

令和6年度 せたな町会計年度任用職員募集公告

北檜山学童保育所で勤務していただける会計年度任用職員を募集します。

【北檜山区】

勤務場所	職 種	採用 予定 人員	業務内容	時 給	賞 与	社 会 保 険	雇 用 保 険	任用期間	勤務条件
北 檜 山 学童保育所	支援員 及び 支援員 補助員	若干名	小学生の 放課後保 育業務	1,037 円 ～	※ 有	※ 無	※ 無	随時～ 令和7年3月31日	週5・6日(月～土) シフト制 授業日:14時～18時 土曜日・長期休校日: 8時～18時

※勤務条件による

令和6年度会計年度任用職員 勤務条件

1. 資格要件

- ・年齢、学歴は問わないものとし、町内外で通勤可能な者とする。

2. 勤務条件

- ・休日 日曜日、国民の祝日、年末年始(土曜日はシフトによります)
- ・休暇 年次有給休暇、特別休暇(付与日数は勤務形態により異なります)
- ・労災保険 あり
- ・時間外勤務、休日勤務 なし
- ・通勤手当 通勤距離に応じて支給します

3. 申込方法

- ・次の書類を応募期日までに、せたな町役場町民児童課子ども・子育て支援係に提出してください。

① 採用申込書兼履歴書(両面・最近6ヶ月以内の写真を添付) 1通

(用紙は、せたな町役場町民児童課及び各支所庶務係で交付します。また、せたな町ホームページからダウンロードも可能です。)

4. 申込受付 随時受付しています

5. 試験の方法及び試験日

- ・個別面接試験または書類審査等による選考を行います。

6. その他、詳しいことは、せたな町役場町民児童課(電話 0137-84-5113)へお問い合わせください。

令和6年度せたな町会計年度任用職員採用募集公告

令和6年7月11日

せたな町長 高橋 貞光

令和6年9月1日採用の会計年度任用職員を下記のとおり募集します。

○フルタイム職員

勤務場所	職種	採用 予定 人員	業務内容	資格等	給料	賞 与	社会 保険	雇用 保険	任用期間	勤務条件
瀬棚養護老人ホーム三杉荘	栄養士	1名	入所者の栄養管理・栄養指導業務等	栄養士免許	193,500円～	有り	有り	有り	令和6年9月1日～ 令和7年3月31日	週5日(月～金) 9:00～17:45

○応募資格・申込方法等

応募資格	・年齢、学歴は問わないものとし、町内外で通勤可能な者。 ・全ての職種において、健常者及び障がい者問わず申込みができます。
申込書類	・採用申込書兼履歴書(両面) 1部(最近6ヶ月以内の写真を添付)
申込先	せたな町役場総務課総務係又は各支所庶務係

- 採用申込書兼履歴書は、せたな町役場総務課及び各支所で交付します。
- せたな町ホームページから公募資料・採用申込書兼履歴書のダウンロードが可能です。

○試験の方法及び試験日等

- ・基本的に個別面接による選考としますが、勤務形態、申込の状況等により書類選考とする場合があります。
- ・個別面接選考の試験日時は、申込者に別途通知します。
- ・採用の可否については、応募者全員に通知します。



せたな町
ホームページ

○勤務条件

通勤手当	一定の距離以上の通勤を対象として支給します。
時間外手当等	職務内容・勤務時間により、対象となる手当を支給します。
災害補償	公務上の災害又は通勤による災害についての補償制度があります。
休暇	年次有給休暇・特別休暇 ※日数等は勤務形態に応じて異なります。
職務	会計年度任用職員は一般職の地方公務員であり、地方公務員法の服務に関する規定が適用されます。

○ 申込締切日:令和6年7月25日(木)

【問合せ先:瀬棚養護老人ホーム三杉荘(0137-87-3969)】

補聴器の購入費を助成します

せたな町補聴器購入費助成事業



耳が聞こえにくくなり、日常生活に支障をきたしている
中等度難聴の高齢者の方を対象に、補聴器購入の費用を助成します。



対象者（①～③すべてに該当する方）

※本事業の助成を受けてから5年経過した方も対象とします

- ① せたな町内に住所を有する満65歳以上の方
- ② 両耳の聴力レベルが40デシベル以上で、かつ補聴器を使う必要があると、医師から証明が得られる方
- ③ 身体障害者手帳（聴覚障害）を交付されていない方、又は交付対象でない方

助成額

- 生活保護世帯及び住民税非課税世帯の方
補聴器購入費の3/4を助成する。上限額 **6万円**
- 上記に定める世帯以外の方
補聴器購入費の1/2を助成する。上限額 **4万円**

☑補聴器以外の費用（付属品、修理、メンテナンス等）は、**対象外**になります
☑医師による証明を得るための医療機関の受診費用
（受診料・検査料・文書料等）は、**自己負担**になります

