

令和5年度せたな町会計年度任用職員採用募集公告

令和5年4月13日

せたな町長 高橋 貞光

令和5年5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	期末 手当	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	支援員	2名	高齢者の支援・介護業務		174,000円～	有り	有り	有り	令和5年5月1日～ 令和6年3月31日	週5日 変則勤務 宿直あり
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	181,100円～	有り	有り	有り	令和5年5月1日～ 令和6年3月31日	週5日(月～金) 9:00～17:45

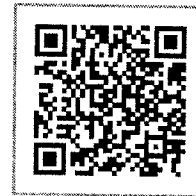
○応募資格・申込方法等

応募資格	・年齢、学歴は問わないものとし、町内外で通勤可能の者。 ・全ての職種において、健康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。
勤務	会計年度任用職員は一般職の地方公務員であり、地方公務員法の勤務に関する規定が適用されます。

○申込締切日:令和5年4月24日(月)

【問合せ先:瀬棚養護老人ホーム三杉荘(0137-87-3969)】

せたな町会計年度任用職員募集公告
(建設水道課)

令和5年度に建設水道課で勤務していただける会計年度任用職員を募集します。

勤務場所	職種	採用 予定 人員	業務 内容	時給	期 末 手 当	社 会 保 険	雇 用 保 険	任用 期間	勤務 条件
せたな町内観光 施設等 (北檜山グリーンパ ーク・青少年旅行 村・真駒内球場等)	普通 作業員	1名	芝刈り及び公 園管理等 (刈払機・芝刈 機作業、施設管 理に係る軽微 な修繕等)	1,047 円～	有 り	有 り	有 り	令和5年5月1日～ 令和5年11月22日	週5日(平日) 1日7時間30分 8:30～17:00

1. 資格要件

- ・心身ともに健康で通勤可能な方
- ・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。
- ・普通作業員の応募については刈払機安全衛生教育受講者及び受講予定者

2. 申込書類

- ・採用申込書兼履歴書(両面) 1部(最近6か月以内の写真を添付)
- ・普通作業員の応募については刈払機安全衛生教育修了証のコピーを添付

3. 申込書設置及び取り寄せ先

- ・せたな町役場建設水道課(本庁舎1階) ・大成支所及び瀬棚支所(申込書設置のみ)

4. 申込先 せたな町役場建設水道課(本庁舎1階)※郵送可

5. 申込締切日 令和5年4月21日(金)まで

6. 試験の方法及び試験日

- ・個別面接試験等による選考を行います。
- ・試験日は、4月下旬とし応募者に別途通知します。

7. そのほか、詳しいことは、せたな町役場建設水道課 (代表電話 0137-84-5114)へお問い合わせください。

令和5年4月より始まります

带状疱疹の予防接種費用の一部を助成します!

【助成対象者】 下記の①～③全てに該当する方

- ① せたな町民で接種当日 65歳以上の方
- ② 带状疱疹予防として水痘ワクチン（全1回）または带状疱疹ワクチン（全2回）の接種を受けていない方
- ③ 町内医療機関で接種をする方

【助成額】 1回の接種につき 上限 6,000円

(水痘ワクチン1回分：6,000円・带状疱疹ワクチン2回分：12,000円)

【医療機関】 せたな町立国保病院・道南ロイヤル病院・瀬棚診療所・大成診療所

ワクチンの種類	水痘ワクチン（生ワクチン）	带状疱疹ワクチン（不活化ワクチン）
接種回数・接種方法	1回・皮下注射	2回（2か月間隔）・筋肉内注射
接種費用	自己負担額 1,000円～1,150円程度	自己負担額 2回で32,000円～34,000円
	接種費用はせたな町立国保病院（診療所含）と道南ロイヤル病院では接種費用が異なりますので、詳しくは各区保健師へお問い合わせください	
予防効果	50歳～69歳で69.8% 接種から5年間の発症予防効果の持続が確認されている報告がある	50歳以上で97.2% 70歳以上で89.8% 8年後で84%の有効率
副反応	1回接種の副反応 50.6% (紅斑・かゆみ・熱感・痛み・硬結・発疹・発疹 など)	注射部位の副反応 80.8% (痛み・発赤・腫れ など) 全身性の副反応 64.8% (筋肉痛・疲労感・頭痛 など)
禁忌 (接種できない方)	・免疫不全者（詳しくは裏面参照） ・妊婦 ・製剤へのアレルギー など	製剤へのアレルギー など
	内服されている方は接種が可能かを主治医等に必ずご確認願います	

