

広報

# さくほ

2018

No.

137

2.22



「クライマックス」 撮影場所：八千穂高原スキー場（佐久穂町 井出 昭重郎様）

●主な記事 特集①かつて健康づくり先進地と言われた

佐久穂町はいずこへ？ …… 2～5 p



しらかばちゃん

# かつて「健康づくり先進地」 と言われた 佐久穂町はいずこへ？

佐久穂町女性の健康寿命は県の平均にくらべて  
マイナス3.7歳。

このままでは医療が持たない！

昭和30年代、旧八千穂村では佐久総合病院の若月俊一先生、旧佐久町では浅間病院の吉澤国雄先生が住民とともに健康づくりに取り組み先駆的な活動をされてきました。その佐久穂町が現在、平均寿命もさらには健康寿命も県内では良くない結果となっています。健康寿命が短いということは、町の高齢化率32.1%であることを考えると、医療費、介護費ともに今後増額の一途をたどることが予想されます。これから私たちはどのように健康を維持していけばいいのでしょうか？

## 第1部 データから見る佐久穂町の現状

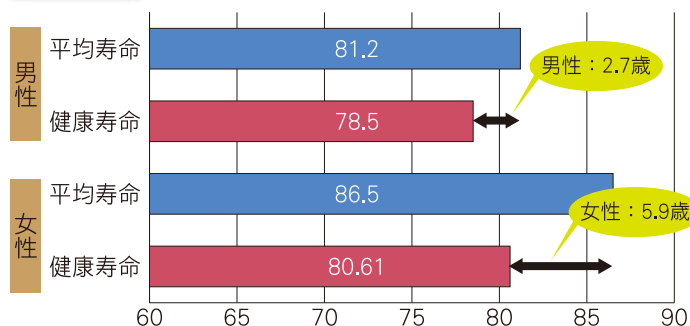
全国的にも長野県は長寿の県として有名です。日常生活が制限なく生活できる期間を表す健康寿命は長野県は男女ともに全国で一位です。しかし、佐久穂町のデータを見ると、女性は県の平均よりもマイナス3.7歳、男性はマイナス1.3歳となっています。

表① 全国、長野県、佐久穂町の健康寿命男女別

※健康寿命：日常生活動作が自立している期間

	平成22年				
	全国	長野県	佐久穂町	県との差	全国との差
男性	78.17歳	79.46歳	78.50歳	-0.96歳	+0.33歳
女性	83.16歳	84.04歳	80.61歳	-3.43歳	-2.55歳

グラフ① 佐久穂町の平均寿命と健康寿命の差



このデータから何が見えてくるのでしょうか？

健康寿命が低く、平均寿命があまり変わらないということは、何らかの介護が必要な時期が長いということになります。介護を受ける本人が一番苦しいのはもちろんですが、家族の方にも大きな負担がかかります。また医療費、介護費を負担する町の財政も厳しい状況になります。



## 第2部 健康寿命を延ばすために、今できることをしよう。

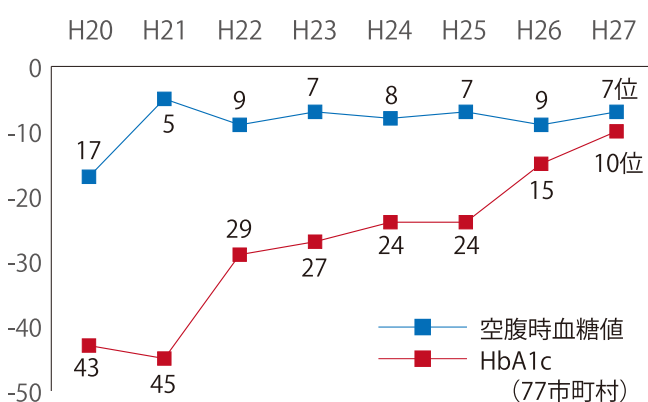
健康寿命の短さに関していくつかの分析が可能です。食生活と運動習慣の改善によって、生活習慣病といわれる糖尿病、脂質異常症、高血圧などを予防することが確実な道です。

生活習慣病に効果的とされていることは、明らかになっています。

①禁煙をする、②飲酒を控える、③血糖値が上がりにくい食事をする、④運動をする。の4つです。

佐久穂町のデータを見ていくと、飲酒と禁煙に関しては値が改善している傾向にあります。血糖値が高く糖尿病の危険性が高まっているということと、運動習慣がないことによって、生活習慣病の危険性が高まっていることが分かっています。

グラフ② 空腹時血糖値(100ml/dl)以上・HbA1c(5.6%)以上となった割合の県内順位の推移

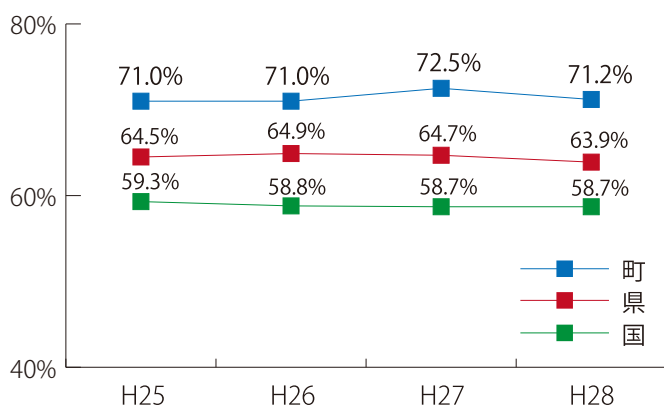


血糖値の高い方が多くなり、徐々に順位が上がっている

●悪い方から…(ワースト順位)  
空腹時血糖：7位/77市町村  
HbA1c：10位/77市町村

ヘモグロビン  
(※HbA1cとは…過去1～2ヶ月の血糖値の平均値。高値は糖尿病の疑いがある)