手続きの流れ



- ① 申請書をホームページ又は、下記の配布場所で取得してください。
配布場所：保健福祉課及び瀬棚支所、大成支所の窓口（社会福祉係、地域包括支援センター）

- ② 申請書を持って耳鼻科を受診し、医師の証明を作成してもらってください。



- ③ 補聴器販売店にて補聴器の見積書をもらい、申請書に添付し役場へ提出してください。

- ④ 補聴器販売店にて補聴器を購入してください。



- ⑤ 請求書に領収書等を添えて役場に提出してください。（※代理受領可能です）

- ⑥ 役場から補聴器購入費助成決定通知書が届きます。町が指定口座に助成費を振り込みます。

お問い合わせ先：保健福祉課 社会福祉係 ☎ 0137-84-5984

令和6年7月11日

◇ 巡回診療の実施について ◇

八雲総合病院による地域センター病院事業の一環として、下記のとおり巡回診療を実施いたしますのでご案内申し上げます。

○ 皮膚科 ○

- | | |
|--------|-------------------|
| 1. 月 日 | 令和6年7月25日（木） |
| 2. 受付 | 午後1時30分 ～ 午後2時30分 |
| 3. 場所 | 大成町民センター |

★★★★ お願い ★★★★★

1. 受診希望の方は、カルテ準備の都合上、7月24日（水）15時までで名前・住所・電話番号をお知らせください。
申し込みがない方は受診することができませんので
ご注意願います。
2. 診察は有料となりますので、受診の際は健康保険証を持参願います。
3. 医師は病院での診療を終えてからの来町となるため、診察開始は午後2時以降ですが遅れる場合がありますのでご了承願います。

◎申し込み先◎

大成支所 保健師：古守

電話 4-5511 FAX 4-6380

～ せ た な 町 ～

成人用 肺炎球菌ワクチン予防接種について

【対象者】

65歳以上の方で、初めて接種する方

※昭和34年4月2日～昭和35年4月1日生まれの方は、

65歳のお誕生日前でも接種できます。

※60歳以上65歳未満の方で、心臓・腎臓若しくは呼吸器機能又はヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能に障害を有する方も対象です。

【接種料金】 **3,000 円**（接種費用 6,000 円の 2 分の 1 を助成）

【接種病院】 ○せたな町立国保病院 ○瀬棚診療所

○大成診療所 ○道南ロイヤル病院

【申 込 先】 予約が必要です。事前にお申込みください。

保健福祉課保健推進係 ☎0137-84-5984（健康センター内）

瀬棚支所保健推進係 ☎0137-87-3311

大成支所保健推進係 ☎01398-4-5511

せたなの夏がやってきた！

令和6年度せたな町 海水浴場開設のご案内

せたな町内の3つの海水浴場を次のとおり開設します。

美しく透き通った「せたなの海」をお楽しみください。

<開設期間>

三本杉海水浴場 7月15日（月）～ 8月15日（木）

ふとろ海水浴場 7月17日（水）～ 8月15日（木）

平 浜海水浴場 7月18日（木）～ 8月15日（木）

<開設時間>

午前10時 ～ 午後4時まで

□ 清掃協力金のお願い □

～環境美化のため清掃協力金にご協力をお願いします～

◆テント（1張） 1,000円

◆日帰りテント、タープ（1張）500円

△ 遊泳禁止について △

● 強風や高波など海の状況によって

「遊泳禁止」＝「赤旗」となる

場合があります。

ナマコやウニ、アワビなどを許可なく採ることは密漁となります。

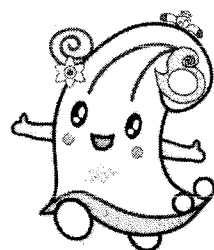
～密漁は**絶対**にやめましょう～

□お問合せ□

せたな観光協会

せたな町北檜山区徳島63-1

TEL0137-84-6205 Mail : seen@setanavi.jp



2024
がっばり海の幸フェスタ in

わたためがして 大成

がっばり海の幸
大特売会

ひらめ
つかみどり
12:30~

ウニ
つかみどり
体験

※小学生以下
(シケの場合は中止)

歌謡
ショー
14:00~

ビンゴ
大会
15:30~

あわび
もちまき
17:00~

司会
STVラジオ
ジョッキーキャスター
野々原由佳子

彩川さくら
歌謡ショー

正木はじめ

7/27 (土)
AM 11:00
START

会場 久遠漁港
せたな町大成区久遠

久遠漁港
◇駐車場完備
(台数は限りがあります)

◆主催：せたな観光協会 [http://setanavi.jp]
◆主管：がっばり海の幸フェスタ in わたためがして大成実行委員会
◆後援：せたな町、せたな町議会、せたな町教育委員会、ひやま漁業協同組合、せたな商工会
【お問い合わせ】 TEL：0137-84-6205 (実行委員会事務局)