【お申し込み先】

事前申請が必要です。裏面の带状疱疹予防接種の流れをご覧ください。

せたな町健康センター保健師 0137-84-5984
瀬棚支所 保健師 0137-87-3311
大成支所 保健師 01398-4-5511

【帯状疱疹予防接種までの流れ】

1. 接種を希望される方は各区保健師へ【帯状疱疹任意予防接種費用助成金申請書】を提出してください（町ホームページ及び各窓口に申請書類あります）
接種を受けられない方がいますので、事前に主治医等にご確認願います。

【水痘ワクチンを接種することができない免疫不全者】

- ・先天性及び後天性免疫不全状態の方：急性及び慢性白血病、リンパ腫、骨髄やリンパ系の疾患、HIV感染やAIDSによる免疫不全状態、細胞性免疫不全 など
- ・薬剤等における治療を受けており、明らかに免疫抑制状態の方
→副腎皮質ステロイド剤（注射剤・経口剤）：プレドニゾロンなど
→免疫抑制剤、抗悪性腫瘍剤・抗リウマチ剤 など

2. お申込み後に選択されたワクチンの予診票・注意事項等のリーフレット・【帯状疱疹任意予防接種費用助成券】を送付しますので、必ずご確認ください。
3. 後日、接種希望の医療機関より電話連絡がありますので、接種日程の調整等をしてください。
4. 接種当日は、予診票を記入し、【帯状疱疹任意予防接種費用助成券】・接種費用・身分証明書（健康保険証など）・内服されている方はお薬手帳等を持参してください。
5. 接種終了後に接種にかかる費用から助成額を差し引いた額（自己負担額）を支払います。接種費用は医療機関によって異なります。
6. 接種後に医療機関より接種済証を受け取り、大切に保管願います。
（2回目接種のある方は、医療機関と日程調整をお願いいたします）

Q：帯状疱疹とは？

A：体の片側に紅斑性の水疱が広がり、多くが痛みを伴う病気で高齢になるほど発症率が高くなります。症状が落ち着いても、帯状疱疹後神経痛と呼ばれる長期間にわたる痛みの持続や場所によっては角膜炎等による視力低下や失明、ラムゼイ-ハント症候群（顔面神経麻痺・難聴・めまい等）等の合併症が起こる場合があります、日常生活に大きな支障をもたらします。