グラフ③ 1回30分以上の運動習慣がない人の割合(国保データベースより)



国や県の割合より高く、7割以上の人に運動習慣が無いのが現状

糖尿病は、高血糖状態が続いて全身の血管が傷つく病気です。日本人の糖尿病患者の9割以上が、肥満や生活習慣が原因だと言われています

高血糖状態を放置すると、血管の老化が進み、動脈硬化を引き起こしやすくなります。さらに病状が進むと毛細血管に障害が起こり始めます。糖尿病の3大合併症もそれぞれ目や腎臓の毛細血管、神経に栄養を供給する毛細血管に起こるものです。(詳しくは現在広報さくほで隔月連載をしている「糖尿病」をご覧ください)

佐久穂町の昔と今では、生活習慣が大きく変わってしまいました。移動手段は車が圧倒的に利用され、歩いたり走ったりして目的地に向かうことはほとんどありません。農作業をする人も減りましたが、農作業自体も機械化が進み、体がへとへとになるまで農作業をすることは専業農家でもそれほど多くはありません。

体を動かす機会が大幅に減ったにも関わらず、食事の質も量も昔よりはるかに豊かになりました。佐久穂町の健康寿命が良くないのは、まさに生活習慣が変わってしまったことによるものと言えるでしょう。

でも今さら、車を運転せずに歩いたり、トラクターに乗るのをやめて鍬で耕したりするのが現実的なこととも思えません。

では、どのように生活習慣を変えていけばよいのか、次の章で考えてみることにしましょう。

### 第3部 生活を見直して、健康寿命の増進を図ろう

では具体的にどのように生活習慣を改善していけば、よいのでしょうか。まずすべきことは、自分の健康状態を正しく知ることです。

町では、年に一回の健康診断の受診をお勧めしています。

健康診断では、肥満度、血圧、脂質、血糖値、各種内臓の検査値など生活習慣に影響をうけた体の状態を知ることができます。

正常値と比べて、自分はどのような状態にあるのか、その値を改善するにはどのように生活習慣を変えていけばいいのか、医師、保健師からきちんとアドバイスを受けましょう。

一般的な正常値との比較も重要ですが、去年の自分との比較も大切です。

去年より今年のほうが悪ければ、その部分は特に注意して生活習慣を意識する必要がありますし、去年の健康診断の結果を受けて、生活習慣を改善した結果が数字となって表れてくれば、さらなるモチベーションが湧いてきます。

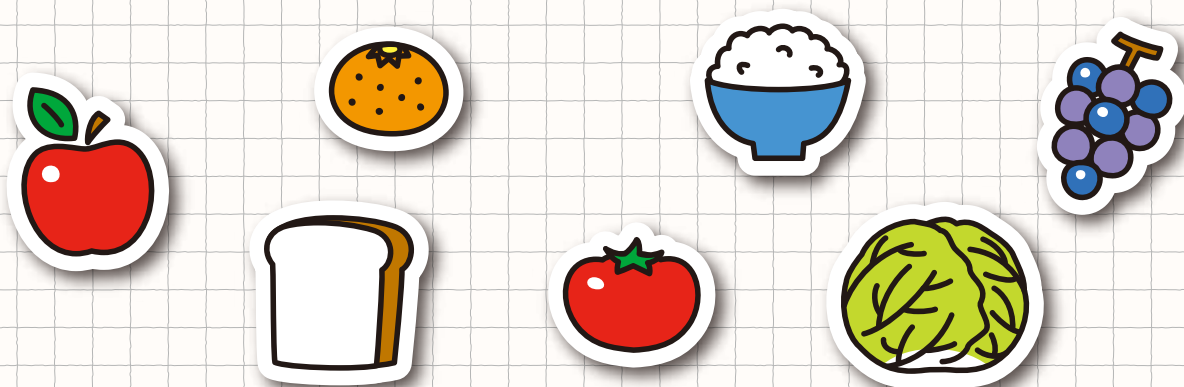
一年に一回健康診断をきちんと受診し、自分の健康づくりをきちんと始めていきましょう。

次に血糖値を意識した食生活についてご説明します。

血糖値を低く抑えるためには、糖質を含んだ食品を控えることと、食べ方を工夫することで急激な血糖値の上昇を防ぐことが大切です。

糖質を含んだ食品で真っ先にあがるのは砂糖ですが、お米にも、パンにも、果物にも多くの糖質が含まれます。その中でもお菓子、菓子パン、ジュース、スポーツドリンクや栄養ドリンクなどの甘みを感じる飲料、過度な量の果物は特に注意が必要です。

また、ご飯より先に食物繊維を多く含んだ野菜を先に食べると血糖値の上昇を抑えられます。





さて、では次に運動習慣について考えてみましょう。車中心の生活になっている方が多いかと思いますが、この寒い時期に外で運動するには強い精神力が必要となります。そこで町では、家の中でできるながら運動を推奨しています。

これから紹介するのは、どれもテレビを見ながらでもできる運動です。ながら運動をして冬の運動不足を解消しましょう。



### スクワット

#### ポイント

\*頭部→膝よりも前に  
\*上半身→軽度前傾姿勢  
爪先が膝で隠れる程度までスクワットしていきましょう

(開始姿勢→スクワット  
→戻る→スクワット  
→…10～15回1セット)