ご家庭の見えるところにお貼りください

子どもを事故や非行から守りましょう

～夏休みを楽しく過ごすために～

◆事故や非行を防止するために…

- ◇ 散歩や自動車での移動時など、子どもを守る意識をもって、不審車両や不審者に注意を払いましょう。
 - ・子どもが1人にいるときなどを見かけたら注意を促しましょう。
 - ・不審車両や不審者を見かけたらすぐに警察に連絡しましょう。
- ◇ 廃屋や危険な場所で遊んでいるのを見かけたらやめさせましょう。
- ◇ 児童生徒の帰宅は学校で決められた時刻までとさせましょう。
- ◇ 保護者同伴の場合を除いて、外泊をさせないようにしましょう。
- ◇ 飲酒・喫煙などのいたずらは絶対させないようにしましょう。
- ◇ 交通ルール・マナーを守りましょう。
- ◇ 道路や危険な場所では遊ばせないようにしましょう。
- ◇ 車のドアロックは必ず行い、「カギ」の管理には責任を持ちましょう。
- ◇ ネットやSNSのトラブルに巻き込まれないよう正しく使いましょう。

◆明るい社会を目指して…

- ◇あいさつは、元気よく、言葉づかいは、きちんとさせましょう。
- ◇家族の一員として、積極的に家事の手伝いをさせましょう。
- ◇地域の行事にすすんで参加させましょう。
- ◇みんなでゴミのない美しい町づくりに心がけましょう。

◆児童・生徒のみなさんへ…

見知らぬ人の声かけに危険を感じたら、
「子ども110番の家」や近くの家へ駆け込んだり、
大声を出して助けを求めましょう！！

◇せたな町教育委員会大成教育事務所

◇せたな町＜大成区＞子どもの安全を守る連絡協議会

TEL 4-5511（内線2201） FAX 4-6380

せたな町＜大成区＞子どもの安全を守る連絡協議会では、現在「子ども110番の家」を設置し、子どもの安全確保に取り組んでおります。みなさまにも、子どもの安全確保にぜひご協力をお願いいたします。

個人住民税の定額減税について

わが国経済をデフレに後戻りさせないための措置の一環として、令和6年度税制改正において、令和6年分の所得税及び令和6年度分の個人住民税において定額減税が実施されることとなりました。

個人住民税の定額減税の概要は以下のとおりです。

対象となる方

- 前年の合計所得金額が1,805万円以下の個人住民税所得割の納税義務者

※均等割のみ課税の場合は、対象となりません。

減税額

- 本人、配偶者を含む扶養親族1人につき、1万円

※1 定額減税の対象となる方は、国内に住所を有する方に限ります。

※2 同一生計配偶者及び扶養親族の判定は、原則、前年12月31日の現況によります。

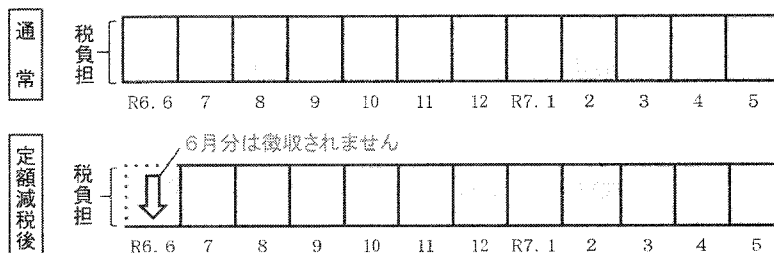
※3 控除対象配偶者以外の同一生計配偶者の方がいる場合は、令和7年度分の個人住民税において1万円の定額減税が行われます。

徴収方法（令和6年度分）

（定額減税の対象となる方）

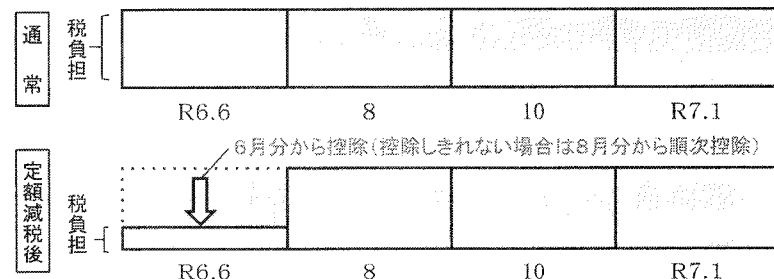
① 給与所得に係る特別徴収（給与所得者の方）

- 令和6年6月分は徴収されず、定額減税「後」の税額が令和6年7月分～令和7年5月分の11か月で均されます。



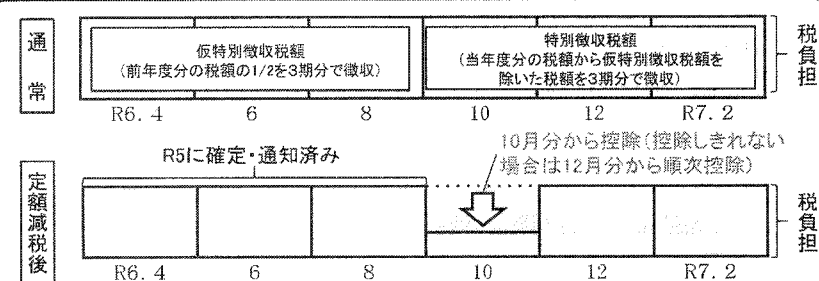
② 普通徴収（事業所得者等の方）

- 定額減税「前」の税額をもとに算出された第1期分（令和6年6月分）の税額から控除され、控除されない場合は、第2期分（令和6年8月分）以降の税額から、順次控除されます。