Q：以前、帯状疱疹になったことがあるが、ワクチン接種はできるの？

A：接種可能です。

Q：帯状疱疹は人にうつるの？

A：他の人から帯状疱疹としてうつることはありませんが、水ぼうそうになったことのない人はウイルスの感染で水ぼうそうを発症する場合があります。

Q：帯状疱疹になったらどんな治療を受けるの？

A：抗ウイルス薬などによる治療を行います。発症早期に治療を開始するほど効果が期待できますので、症状があれば、速やかに受診しましょう。

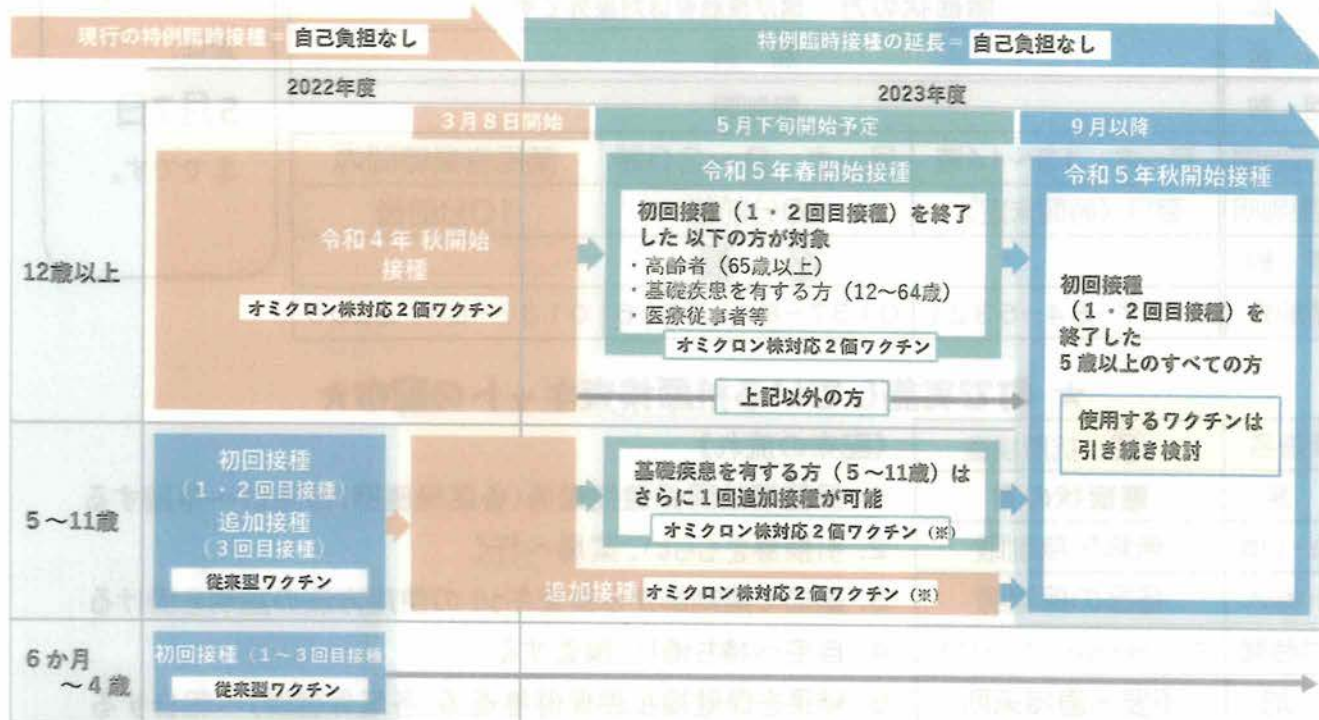


新型コロナワクチン接種についてのお知らせ

令和5年度も、すべての方に自己負担なしで 新型コロナワクチンを接種いただけます。



令和5年度における新型コロナワクチンの接種のイメージ



注: 接種証明等については、保健福祉課保健推進係までお問い合わせください。 (※) 3月8日以降の追加接種は、オミクロン株対応2価ワクチンを用いることになります。

初回接種(1・2回目接種)がまたの方 **まずは、1・2回目接種(従来型)を受けてください。**
注: 1・2回目接種(従来型)が完了すれば、最後の接種から3か月以上間隔をあけて、オミクロン株対応2価ワクチンを接種できます。

令和5年度接種の対象となる方

		対象となる方
令和5年春開始接種 (5月下旬開始予定)	高齢者(65歳以上) (※)	65歳以上の方へは接種券を発行予定です。詳細は4/27の回覧で周知します。
	基礎疾患を有する者(5~64歳) (※)	
	医療従事者・介護従事者等 (※)	
上記以外	X	
令和5年秋開始接種(9月以降:日程未定)	5歳以上のすべての方	

(※) 65歳以上の方や基礎疾患のある方、医療従事者等の方は、春と秋開始接種の1回ずつの接種をお勧めしています。

よくあるご質問

Q. なぜ5月から令和5年度の接種が始まるのですか？最後にワクチンを打ってから何か月あけて打てばよいですか？

A. ここ数年、年末年始に流行がみられることから、5歳以上のすべての方を対象として令和5年秋開始接種を行うことに加え、ワクチンの重症化予防効果は6か月程度で低下するとの報告もあることや、令和4年秋に開始された高齢者の方のオミクロン株対応2価ワクチンの接種のピークは令和4年11月~12月であったことから、高齢者の方等を対象に令和5年春開始接種を5月に開始します。

いずれの方についても、最終接種からの接種間隔は薬事上3か月以上あけることとなっていますが、必ずしも3か月後に打つことをお勧めしているものではありません。接種を希望される方は、国が推奨している時期に接種を行うようにしましょう。

