



いきいき

すぐに駆けつけ、町民を助けたい

「火災などが発生したとき、すぐに駆けつけ、町民を助けたい」と話す高橋さん。今年の9月、訓子府消防団に入団しました。訓子府消防団としては、初めてとなる男性郵便局員の入団です。

「網走市出身で、大空町女満別の郵便局に就職し、6年間勤務したあと、訓子府町に昨年の4月に異動してきました。転動してきたばかりのころに、団長に誘われて一度は断りましたが、現在は町や職場の環境にも慣れたので、入団を決めました」

「消防団は消火活動や訓練を行っているなど、大らかなイメージはなかなか、何も分らないまま入団して、役に立つことができるかなど、不安もありましたが、郵便局内に女性消防団員



高橋 和也さん
(東幸町 26歳)

がいたり、団員の中には、同年代の方がいるので、団員としてがんばろうと思います」

「消防団の活動としては、土のう作りや訓練礼式、放水訓練などの月2回の定例訓練や歳末警戒、近隣市町村との合同演習などを行っています。定例訓練では、訓練の内容すべてが初めてのことで、緊張しましたが、楽しく訓練することができました。訓練で扱う、土のうやホースは重たくて、一つ一つの行動が大変ですが、災害などがあつたときに役に立つことができると思うので、たくさん訓練して、町民の助けができるようになりたいですね。訓練中の雰囲気はとても緊張感がありますが、休憩中など同年代の方と会話ができて、分らないことなど教えてもらえるので、これからいろいろ覚えていきたいと思います」

「普段は、町民の方と直接、顔を合わせて仕事をしているの、消防団活動や所属している太鼓保存会での活動で、町民の方と仲良くなつて、顔を覚えてもらいたいですね」



いきいき

今月の担当 保健師 下地 初美

運動・栄養・休養

年末年始は、クリスマス・忘年会・新年会など、何かと飲酒の機会が多くなります。日頃から晩酌を楽しんでいる方も、あまり飲まれない方も、楽しみの一つとなるように、お酒との程よい付き合い方を知ることが大切です。

毎日飲酒すると答えた方は、30〜65歳の男性で43・6%、女性7・0%（平成25年度特定健診質問票）と前回調査（平成20年度）に比べ増えています。また、飲酒習慣のある方のうち適量（1合未満）で抑えていると答えた方が30〜74歳で49・9%と答えています。適量（1合未満）を知っていると答えた方が全体で18・3%（平成27年度町民の健康意識に関するアンケート）であり、適量を知っている方が少ない事も分かりました。

○飲酒の適量は？
飲酒の適量は、純アルコールで20gといわれており、ビールなら500ml、日本酒なら1合、焼酎（25度）なら0・6合、缶チューハイ（5度）なら約5・20mlとなります。

○飲酒の弊害
楽しくおいしいお酒も、飲み

“お酒との程よい付き合い方”

過ぎたり、一緒に食べるつまみなどで、アルコール性肝障害や脂肪肝、高脂血症のほか、アルコール依存症などの健康被害が起ることもあります。

アルコールによるこれらの健康被害は、本人の健康問題だけではなく運動・暴力・自殺などさまざまな問題にも深く関連するため、平成26年6月にはアルコール健康被害対策基本法が施行され、国でも飲酒に関するさまざまな取り組みが行われています。

○お酒と程よく付き合うために
①飲酒は適量（純アルコールで20g）を守り、週2日は休肝日を設ける。
②周りの人も、無理に勧めない。百薬の長といわれるお酒ですが、飲み方次第で健康を害することもあります。アルコール依存症の自己診断チェック（CAGE：ケージ法など）もあり、その中で自分の飲酒を振り返ってみると良いでしょう。

相談窓口（福祉保健課健康増進係）では、専門医などのご紹介も可能です。

介護・支援・予防

「くんねつが」フアン



坂口 み咲さん
(西幸町 24歳)

「姉妹でラーメンを食べに行きます」

今月は、坂口み咲さんにお話をうかがいました。

「中学校まで訓子府町で過ごし、奈良県の天理高校、天理大学と進学後、天理図書館で働いていました。姉が町図書館で職員募集していることを教えてくれたことがきっかけで、今年の4月から働いています」

「子どもと接することが少し苦手でしたが、職場で小学生と関わることや甥っ子ができたことで、気軽に子どもたちと話せるようになりました。先輩方が優しく教えてくれるので、良い雰囲気の仕事をしています」

「ラーメンが好きで、休みの日はよく姉妹でお店を回って、食べています。中学生のころ、ソフトボール部だったので、久しぶりにバッテリーングセンターに行きたいですね」

資格者証」などの公的機関の証明書の写しと年金手帳、印鑑をお持ちのうえ、役場町民課戸籍年金係または北見年金事務所まで申請してください。

なお、申請年度の前年所得の審査があるため、審査対象となる方で所得のある方は確定申告などをする必要があります。

国民年金保険料納付猶予制度の対象年齢が拡大されました

30歳未満の方を対象としていた若年者納付猶予制度の対象年齢が拡大され、本年7月からは50歳未満を対象とした納付猶予制度となりました。納付猶予制度では、同居している世帯主の所得にかかわらず、本人と配偶者の所得が一定額以下であれば保険料の納付が猶予されます。

詳しくは、北見年金事務所（☎25-9635）または町民課戸籍年金係（☎47-2203）まで。

わたしたちの国民年金

国民年金保険料は、退職（失業）による特例免除制度があります

厚生年金などに加入していた方が失業（退職）されると、国民年金の加入手続きを行い、保険料を納めることになります。ただし、保険料を納めることが経済的に困難な方は、申請によって保険料の納付を免除される制度があります。

一般の免除制度は、申請者本人・配偶者・世帯主の所得が一定額以下である必要がありますが、特例免除制度では、審査の対象となる申請者本人の所得を除外して審査を行います。この制度は、失業など（離職日の翌日）の翌々年の6月までの期間に限り、利用することができます。

特例免除制度を利用される方は「雇用保険受給

保険料納付は便利な口座振替で