③ 公的年金等に係る所得に係る特別徴収（年金所得者の方）

- 定額減税「前」の税額をもとに算出された令和6年10月分の特別徴収税額から控除され、控除しきれない場合は、令和6年12月分以降の特別徴収税額から、順次控除されます。



その他

- 定額減税は、住宅ローン控除や寄附金税額控除など、全ての控除が行われた後の所得割額から減税されます。
- 所得税（国税）の定額減税の詳細は、国税庁ホームページ「定額減税特設サイト」をご参照ください。
(<https://www.nta.go.jp/users/gensen/teigakugenzen/index.htm>)

定額減税特設サイト
市町村の定額減税に関する最新の情報はこちら



減税しきれない場合は「調整給付金」が支給されます。
裏面をご確認ください。

調整給付について

裏面に記載の定額減税がしきれないと見込まれる方へ
次のとおり調整給付金が給付されます。

対 象 と な る 方

★定額減税可能額が令和6年分推計所得税額または令和6年度分個人住民税所得割額を上回る方

給 付 額

- (1) 所得税分定額減税可能額 3 万円 × (本人+扶養人数) から
令和6年分推計所得税額を引いた額
 - (2) 個人住民税所得割分減税可能額 1 万円 × (本人+扶養人数) から
令和6年度分個人住民税所得割額を引いた額
- ※ (1) と (2) の合計額で1万円単位で切り上げます。

手 続 き 方 法

対象となる方には、せたな町から確認書が届きます。

確認書の内容をご確認いただき、必要事項の記入・受取口座確認書類等を
添付のうえ、同封の封筒にて返送してください。(7月中旬頃から順次発送)

給付金の詳細は内閣官房ホームページ

「新たな経済に向けた給付金・定額減税一体措置」をご参照ください。

(<https://www.cas.go.jp/jp/seisaku/benefit2023/index.html>)