### かかと上げ

#### ポイント

\*両手→前方で支える  
真上に伸びるように  
かかとを上げます。

(開始姿勢→かかと上げ  
→おろす→かかと上げ  
→…10～15回1セット)



### 片脚立ち

#### ポイント

\*支える脚→まっすぐ立つ  
\*上げる脚→足首を反らす

(開始姿勢→片脚立ち30秒→反対脚→⇒3セット)

協力・資料提供：町立千曲病院 リハビリ科

自分にあった運動を見つけるきっかけに、これから運動を習慣化させていくために・・・  
チャレンジデーに参加してみませんか？ ※詳しくは、広報6ページをご覧ください

## まとめ

元気で自分らしい生活を送るためにも、  
今日からできることをはじめましょう。

# 踏み出す一歩



シリーズ化  
第一弾

～運動習慣を身につけよう～

佐久穂町の健康課題の一つに、「運動不足」があげられます。でも、「運動は大事とわかって  
いるけど、なかなかできない・・・続かない・・・」と感じている人は多いのではないでしょ  
うか？運動習慣を身につけるきっかけづくりになるよう、運動の効果や実践するための方法などを  
シリーズでご紹介します。

## ●運動をすることのメリットと、しないことのリスク（危機）

（長野県版身体活動ガイドラインより）

運動をすることのメリット	運動をしないことのリスク
生活習慣病の予防・改善	糖尿病、メタボリックシンドローム、 虚血性心疾患、脳血管疾患 等
動脈硬化の予防・改善	
ロコモティブシンドローム（運動器障害） の予防・改善	寝たきり、要介護状態、骨粗しょう症、 骨折、うつ、閉じこもり 等
爽快感、満足感、達成感 等を得られる	
がんの発生と成長に関わるホルモンの分泌 抑制や、発生や増殖を抑制する免疫機能を 高める 等	がん

（多目的コホート研究より）

- ・男女とも、身体活動量が大きいほど、何らかのがんにかかるリスクが低下
- ・男女とも、身体活動量が大きいグループほど死亡リスクが低下
- ・男性では、心疾患死のリスクが低下

## ●今日から運動をするために

- ・日常生活の動きを増やす  
掃除をこまめにする、買い物は一度店内を見て歩く、歩数計を使って自分の歩数を確認してみる、  
雪かきをする、こたつから出る など
- ・気軽にできる体操を始める  
家事・通勤などをする時にながら運動をする、ラジオ体操をする、5ページの運動をする（山崎保  
健師作成の運動紹介） 等
- ・友だち、ご近所さんたちなど、仲間と一緒に運動をする  
町内の運動団体やスポーツクラブに入会（再開）する、ウォーキングイベントやスポーツイベント  
に参加する

### 5月30日 今年もチャレンジデーをやります

1月18日 第1回佐久穂町チャレンジデー2018実行委員会  
を開催しました。今年から、千曲病院長が実行委員会に加わ  
り、さらに町全体でチャレンジデーを実施していくこととな  
りました。詳しいことは、今後、広報誌やSNSなどでご紹介  
していきます。







# 旧八千穂中学校で使用していた 物品(機械及び工具)の払下げのお知らせ

佐久穂町では、旧八千穂中学校技術科室の機械及び工具の払下げを入札形式で実施します。購入を希望する方は、学校物品払下げ一般競争入札実施要領をお読みになったうえで入札に参加してください。実施要領は、町のホームページでご確認ください。役場総務課でも配布しています。

なお、現地下見会の会場では機械や工具以外に、閉校した各学校で使用していた農具（鍬や一輪車など）を安価でお譲りします。こちらは入札を行わず、先着順となります。

## 【払下げ物品】

旋盤機械、グラインダー、溶接機、糸ノコ盤、集塵機、丸ノコ盤、電動角ノミ、発動機、木口削り機、定盤、作業机、万力、つの床 など

## 【対象者】

佐久穂町にお住まいの方、佐久穂町の事業所にお勤めの方、佐久穂町にある事業所・団体

## 【払下げの概要】

- (1) 手 順 ①現地下見会→②入札参加申込→③入札→④契約→⑤代金納入→⑥払下げ
- (2) 料 金 各物品における最高額の入札者の方にその入札額で払下げます。  
ただし、物品にはそれぞれ最低入札額があります。
- (3) 引取り 取り外し、運搬、取り付け等の費用は落札者の負担とします。
- (4) その他 現状有姿での払下げとなります。機械の動作確認はしていません。  
引渡し後の故障や瑕疵についての申し出には一切応じられません。

## 【現地下見会・入札】

- (1) 現地下見会 ①日時 平成30年3月9日（金）から3月10日（土）  
午前10時00分から午後4時00分まで  
②場所 旧八千穂中学校技術科室（佐久穂町大字畑260）
- (2) 入札 現地下見会にて現物を確認し、かつ入札参加申込みをした方が入札できます。  
入札期限は平成30年3月10日（土）の午後4時00分までとなっており、入札は現地で行います。

## 【実施要領の配布】

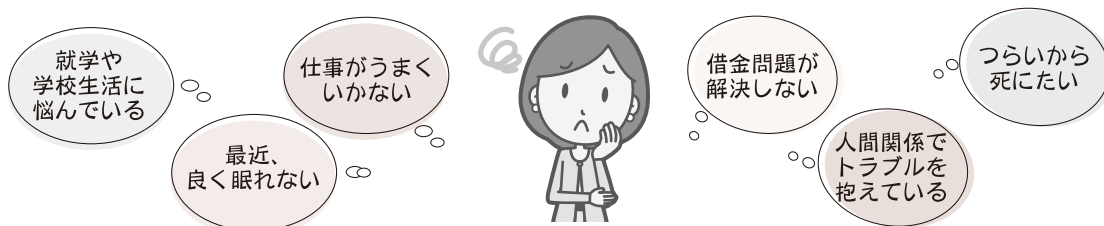
- (1) 期 間 平成30年2月22日（木）から3月9日（金）（土日祝日除く）
- (2) 場 所 役場佐久庁舎総務課
- (3) その他 一緒に払下げ物品の一覧も配布します。  
町のホームページからダウンロードすることもできます。