現在行っている令和4年秋開始接種は令和5年5月7日(せたな町は5月2日)で終了しますので、まだ接種を受けていない方のうち令和5年春開始接種の対象者でない方(基礎疾患のない12歳以上65歳未満の方等)で令和4年秋開始接種を希望される場合には、必ず令和5年5月7日(せたな町は5月2日)までに接種してください。

ワクチン接種についてや接種券等については、せたな町保健福祉課保健推進係0137-84-5984へ問い合わせください。

新型コロナウイルスの各種検査について

町民の皆様が希望してできる検査を一覧にしました。

【4月版】

道で実施の①②各種検査は終了する場合がありますので、必ず事前にお問合わせください。

★ 道で実施している各種検査★

検査名	① PCR検査	② 抗原検査	
機関名	国保病院	キタガワ薬局	さくら薬局
対象	無症状の方 濃厚接触者は対象外です		
料金	無料		
回数	無制限		
実施時間	月～木 13～14時	月～土 9～20時	薬局営業時間内
結果判明	翌日(時間未定)	10分前後	10分前後
予約	必要		
予約先	0137-84-5321	0137-84-5416	0137-84-2200

道実施の左記①②の検査は、

5月7日

までです。

★ 町で実施している抗原検査キットの配布★

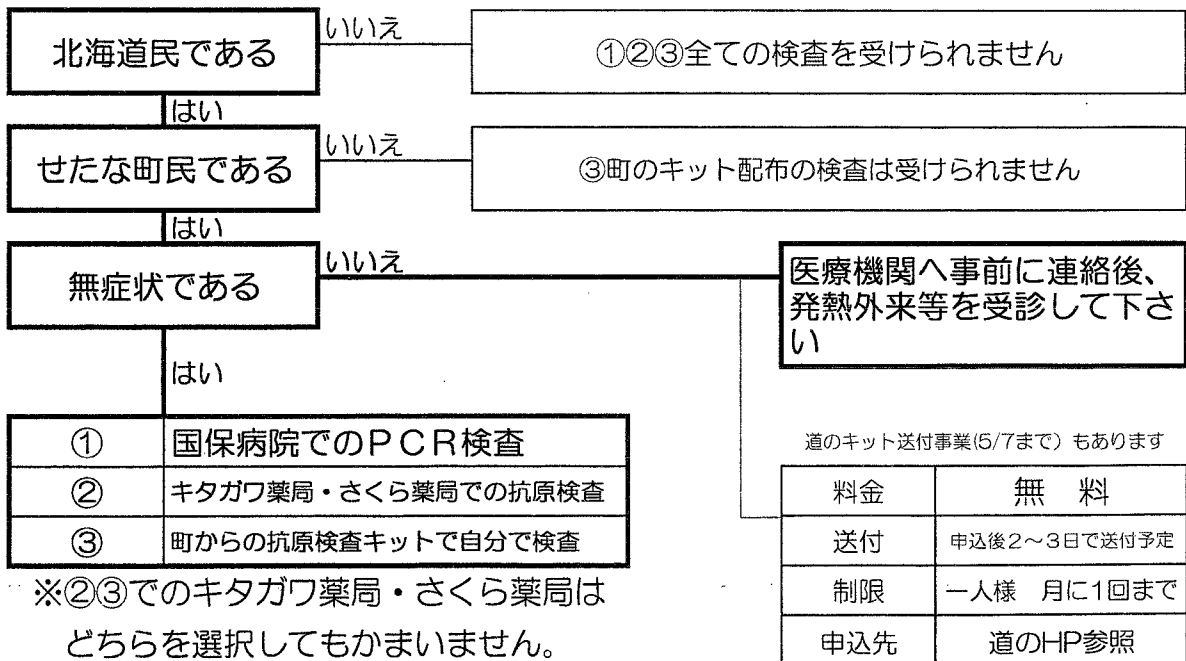
検査名	③ 抗原検査
対象	無症状の方
料金・回数	無料・無制限
申請・報告先	各区の保健師
受付時間	平日 8時30分～17時15分
予約	不要・直接来所
配布先 (営業時間内)	キタガワ薬局・さくら薬局
	シマダ薬局
	ライト薬局