【お問合せ先】

○定額減税に関すること

せたな町役場税務課

課税係

電話：0137-84-5112

○調整給付に関すること

せたな町役場まちづくり推進課

まちづくり推進係

電話：0137-84-5111



せたな町
ホームページ

日本最古の灯台 「山の日」協賛事業

太田神社本殿 340m 登山会

主催：桧山北高山岳部 OB 会

後援：せたな町・せたな町教育委員会

期 日 2024 年 8 月 10 日（土曜日；雨天中止）

13：50 大成区太田神社鳥居前集合・開会式

14：00 390 階段から登山開始

14：30 女人堂（休憩）

14：40 女人堂出発

15：10 鉄の輪鎖場

15：15～30 本殿（洞窟）着

15：50 まで休憩（日本海奥尻島眺望）

17：00 鳥居前着

17：15 拝殿横の海岸：1800 年代の灯台修復物を見学

17：30 拝殿にて解散

参加料 大人 2000 円、小・中・高校生 500 円（保険料込み）

ただし、翌日の狩場山参加者は大人 1000 円、生徒は無料。

参加条件 「日本一危険な神社」とも言われる参拝道です。登山の服装で参加下さい。

落石の危険もあり定員は先着 15 名。

小学生は 4 年生以上で父母同伴の上参加願います。

引率者 日下 哉（桧山北高校岳部元顧問）、狩野恭一（山岳ガイド）、

垣本 猛（桧山北高山岳部 OB）ほか桧山北高山岳部 OB 会

申し込み せたな町まちづくり推進課（Tel 0137-84-5111）

締め切り：8 月 1 日（木曜日）

※お申し込みの際は、氏名、住所、生年月日、電話番号（携帯）を
お知らせ願います。（保険加入・中止等連絡のため必要です。）

渡島半島の最高峰 「山の日」協賛事業 狩場山 1520m 登山会

主催：桧山北高山岳部 OB 会

後援：せたな町・せたな町教育委員会

期 日 2024 年 8 月 11 日（日曜日；雨天中止）

7：20 島牧村賀老キャンプ場集合・開会式

7：30 車相乗りで移動

7：50 千走（新道）コースから登山開始

9：30 6 合目（お花畑入口）

11：00 山頂にて昼食休憩

12：00 下山開始

13：10 6 合目（お花畑）

14：50 千走登山口

15：15 賀老キャンプ場にて解散

参加料 大人 4000 円、 小・中・高校生 1000 円（保険料込み）

参加条件 登り 3 時間弱・下り 2 時間半と中級程度の山です。

初心者でもガンバレば登れる山です。定員は先着 15 名

小学生は 4 年生以上で父母同伴の上参加願います。

引率者 日下 哉（桧山北高校山岳部元顧問）、狩野恭一（山岳ガイド）、

垣本 猛（桧山北高山岳部 OB）ほか桧山北高山岳部 OB 会

申し込み せたな町まちづくり推進課（Tel 0137-84-5111）

締め切り：8 月 1 日（木曜日）

※お申し込みの際は、氏名、住所、生年月日、電話番号（携帯）を
お知らせ願います。（保険加入・中止等連絡のため必要です。）

親子で

わくわく 体験広場

会場：せたな町民ふれあいプラザ



10:00～12:00

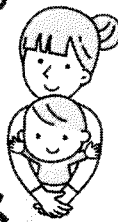
絵本読み聞かせ

ボランティアの皆さんによる絵本の読み聞かせを行います



休憩懇談 スペース

子育てをする皆さんと気軽に懇談しながら情報交換



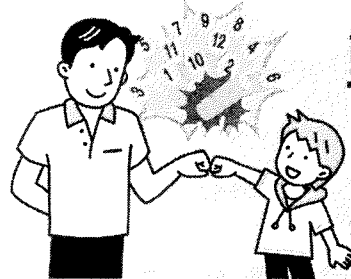
絵本の古本市

絵本の無料配布

13:00～15:00

話題のスポーツ モルック体験

年齢問わず楽しめる話題のスポーツ「モルック」を気軽に体験できます

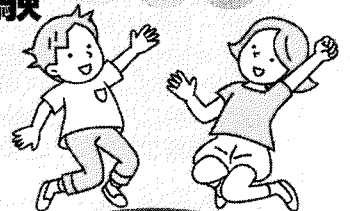


まがたま

勾玉づくり体験

日本古来の装飾品でお守りとしても使用されてきた勾玉（まがたま）を作ってみませんか？

作業的には1時間以内でできますのでぜひ体験してみてください。



体験無料
先着20名限定

10:00～12:00

真駒内神社を散策します わくわく自然観察

小学生の皆さん、真駒内神社を散策し、植物や生き物を観察してみませんか？親子で参加もできます。

【雨天時は室内事業となります】



要申込（7/23締切）
先着20名限定

親子で
楽しむ

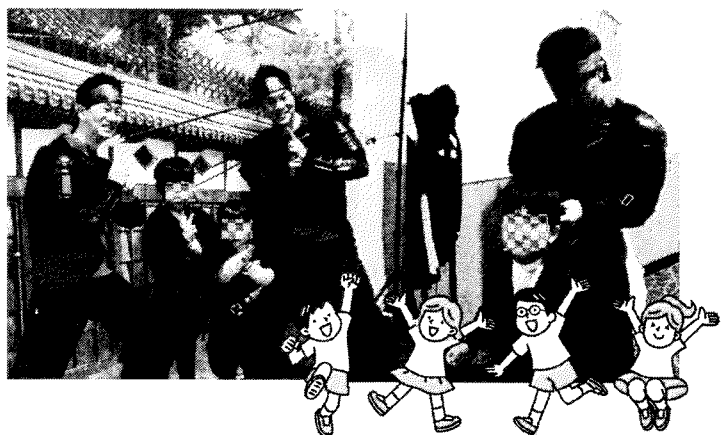
忍者体験アトラクション

忍者道場

- ・なりきり体験・手裏剣体験・トリックアート
- ・プロジェクションマッピングなど

10:00～12:00

13:00～15:00



主催：せたな町教育委員会 協力：せたな町読み聞かせボランティア・家庭教育ナビゲーター
お問い合わせ・申込先：せたな町教育委員会 TEL.0137-84-6260

北海道警察官募集中

第1次試験 9月22日(日)

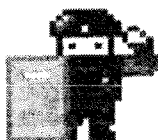
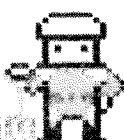
【受検資格】

平成4年4月2日から平成19年4月1日までに生まれた方

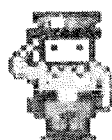
【受付期間】

7月1日(月)から8月16日(金)午後5時00分まで

※ 詳しくは、道警ホームページやお近くの駐在所、交番などへ



北海道警察
ホームページ
QRコード



定灯籠



大成駐在所
4-5454
宮野駐在所
4-5121



夏の交通安全運動の実施

実施期間について

北海道警察では、7月13日から7月22日までの10日間、夏の交通安全運動を実施しますので、安全運転へのご協力をお願いします。

飲酒運転の根絶

皆さん一人一人が「飲酒運転をしない、させない、許さない」という強い気持ちで飲酒運転を根絶しましょう。

自転車利用時のヘルメット着用と自転車・バイクの交通事故防止

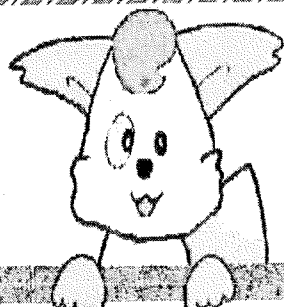
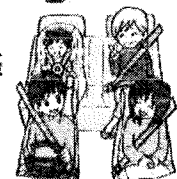
自転車に乗る際は、乗車用ヘルメットを着用しましょう。