## 【問い合わせ先】

本件に関するお問い合わせは、役場総務課管財係（TEL86-2525）までお願いします。

# 悩んだ時の相談窓口のご紹介

皆さんは最近、以下のようなことで悩んでいませんか？



「誰かに聴いてもらうだけでも、気持ちが楽になった」という経験は誰しもあると思います。

「相談したいがどこに連絡したらよいかわからない」といったお悩みをお持ちの方は、ぜひ一度、下記の相談窓口にご相談ください。相談は無料でご利用いただけます。

平成30年2月1日現在

相談できる内容	相談部署	連絡先	相談時間など
◆こころや体の健康に関する相談◆			
心と体に関する一般健康相談	健康福祉課 保健係※	86-2528	月～金(祝日除く) 8:30～17:15
心と体に関する一般健康相談・医師による専門相談	佐久保健福祉事務所 健康づくり支援課	63-3164	
◆こころや自死に関する相談◆			
うつ・依存症・ひきこもり・自死遺族の悩みなど全般的なこころの相談	長野県 精神保健福祉センター	026-227-1810	月～金(祝日除く) 8:30～17:15
「死にたい」「家族や知人にそう訴える人がいる」「身内が自死してつらくてどうしようもない」など自死関連の相談	こころの健康相談統一ダイヤル (長野県精神保健福祉センター)	0570-064-556	月～金(祝日除く) 9:30～16:00
様々な心の悩み、自死問題	長野いのちの電話	026-223-4343	毎日11:00～22:00
◆障がい者等に関する相談窓口◆			
障がい者の保健・福祉、サービス利用の援助、生活全般に関する相談支援	佐久広域連合 障害者相談支援センター	63-5177	月～金(祝日除く) 8:30～17:15
障がい・難病をお持ちの方や家族の相談、障がい者虐待・成年後見制度に関する相談、個々の障がいにあわせた就職前後の相談・支援	健康福祉課 福祉係・保健係※	86-2528	
◆生活・福祉に関する相談窓口◆			
生活・福祉に関する困りごと	佐久穂町社会福祉協議会	86-4273	月～金(祝日除く) 8:30～17:15
生活保護に関する相談	佐久保健福祉事務所 福祉課	63-3142	
	健康福祉課 福祉係※	86-2528	
◆子どもや青少年に関する相談窓口◆			
児童虐待・育児・非行・いじめなど、子ども(18歳未満)に関する様々な相談	教育委員会 こども課	86-4940	月～金(祝日除く) 8:30～17:15
	子育て支援係・学校教育係※	86-2340	
	佐久児童相談所	67-3437	
いじめ・不登校など学校教育問題全般の相談	教育委員会 学校教育係※	86-4940	月～金(祝日除く)8:30～17:15
学校でのいじめに関する相談	24時間いじめ相談(長野県学校生活相談センター)	0120-0-78310	毎日24時間
◆経営や倒産に関する相談窓口◆			
多重債務・債務整理等、各種法律相談・情報提供	総務課 庶務係※	86-2525	月～金(祝日除く) 8:30～17:15
	住民税務課 人権政策係※	86-2527	
	産業振興課 商工観光係※	88-3956	
	法テラス長野	050-3383-5415	月～金(祝日除く)9:00～17:00
◆消費生活に関する相談窓口◆			
商品・サービス・消費者金融などの消費生活に関する相談	総務課 庶務係※	86-2525	月～金(祝日除く)8:30～17:15
	東信消費生活センター	0268-27-8517	月～金(祝日除く)8:30～17:00
◆人権に関する相談窓口◆			
様々な人権に関する相談	住民税務課 人権政策係※	86-2527	月～金(祝日除く) 8:30～17:15
日常生活の中で受けた人権侵害に関する相談	みんなの人権110番(法務局総務課)	0570-003-110	
◆女性のための相談窓口◆			
女性の犯罪被害(性犯罪・ストーカー・DVなど)と被害者家族・友人の相談	女性被害犯罪ダイヤル サポート110	026-234-8110	月～金(祝日除く) 8:30～17:15
女性の悩み事・困りごと、配偶者からのDVの相談	住民税務課 人権政策係※	86-2527	
	健康福祉課 保健係※	86-2528	
◆高齢者の相談窓口◆			
高齢者・介護者の相談、介護保険などのサービスの利用相談、権利擁護、成年後見制度、高齢者虐待に関する相談	健康福祉課 高齢者係※	86-2528	月～金(祝日除く) 8:30～17:15
	健康福祉課 地域包括支援センター※	86-1550	
◆農業に関する相談窓口◆			
農業者・新規就農希望者に関する相談	産業振興課 農政係※	88-2528	月～金(祝日除く)8:30～17:15

※は、佐久穂町役場です。



3月は自殺対策強化月間です。  
一人で悩みを抱え込まず、お気軽にご相談ください。

佐久穂町自殺対策連絡会議  
(事務局：健康福祉課)