《配布の流れ》

1. 保健福祉課保健推進係(各区保健師)の窓口へ申請する
2. 引換券をもらい、薬局へ行く
3. 薬局で薬剤師から検査キットの使用法の説明を受ける
4. 自宅へ持ち帰り、検査する
5. 結果を保健福祉課保健推進係(各区保健師)へ報告する

※陽性者は、病院受診又は陽性者登録センターに登録する

【簡単フロー図：どの検査が使えるかな？】



※②③でのキタガワ薬局・さくら薬局はどちらを選択してもかまいません。

【問合せ先】

せたな町保健福祉課保健推進係

電話 0137-84-5984

入学生募集中

令和5年度せたな町高齢者大学

瀬棚寿大学

SETANA KOTOBUKIDAIGAKU

【主な活動内容】

- 3区合同入学式・修了式(記念公演)
 - 文化講演鑑賞
 - 映画鑑賞会
 - 作品づくり(文化祭出展等)
 - 修学旅行
 - 新年交流会
 - 日帰り旅行 他
- ※活動内容については、可能な限り皆さんの要望を取り入れていきます。

対象者 瀬棚区に在住する満60歳以上の方

負担金 2,000円〔傷害保険・教材費等〕

※その他、修学旅行・作品作りなど必要により、別途個人負担がかかります。

申込み 4月20日(木)までに申込用紙、または電話で申込みください。

TEL 84-6260 (教育委員会事務局 担当:尾野・堂端)

【寿大学とは?】

高齢者の方々が心豊かでいきいきと暮らすため、生涯にわたる自己の学習と仲間との楽しい場を提供し、高齢者の主体的な活動の一助となることを目的としています。

----- きりとりせん -----

住所	瀬棚区	連絡先	電話 87-
氏名		生年月日	
活動についてのご要望			

29th

ジョン神塚 ピアノコンサート

【ジョン神塚氏について】

このコンサートは、アメリカが誇る国際的ピアニスト ジョン神塚氏が幼少期とアメリカンスクール時代によく訪れていた当時の瀬棚町のファンであったことなどが縁で、平成4年からスタートし、今年で29回目の開催となります。

ジョン神塚氏はアメリカニュージャージー州プリストン出身の日系3世アメリカ人で、リンカーンセンター、カーネギーホールをはじめとしてアメリカ各地でリサイタルを開くなど、アメリカが誇る国際的ピアニストとして活躍中です。また、ヨーロッパ各地の音楽祭に招かれることも多く、故ダイアナ妃が主催したチャリティーコンサートにも出演し、2003年には中国でのデビューも果たしている。日本でも、北海道各地、東京、京都、神戸、浜松などで定期的リサイタルを行っている。



当日のプログラム(予定)

■ ジョン神塚氏ソロ ※演奏曲については当日発表。

■ 特別共演

- ◎ピアノ連弾 堀口 朝陽(北中1年)
堀口 春陽(北中1年)
- 林 梨花(北中3年)
- 吉田 尚哉(檜山北高3年)
- ◎ヴァイオリン共演 堀口紗有希(北小3年)

5月11日(木)

開演/午後7時

(開場/午後6時30分)

せたな町民ふれあいプラザ 入場……無料

入場整理券
取扱場所

せたな町教育委員会
大成教育事務所
瀬棚教育事務所

TEL: 0137-84-5111 情報センター
TEL: 01398-4-5511 大成図書館
TEL: 0137-87-3322 生涯学習センター

TEL: 0137-84-5342
TEL: 01398-4-6161
TEL: 0137-87-3901

主催/せたな町教育委員会

令和5年度せたな町会計年度任用職員採用募集公告

令和5年4月13日
せたな町長 高橋 貞光

令和5年6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。

勤務場所	せたな町地域包括支援センター	給料	月額 156,800 円
職種	高齢者等支援員	社会保険	有り
採用予定人数	1名	雇用保険	有り
業務内容	高齢者宅訪問業務等	任用期間	令和5年6月1日から 令和6年3月31日まで
資格等	普通自動車運転免許	勤務条件	・ 8:30~17:15 ・ 週5日(月~金)