スピードダウンと全席シートベルトの着用

スピードの出し過ぎは重大な交通事故を招く可能性がありますので、交通ルールを守り、全ての座席でシートベルトを正しく締めましょう。

歩行中の子ども・高齢者の安全確保と高齢運転者の交通事故防止

横断歩道を利用し、信号を遵守するなど、交通ルール・マナーを守りましょう。



大成区の交通事故発生状況

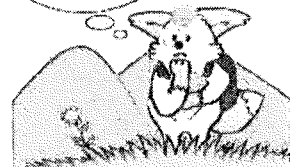
〔5月16日から
6月15日まで〕
人身事故0件
物件事故2件



登山災害の防止 体力や技術の通信 事故のもと

- ① 無理のない計画を立て登山計画書を提出しましょう
登山計画書を作成して、家族や職場等に渡すほか、最寄りの警察署又は交番・駐在所に提出しましょう。
- ② 複数人による登山を心掛けましょう
事故の遭遇時に対応できるよう、経験豊富なリーダー等と一緒に登山しましょう。
- ③ 万全の装備と余裕ある食料等を準備しましょう
十分な装備と、停滞時に備えた食料や燃料等を準備しましょう。
- ④ 携帯電話を持ちましょう
万一の遭難に備え、携帯電話を必ず持ちましょう。
- ⑤ 気象情報の確認をしましょう
必ず天気予報を確認し、天候の悪化が予想される場合は、登山を中止しましょう。

無理は
止めよう...





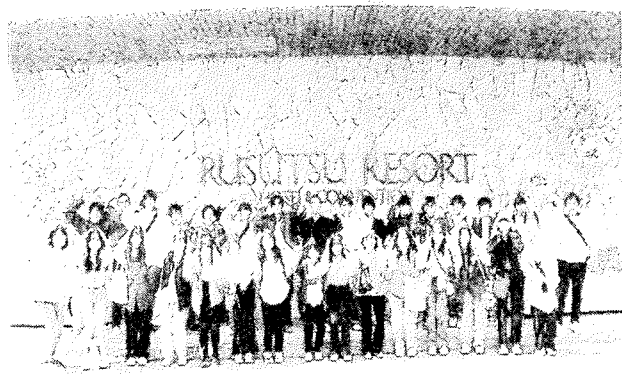
檜山北高 総合学科通信

鍊心大望

第29号 (令和6年6月発行)

3年次【校外研修】

5月10日(金)に校外研修でルスツリゾートに行きました。当日は天候も良く、羊蹄山がよく見える晴天でした。生徒達は事前にアトラクションや食べ物などについて調べ、計画を練って当日を迎えました。遊園地内では生徒達の絶叫声や笑い声が響くなど、思いっきり楽しむ様子が見られました。出会う生徒達は皆笑顔なのが印象的でした。



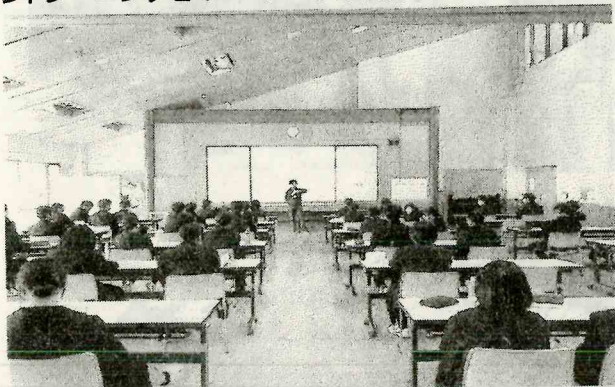
2年次【校外研修】炊事遠足

5月10日(金)にせたな町玉川公園に炊事遠足に行きました。前半は学校全体を使用したレクやドッジボールで盛り上がり、その後玉川公園へ移動し、各班で炊事を楽しみました。天候にも恵まれ、終始笑顔が絶えない遠足となりました。これからも2年次一致団結して頑張ってください！