## information

お知らせ

### 軽自動車税に係わる諸手続きをお忘れなく！

■問合せ 住民税務課税務係 ☎86-2526

軽自動車税は、その年の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ます。

廃車・譲渡により実際に車両を所有していなくても、廃車・名義変更の手続きをしていなければ、課税対象となりますので、「まだ手続きをしていない」という方は、3月中までに手続きを行ってください。

また、佐久穂町から転出される方についても手続きが必要となります。原動機付自転車、小型特殊自動車をお持ちの方は、役場にナンバープレートを返納していただき、転出先の市区町村にて新たなナンバープレートの交付を申請してください。

軽四輪、軽三輪、125ccを超えるバイクをお持ちの方は、転出先の最寄りの軽自動車協会、運輸支局等でお手続きを行ってください。

#### ■賦課期日について

○軽自動車税の賦課期日は、4月1日です。

○軽自動車税には、月賦制度はありませんので、4月1日以降に廃車・譲渡を行っても、軽自動車税の払い戻しはありません。

#### ■車検用納税証明書の取扱いについて

口座振替の方で、車検対象になる車両をお持ちの方には、ハガキによる車検用納税証明書を一括で発送しておりましたが、下記の理由により、発送を停止しております。

○早い時期の発送なので紛失しやすい。

○車検業者が代理で窓口申請に来ることが多い。

※納税証明書が必要な方は、役場窓口で年間を通して受け付けております。

ご連絡いただければ無料で発送も致します。

場 所 一 覧	原動機付自転車（125cc以下のバイク） 小型特殊自動車（農耕作業用自動車を含む）	佐久穂町役場 住民税務課 税務係 TEL0267-86-2526
	軽四輪・軽三輪	長野県軽自動車協会 TEL026-243-1967
	軽二輪（125ccを超え250cc以下のバイク）	軽自動車協会佐久支所 TEL0267-67-4677
	二輪の小型自動車（250ccを超えるバイク）	北陸信越運輸局長野運輸支局 TEL050-5540-2042

お知らせ

### 防災行政無線の全国一斉訓練の実施について


■問合せ 総務課庶務係 ☎86-2525

地震や武力攻撃などの発生に備え、次のとおり情報伝達訓練を行います。

この訓練は、全国瞬時警報システム（Jアラート）（※）を用いた訓練で、佐久穂町以外の市町村でも同様の訓練が行われます。

（１）訓練実施日時 平成30年3月14日（水） 午前11時00分ごろ

（２）実施する訓練内容

情報伝達手段	内 容
防災行政無線を使用した試験放送	<p>町内に設置されている屋外スピーカーとご家庭の戸別受信機から、次のメッセージが一斉に放送されます。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin: 10px 0;"> <p><b>【放送される内容】</b></p> <p>（上りチャイム音）</p> <p>「これは、Jアラートのテストです。」×3回</p> <p>「こちらは、広報さくほまちです。」</p> <p>（下りチャイム音）</p> </div> 

（※）Jアラートとは、地震や武力攻撃などの緊急情報を、国から市町村へ、人工衛星などを通じて瞬時に伝えるシステムです。

## information

お知らせ

### 図書館だより

■問合せ 佐久穂町図書館 ☎86-7020

#### ■新刊情報

「僕には世界がふたつある」

ニール・シャスタマン 著

(集英社)



この小説の主人公ケイダンは、常にふたつの世界を生きている。ひとつは15歳の高校生が暮らす日常の毎日。もうひとつは、荒々しい海を航海する海賊船の旅である。その二つの世界の境界線はもろく、皆が自分の命を狙っている。

片目の船長やオウム、モンスター、謎の生き物たち。予測不能なファンタジーのような世界は、ストーリーをまともに追うことができず、その不可解さは人を不安にさせる。これこそがケイダンの生きる世界だ。読者は潮の香りを感じながら、そのうねる波の中を謎を抱えたまま航海することとなる。

これは、精神疾患を患った少年のさまよえる日常である。それに寄り添い支えた家族、病院のスタッフ友人もこの摩訶不思議な世界の一員となっている。

ノンフィクションが伝えきれない深淵を、まるでアドベンチャー映画のような物語に仕上げた本書は、著者の息子の実体験をもとに書かれている。実在した旅なのだ。

#### ■桃の節句お話し会

日時 3月3日(土) 10:30~

内容 行事のお話 ほか

人形劇「11ぴきのねこ」

「音喜楽ボーイズ」によるミニコンサート  
お子さん、お孫さんと一緒におでかけください。

#### ■とちの実おはなし会

日時 3月10日(土) 15:00~16:00

場所 図書館多目的室

内容 絵本の読み聞かせ ほか

☆詳細は館内チラシ等でご確認ください。

お知らせ

### 佐久穂中スピードスケート選手大活躍！全国中学校スケート大会出場！

■問合せ こども課学校教育係 ☎86-4940

長野市エムウェーブで開催された第38回全国中学校スケート大会に、佐久穂中学校の生徒4人が出場しました。

1月31日には町長へ大会出場の抱負を語り、大会での健闘を誓いました。

#### ■出場選手・種目

7年2組 友野 笙太郎さん 1500m、1000m

9年2組 興水 颯太さん 3000m、5000m

8年2組 青柳 玲央さん 1500m、3000m

9年3組 小林 颯さん 500m、1000m





information

お知らせ

今年8月から福祉医療費の現物給付方式が始まります

■問合せ 健康福祉課福祉係 ☎86-2528（直通）

町では、子育て家庭の医療費の窓口負担を軽減するため、**平成30年8月診療（調剤）分から子どもの医療費の現物給付方式**を実施します。

■現物給付方式とは

医療機関など窓口でレセプト1枚につき500円を負担することで、診療、投薬などの医療サービスを受けられるものです。

【例】治療費の支払いに3,000円かった場合

平成30年7月診療分まで	平成30年8月診療分から
医療機関など窓口の支払い 3,000円 支払 ↓ 指定口座へ福祉医療費を給付 2,500円 給付 (3,000円-500円=2,500円) レセプト1枚につき500円負担	医療機関など窓口の支払い 500円 支払     レセプト1枚につき500円負担