○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、町内外で通勤可の者。
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

- ・個別面接試験等による選考を行います。
- ・試験日時は、申込者に別途通知します。



せたな町
ホームページ

○勤務条件

社会保険等	健康保険、厚生年金保険、雇用保険が適用されます。
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。
服 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5年4月28日(金)まで

【問合せ先：せたな町役場総務課総務係(0137-84-5111)】

町民農園 & ふれあい農園5月開設 利用者を募集します

①町民農園

場 所：せたな町農業センター
(北檜山区二俣)

区 画：10 区画
50 m² (区画数は応相談)

期 間：5月1日～10月31日

使用料：1,500円/50 m² (1 m² 30円)

★重要

ジャガイモを栽培予定の方は、注意事項がありますので必ず農業センターへご連絡ください。

②ふれあい農園

場 所：瀬棚ふれあいセンター
(瀬棚区共和)

区 画：7 区画
50 m² ~ 100 m²

期 間：5月1日～10月31日

使用料：1,500円/50 m² (1 m² 30円)

- ・町外からの利用も可能ですが募集区画を超えた場合は、せたな町民を優先します。
- ・それぞれの区画については、各自期間内に作物残渣や支柱等の後始末を必ず行ってください。

利用申し込み先

① 町民農園

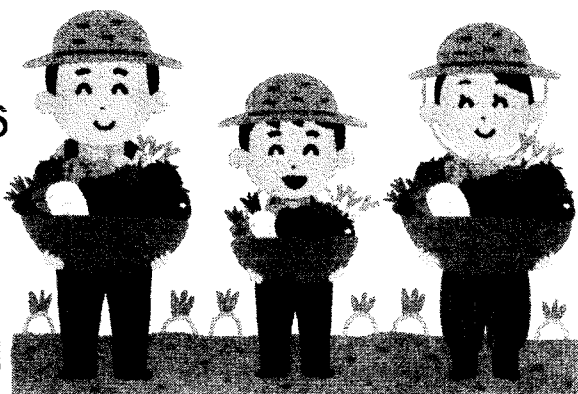
せたな町農業センター

電話：0137-85-1276

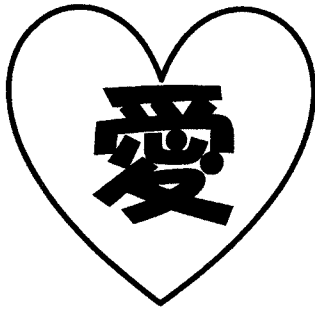
② ふれあい農園

瀬棚支所 産業建設係

電話：0137-87-3311

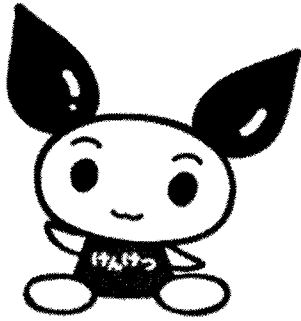


～献血にご協力ください～



愛の献血車「ひまわり号」

が参ります



4月18日(火)

14時20分～15時20分

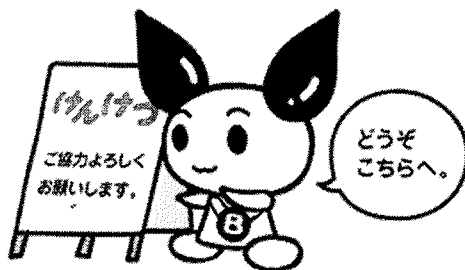
瀬棚支所前

献血にご協力いただける方は、満69歳までです。

65歳以上の方の献血は、健康を考慮し、

60～64歳までの間に献血したことがある方に限ります。

特に**400ml 献血**が不足しています。
皆様のご協力をお願いします。



～お願い～

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、献血受付時に手指消毒と、体温測定をお願いしています。37.5℃以上ある方は献血をご遠慮いただいていますので、ご理解のほどよろしくをお願いします。

