柳津町役場

(総務課企画財政班)

〒969-7201 福島県河沼郡柳津町大字柳津字下平乙234

TEL.0241-42-2113 FAX.0241-42-2505

http://www.town.yanaizu.fukushima.jp