■対象

佐久穂町に居住する年度末までに18歳に達する子ども

■受給資格者証の交付

受給資格者証は、平成30年7月下旬に郵送により交付します。

～現物給付の対象とならない医療費等～

○健康保険が適用されない場合（自費診療分、文書料など）

○交通事故等第三者行為による診療の場合

○独立行政法人日本スポーツ振興センターの災害共済給付の対象となる場合 など

（注）次の場合は、今までと変わらず役場窓口での申請が必要になります。

・長野県外の医療機関・薬局での診療

・整骨、接骨、鍼灸院にかかった場合 など

※ご不明な点は、役場健康福祉課福祉係までご連絡ください。

お知らせ

牛・豚・山羊・鶏などを飼育している皆様へ頭羽数の報告をお願いします

■問合せ 佐久家畜保健衛生所 ☎62-4123

家畜伝染病予防法により、牛、豚、山羊、羊、鶏、アヒルなどを飼育している方は、飼っている頭数・羽数や目的にかかわらず、毎年、家畜の種類、頭羽数等を家畜保健衛生所を経由して県知事に報告することが義務付けられています。

まだ、報告をされていない方は、佐久家畜保健衛生所までご連絡下さい。

【報告を義務付けられた家畜及び飼養頭羽数】

報告事項 畜種及び飼養頭羽数	牛、馬 水牛 の合計		豚、羊、 山羊、猪、鹿 の合計		鶏（チャボ、烏骨鶏 含む）、あひる（合鴨 含む）、うずら、 きじ、ほろほろ鳥、 七面鳥 の合計		だちょう	
	2頭 以上	1頭	6頭 以上	5頭 以下	100羽 以上	99羽 以下	10羽 以上	9羽 以下
①飼養家畜の種類、頭羽数	○	○	○	○	○	○	○	○
②畜舎及びふ卵舎の数	○	×	○	×	○	×	○	×
③基準の遵守状況	○	×	○	×	○	×	○	×
④基準遵守の措置状況	○	×	○	×	○	×	○	×

information

News

## 出生祝金を贈呈しました

■問合せ こども課子育て支援係 ☎86-4940

1月22日に5名のお子さんへ出生祝金を贈呈しました。

\*平成29年8月、9月生まれのお子さんです。



News

## 保育園で長野県産ヒノキの板積み木をいただきました

■問合せ こども課保育園係 ☎86-4940

町立栄・海瀬・八千穂保育園では、一般財団法人日本森林林業振興会長野支部様から、長野県産材ヒノキでできた「板積み木」1000ピースをいただきました。



同支部では県産材の需要の拡大と環境教育の支援を目的とした「木育」に取り組む中で、幼児に木の温もりや暖かさに触れてもらうことにより豊かな感性を養い、想像力・共感性・主体性を高めていけることを目的として木製玩具「板積み木」の寄贈を保

育園等を対象に行っています。

1月18日には代表して栄保育園で贈呈式が行われ、式が終わると早速年長児が二つの木箱に入った積み木を取り出して自由に遊びました。倒れないように高く積むにはどうしたらいいんだろう等、工夫しながら思い思いに楽しんでいました。当日遊べなかった年中、年少児さんからも「早く遊びたい！」の声がたくさん上がっていました。





## information

お知らせ

### 児童館からのお知らせ

■問合せ 佐久穂町児童館 ☎86-2123

#### 『3月児童館行事』

～♪作って食べようてんこもりパフェ♪～

日時：3月9日（金）

10：00～11：30（受付 9：30～10：00）

参加費：無料

対象者：就学前のお子さんと保護者の方

定員：なし。事前の申し込みの必要はありません。

持ち物：エプロン、お手拭、水筒、必要に応じて軽食やおやつなど



#### ■読み聞かせ おひぎでだっこ

～図書館司書による読み聞かせ～

日時：3月7日（水） 10：30～11：00

参加費：無料

対象者：就学前のお子さんと保護者の方

定員：なし。事前の申し込みの必要はありません。

お知らせ

### 平成30年度「花のまちづくり事業」参加団体募集

■問合せ 住民税務課生活環境係 ☎86-2552

～ まちを花いっぱいに彩りましょう ～

今年も町では、地域の沿道や花壇、学校や公共施設周辺を花でいっぱいにする「花のまちづくり事業」を展開していきます。

毎年、地域の環境美化、景観形成、仲間づくり、世代間交流など、地域の活性化につながる活動として多くの地域、団体に取り組んでいただいています。

これらの事業趣旨に賛同し、花壇等への花苗の植え付けから除草、水くれなど管理運営を自主的に実施していただける団体を募集しています。

応募いただいた団体には、5月下旬頃に花苗を無料で配布いたします。

賛同いただける団体は、住民税務課生活環境係（86-2552）までご連絡ください。



News

### ごみ教育を行いました

■問合せ 住民税務課 ☎86-2552

町では、町内各保育園、年長組の子どもたちを対象に環境教育を行いました。

環境紙芝居『ほんとにほんとに ごみかな?』（佐久穂町図書館所蔵）を演じて、子どもたちにごみの分別について考えてもらいました。どの保育園でも、みんな紙芝居に集中して真剣に聞いてくれました。