1年次【宿泊研修】

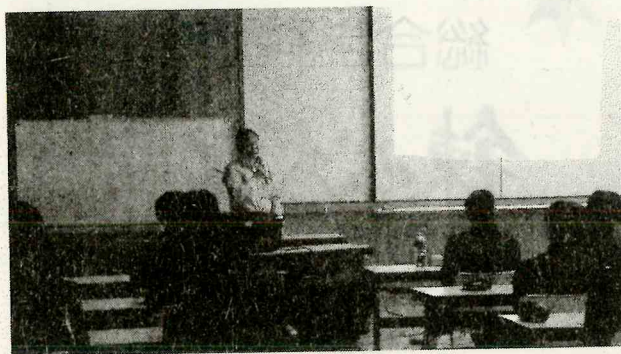
5月8日(水)～10日(金)ネイパル森で2泊3日で宿泊研修を実施しました。1日目はコミュニケーショントレーニングとミニバレー大会を行いました。



2日目は15km強歩遠足と野外炊飯を行いました。



3日目はインターネット SNS 安全教室と職業講話を行いました。



【農業科・商業科】苗販売会

5月15日(水)に苗販売会を実施しました。4月から生徒達が播種・管理した野菜や草花の苗が販売され、その他にもジャムやトマトジュースなどの加工品が当日は並んでいました。

開店の9時前からたくさんの地域のお客様が並んでおり、過去に比べ多くのお客様に来場頂きました。完売する品も多く、来年度はさらに多くの苗を準備していこうと生徒達は意気込んでいました。

自分たちが管理した苗を多くのお客様にお買い求めいただき、日々の授業や自らの進路活動にこの経験を生かしていきたいと思います。





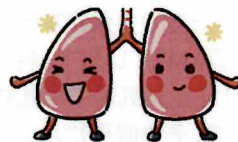
今月も検査科が担当させていただきます！



肺機能検査のご案内

今回は肺機能(呼吸機能)検査についてご紹介いたします。
肺機能検査は別名「スパイロメトリー」といい、使用する機器は「スパイロメーター」になります。
そのため肺機能検査の事を通称「スパイロ」という事が多いです。
その「スパイロ(検査)」での主な2つの内容、『肺年齢』と『COPD』についてお話ししたいと思います。

ご存知ですか？「肺年齢」



人間の成長や老化とともに肺の機能も成長し、やがて歳をとっていくことがわかっています。
私たちの肺の機能はだいたい21歳前後でピークに達し、やがて徐々に低下していきます。
この肺の老化の程度を年齢であらわしたものが『肺年齢』です。また、肺機能は喫煙や呼吸器の病気等により、その低下が健常な方よりも早くなります。同性・同年代の方と比較して自分の肺の健康状態が、どの程度にあるのかを知る指標として『肺年齢』が開発されました。
『肺年齢』はスパイロメーターという機器を使って肺機能(呼吸機能)を調べる際に一秒間に吐ける息の量から、標準の方に比べて自分の呼吸機能がどの程度であるかを確認します。
肺年齢を知ることで肺の健康意識を高め、健康維持や禁煙治療、そして、呼吸器疾患の早期発見・治療に活用することが出来ます。

当院では『肺年齢』対応のスパイロメーターを導入しており検査が可能です。
測定の方法はいたって簡単で時間も5分程度で痛みはありません。健診などでもご利用可能ですのでお問い合わせ頂ければと思います。



*肺機能検査は健康診断としてご予約も可能です。また7/19(金)開催の看護フェアの会場でも予約を承っております。



vol.50/7月号

発行/地域医療連携室
後援/せたな町



病院公式SNSも
ご登録ください！

今月のひとさら



ミニトマトは普通のトマトよりビタミンCとリコピンの含有量が多く栄養価が高いといわれています。トマトにはタンパク質、脂質、炭水化物、ビタミンA、ビタミンB群など「免疫アップ」「疲労回復」「抗酸化作用(老化防止)」「美肌効果」などたくさんの健康効果があります。そのまま食べても美味しいトマトにひと手間かけてみるとより美味しく召し上がれると思います！

材料(4人前)

ミニトマト 15個

<ピクルス液>

★酢 200ml
★砂糖 100g
★酒 大さじ1
★塩 少々

①鍋に★の材料を入れ中火にかけ、ひと煮立ちし砂糖が溶けたら火をかけて冷ます。(これがピクルス液になります)

②ミニトマトはよく洗いヘタを取り、水気を切り爪楊枝で数か所穴をあける。

③ミニトマトを容器に入れピクルス液を注ぎ、全体がつかないようにして1時間〜一晩漬ける。

*冷蔵庫で保存して1週間以内にお召し上がりください。

皮膚科外来診療のお知らせ

R6年7月とR6年8月の皮膚科外来診療は下記の通りとなります。

<令和6年7月>

日にち	午前診療	午後診療
5日(金)		14:00~16:00 *病棟回診後
6日(土)	8:30~11:30	
19日(金)		14:00~16:00 *病棟回診後
20日(土)	8:30~11:30	

<令和6年8月>

日にち	午前診療	午後診療
2日(金)		14:00~16:00 *病棟回診後
3日(土)	8:30~11:30	
16日(金)		14:00~16:00 *病棟回診後
17日(土)	8:30~11:30	
30日(金)		14:00~16:00 *病棟回診後
31日(土)	8:30~11:30	

※令和6年5月より金曜日の受付終了時間が16:00となります。

* 金曜午後の診療は病棟回診後の14:30頃開始となります。

* 病棟回診の状況によっては時間が前後することもあります。

地域医療連携室 令和6年6月27日



ご存知ですか？「COPD」

COPDは「肺の生活習慣病」と呼ばれています。

多くの方にとって『COPD』という病名は聞き慣れないでしょう。しかし、肺気腫という言葉であれば聞いたことがあるかもしれません。

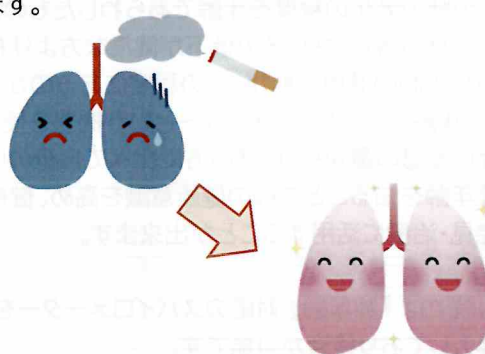
『COPD』とは、Chronic Obstructive Pulmonary Diseaseの略で、肺気腫や慢性気管支炎も合わせた「慢性閉塞性肺疾患」という病気のことです。

《原因と症状》

COPDは別名「たばこ病」と言われており、主な原因はタバコの煙です。COPD患者の90%以上が喫煙者です。または以前に喫煙していた方でも発症する可能性があるため注意が必要です。また、喫煙者の約5人に1人がCOPDを発症すると言われています。特に喫煙習慣をもつ中高年に発症しやすい傾向があります。最大の原因は喫煙ですが、粉じん、大気汚染や乳幼児期の呼吸器感染、遺伝なども原因としてあげられ、受動喫煙も発症の原因となります。その吸引によって気管支の組織が炎症を起こし、たんが溜まることで空気が通りにくくなります。また、肺胞が破壊されてしまうと酸素をうまくとりこめなくなってしまうます。肺機能が低下し悪化するとせき・たん・息切れが強くなり、生活に支障をきたします。せきや呼吸困難などの症状は気管支喘息と似ていますが、進行性であるという点で異なります。

以下のような症状がある場合はCOPDである疑いがあります。

- ・ 少しの動作で息切れしやすい
- ・ 階段の上がり下がり時に息切れがする
- ・ 同年代の人よりも歩くペースが遅くなってしまう
- ・ 咳(せき)や痰(たん)が続いている
- ・ 呼吸をする時にゼイゼイ・ヒューヒューと変な音がする



《COPDの診断》

確定診断の1つとして「スパイロメーター」で呼吸機能検査を行い、閉塞性障害をきたすその他の疾患を除外できればCOPDと診断されます。また、CTなどの画像診断も、肺の状態を知るのに役立ちます。

※ 気になるようであれば・・・

COPDの症状はありふれた症状であるため、見過ごしてしまいがちでCOPD発見の遅れにつながります。COPDが進行すると少し動いただけでも息切れし、日常生活もままならなくなります。さらに進行すると常時酸素ボンベが必要になる場合もあります。そのため早期発見、早期治療が重要となります。疑われる症状のある方は、軽く考えず早めに医療機関にご相談ください。

文責 検査科 臨床検査技師 金田 晃



【薬剤部よりお薬豆知識】

「PTP包装の切りとり線、どうしてタテには入ってないの？」

現在、ほとんどの薬に、透明なプラスチックとアルミのシートでくすりを包むPTP包装という方法が使われています。

PTP包装されたシートには、薬を2～3粒に切り分けできるスリット（切りとり線）が入っています。以前は1粒ずつに切り分けできたのですが、間違えてシートごと薬を飲んでしまう事故をなくすため、このような形になりました。シートのまま飲み込むと、シートの角で胃などの消化管を傷つける危険があり、最悪の場合入院になることがあります。

みなさんも、薬を飲むときは、包装から出したことをきちんと確認してから飲んでくださいね。

また薬の種類が多くなって服薬管理が大変な場合は「薬の一化化」を行うことが出来ます。

当院では最新の錠剤分包機を使用して一化化しております。外来の患者様でも調剤薬局にて一化化対応していただけますので、医師や調剤薬局の薬剤師に相談してみてください！



PTP包装



一化化

【看護フェアのご案内】

2024年7月19日(金)
15:00～17:00

きたひやま温泉まつい会場にて「看護フェア」を開催いたします。

当院の医師や看護師、リハビリスタッフによる健康相談や体力測定などを行います。皆様のお越しをお待ちしております！



＜お問合せ先＞
看護フェア担当 今野・工藤
☎ 84-5011(代)