紙芝居後には、佐久穂町のごみ捨てルールに関する〇×クイズを行いました。普段から家庭や保育園でも行っているという事でみんな迷いなく正解を選んでいました。



## information

News

### 「佐久穂町 適塩のススメ」 ～佐久穂町食育推進委員会～

■問合せ 佐久穂町食育推進委員会  
事務局：佐久穂町役場健康福祉課 ☎86-2528

佐久穂町食育推進委員会では、町の第2次食育推進計画の基本目標である「適塩」について、日頃の心がけを標語化しましたので、できることから実践しましょう！

#### 佐久穂町 適塩のススメ

##### 若い世代 お惣菜・外食 気をつけよう

麺類の汁はなるべく残そう

「最初のひと口、最後のひと口」を

美味しく味わおう

##### シニア世代 漬け物・汁物 気をつけよう

漬け物は「今より」食べる回数を減らそう



お知らせ

### 乳房検診（マンモグラフィ検査） 対象者の拡大について。

■問合せ 健康福祉課健康づくり係 ☎86-2528

平成30年度から、町が実施する乳房検診のマンモグラフィ検査対象者を「40歳から74歳」に引き上げます。詳しくは、3月に配布する各種健診申込書に同封される資料をご覧ください。

マンモグラフィ検査は、国が推奨する乳がん検診の検査で、X線により乳がんの初期症状である微細な石灰化や、触っても判らないような小さなしこりを見つけるのに優れた検査です。1年毎に超音波検査との交互の受診がお勧めです。

お知らせ

### くらしと健康の相談会について

■問合せ 佐久保健福祉事務所健康づくり支援課  
保健師 ☎63-3164（直通）

弁護士による失業、家庭問題、多重債務等の法律相談とあわせて、関係機関職員による生活・就業相談や保健師によるこころの健康などの健康相談をお受けします。

■開催日 3月6日、13日、20日、27日（火）

■時間 いずれも10：00～12：00、  
13：30～15：30（1件1時間）

■場所 佐久合同庁舎（佐久市跡部65-1）

■内容 弁護士による法律相談、保健師による健康相談、関係機関による生活・就労相談

■費用 無料

#### ■申込み

- ・申込みは佐久保健福祉事務所健康づくり支援課保健師までお願いします。
- ・事前の予約が必要です。
- ・各相談日の前週金曜日の昼までに申し込んでください。

#### ■その他

- ・匿名での相談はお受けできません。
- ・同じ方による同一内容の相談は1回に限らせていただきます。
- ・相談の内容によっては日程の調整をお願いすることがあります。

お知らせ

### 「就職ガイダンスin佐久平」 開催のお知らせ

■問合せ 佐久市経済部商工振興課 ☎0267-62-3265

佐久・小諸地域の企業65社が参加した就職説明会を下記日程で開催します。

■日時 平成30年3月9日（金）

◎受付 午後1時～ ◎開始 午後1時30分

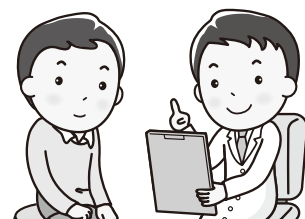
■場所 佐久一萬里温泉ホテル

ゴールデンセンチュリー 4F

（長野県佐久市中込3150-1）

☎0267-63-3355

■その他 詳細については「就職ガイダンスin佐久平」ホームページをご覧ください。



糖尿病シリーズ 第3回

—糖尿病治療の目標—

日本糖尿病学会は、糖尿病治療の目標として「健康な人と変わらないQOL（生活の質）の維持と寿命の確保」を掲げています。私たち医療者もその目標に向かって努力しています。QOLを維持するためには、やはり合併症にかからないことが大切です。合併症として有名なものに、細小血管障害があります。長い間血糖が高い状態が続くと、細い血管が詰まったりして臓器に酸素や栄養が運ばれなくなり臓器の障害が生じてきます。細い毛細血管をたくさん持つ臓器が神経、眼の網膜、腎臓などなものですから血糖が高い状態が続くと5年～15年を経てこの合併症が起こってきます。これが糖尿病の3大合併症の神経障害、網膜症、腎症ですが、これを防ぐためには血糖を上げないこと、すなわち血糖の平均値であるHbA1cを7未満にしておくことが大切であることがわかっています。

もう一つの合併症が大血管障害です。これは太い血管の動脈硬化が元で起こってきますが、脳梗塞、狭心症、足の壊疽などが知られています。この合併症を防ぐためにはHbA1cのコントロールだけでは不十分で、脂質、血圧、喫煙、食後高血糖、低血糖、内臓肥満、尿酸など多岐にわたる原因に目を配ることが大切です。

また最近新しい合併症として注目されてものに、認知症、骨粗しょう症、歯周病、がんなどがあります。私たち医療者は、こういったすべての合併症に目を向け、予防に努めようとしています。

糖尿病患者さんの死亡原因が調査されていますが、表のようにかつて死因として多かった血管障害や腎不全は、最近では減少し、悪性新生物や感染症による死亡が増えています。これは治療の進歩により、かつての合併症が克服されてきていることも表しています。

無病息災ではなく一病息災と考え、病気が有利に働くように生活していきましょう。

表 日本人糖尿病と日本人一般の死因（1971～1980年、1981～1990年、1991～2000年、2001～2010年の比較）

死因	1971～1980		1981～1990		1991～2000		2001～2010	
	日本人一般 (n=695,821)	糖尿病 (n=9,737)	日本人一般 (n=793,014)	糖尿病 (n=11,648)	日本人一般 (n=970,331)	糖尿病 (n=18,385)	日本人一般 (n=1,197,066)	糖尿病 (n=45,708)
血管障害	31.7	41.5	24.6	39.3	22.7	26.8	18.8	14.9
慢性腎不全	1.0	12.8	2.0	11.2	1.8	6.8	2.0	3.5
虚血性心疾患	6.6	12.3	6.4	14.6	7.3	10.2	6.5	4.8
脳血管障害	24.1	16.4	16.2	13.5	13.6	9.8	10.3	6.6
悪性新生物	21.6	25.3	25.9	29.2	31.0	34.1	29.5	38.3
肺癌					5.6	5.3	5.8	7.0
肝臓癌					3.5	8.6	2.7	6.0
膵癌					2.0	4.8	2.3	5.7
感染症	6.2	9.2	8.4	10.2	9.2	14.3	12.1	17.0
その他	40.5	24.1	41.3	21.3	37.1	24.8	39.6	29.8

中村二郎 他. 糖尿病 2016;59:667-684.





# さわめびと

発掘!

薪棚に並んだ薪はおよそ7～8年分。森に転がっている丸太を見ると、落ち着かない薪作り職人。



なかやま てつろう  
中山 哲郎さん

1951年東京八王子市生まれ。学生時代に父親が八千穂高原に別荘を建てたことから八千穂との縁ができる。2002年に別荘を入手。14年、印刷材料の会社を定年退職した翌日、佐久穂町民に。移住前からジバ共和国で農業体験をするなど、町の人たちとの親交を深める。移住後は、リンゴの剪定作業や薪割りのアルバイトを経験。町の仲間と昨年結成したジャズバンドでギターを担当。家族は奥さんとお義母さんの3人プラス柴犬のプラン。

「ぼく自身、移住前にジバ共和国に入って、町の人と親しくなった。やっぱり一緒に労働した方が親密になれますからね。そうやって外からシニア世代を少しでも取り込みたい」

八

千穂高原別荘地でひときわ目立つ家がある。薪棚で囲まれた中山哲郎さんのお宅だ。薪棚は全部で五つ。しかもその一つ一つは、超ビッグサイズだ。

「何年分くらいの薪があるか? うーん、七、八年分くらいはあるんじゃないですか」と、平然とこたえる哲郎さん。薪のストックは、薪ストーブを使う家によっても違うが、一、二年分が一般的。だから、七、八年分というのは途方もない量だ。薪を売っている店にも、こんなにはない。

「森のそうじ屋」——みずからをそう名乗る哲郎さん。薪にする原木は、片付けてほしいと依頼されたところからおもに調達する。現場で玉切りにし、軽トラックで自宅まで運び、薪割り機で薪にしてゆく。薪にするの

はカラマツが中心だが、使い道のないタンコロ（伐採後の切り株）を四トントラック五台分譲り受け、薪にしたこともある。入手可能な原木はすべて薪にするという哲郎さん。「だから、そこらへんに転がっている丸太を見ると、気になつてしょうがないんですよ」と、笑う。

「薪ストーブのある暮らしがしたかった」という理由で別荘を買ったのが二〇〇二年。しばらくは別荘として使っていたが、四年前に移住を決めた。

「女房とおばあさんがここで暮らしたいと言ったものですから私は、案外町が好きなんですけどね」（笑）。

移住後、カラマツストーブを導入。ストーブを買ったD家具で薪割りのバイトを始め、薪割

りのノウハウを学んだ。

同時に、D家具が主宰する「カラモリ会」に入会。このカラモリ会での体験が、「森のそうじ屋」へとつながってゆく。

「カラモリ会の趣旨に共鳴し、じゃあ、カラモリ会の佐久穂版をつくって、自分のまわりから森のそうじをしよう、と。佐久穂町の中でやれば、移動や運搬の無駄も少ないですしね」志を同じくする仲間が自然とでき、その輪は少しずつ広がっているという。

また、哲郎さんには「三〇〇坪の森プロジェクト」というプランもある。別荘の一区画約三〇〇坪を植生の豊かな、八千穂高原本来の美しい森に帰していかうというもので、ゆくゆくはこれを別荘地全体にまで広げていこうという壮大なプランだ。

「紅葉の時期は今よりずっと美しくなるでしょうし、動物にとっても食べ物の豊富な森になると思う。私一人でやったら、一〇軒くらいしかできないだろうけど、いろんな人の力を借りれば、それが一〇〇、二〇〇にもなる可能性がある」と、夢をふくらませる。

「シニア世代を取り込まないと、町はこれから成り立っていかない」というのが哲郎さんの持論。移住希望者に、こうした山仕事を体験してもらえば、よりこの町に愛着をもってもらえるのではないかと、

という。

「私自身、移住前にジバ共和国に入って、町の人と親しくなった。やっぱり一緒に労働したほうが親密になれますからね。そうやって外からシニア世代を少しでもひっぱりこみたい」

豊富な森林資源を有効活用するために、「カラマツが燃やせる廉価な薪ストーブを開発して、薪ストーブをもっと普及させたい」とも。

山仕事のおかげで、健康になったという哲郎さん。腕や腿は太くなり、血糖値も右肩下がりだという。

「薪ストーブを燃やせば、薪がどんどん回転していく」と、燃えさかる薪ストーブの前で話す哲郎さん。「この薪が回転していくのを見ると、何ともいえない快感なんですよね」



薪棚にピシッと詰まった薪。薪棚は幅9m、高さ2m、奥行き2mと超ビッグサイズだ。薪は欲しい人に実費程度で分けてもいる。