担当：瀬棚支所 保健師

TEL 87-3311

病気やけがなどで輸血を必要としている患者さんの尊い命を救うため、

日本赤十字社では献血車で巡回しています。

献血によって救われている方は1日約3,000人、

1年間で約120万人の命が輸血により救われています。

しかし、献血協力者の数は10年前と比べると、特に若い方の協力が

減ってきておりますので、皆様のご協力をお願いします。

消防だより

令和5年4月13日(木)発行 第32号

せたな消防署 TEL 0137-84-5709 せたな消防署大成支署 TEL 01398-4-5401

○火災・救急件数3月末日(現在) ○火災0件【前年比±0件】 ○救急 件【前年比 件】

お出かけは マスク戸締り 火の用心

全国統一防火標語

令和5年4月20日から4月30日までの間、全国統一防火標語である「お出かけは マスク戸締り 火の用心」をスローガンに「春の全道火災予防運動」が実施されます。この時季は空気が乾燥するため、火災が発生しやすい時季です。火を取り扱う際には十分注意しましょう。火災予防運動期間中は次のような運動を実施していますので、地域住民の皆様へご協力のほどよろしく願い致します。

①防火旗の掲示

町内に防火旗を掲示し火災予防運動を住民へ周知します。

②巡回防火広報

防火広報をするとともにゴミ焼きなどに対し注意喚起します。

③防火査察

消防職員が事業所や店舗へ出向し、立入検査を実施します。

④救急・防災講習・消防訓練

各事業所において、計画がございましたらご相談下さい。



住宅用火災警報器とは

早期発見・早期避難の切り札

Q 住宅用火災警報器ってなに？

A 火災による熱や煙を感知して大きな音で知らせてくれるもの！

住宅用火災警報器は、長く取り付けている間にホコリや電池切れにより火災を感知出来ないことがあります。いざという時に効果を発揮するためにも、日頃から点検や確認をしましょう。

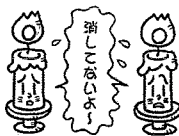
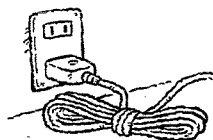
点検方法はボタンを押す、もしくは、ヒモを引くだけです。

※「正常です」や「ピーピー」と鳴れば異常ありません。



住宅火災に注意しましょう

全国各地で死者を伴う住宅火災が発生しています。火の元の確認、暖房器具の適正利用や火災予防を徹底しましょう。



火災予防のポイント

▽ストーブ

衣類や布団など燃えやすい物を近くに置かない。洗濯物をストーブに干さない。給油は火を消し、タンクの蓋を確実に閉める。

▽こんろ

離れる際は消火。燃えやすい物を近くに置かない。定期的に掃除する。

▽たばこ

灰皿には水を入れて確実に消火。寝たばこやポイ捨ては厳禁。

▽電気配線や電気機械類

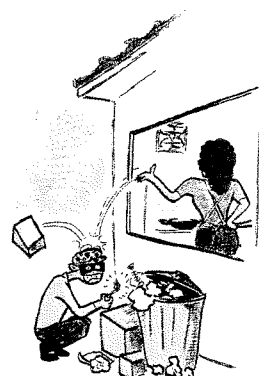
コンセント周りのほこりを掃除する。たこ足配線はしない。劣化や故障が疑われるものは使用しない。

放火防止のための7つのポイント

火災の発生原因はさまざまに考えられますが、放火も発生原因の上位です。

各家庭で「放火させない」環境づくりをするとともに、地域ぐるみで放火防止に取り組みましょう。

- ①家の周りに燃えやすい物を置かない。
- ②外灯やセンサーライトなどで家のまわりを明るくする。
- ③物置や車庫には鍵をかける。
- ④オートバイや自動車などのカバーに防災製品を使う。
- ⑤ゴミは指定された日時・場所に出す。
- ⑥いざという時に備え消火器や消火バケツを用意する。
- ⑦近隣住民との親睦を深め、地域ぐるみで放火防止対策を実施する。



あなたのワンちゃん

エキノコックス大丈夫？



肝臓にエキノコックスが寄生した野ネズミ



感染犬の糞が人への感染源となります。

キツネと同じく、犬も野ネズミを食べて感染します。

犬から人へのエキノコックス感染を防ぐために

○ 犬への感染を防ぎましょう！

- 放し飼いはやめましょう。
- 公園、キャンプ場、野原などでも犬を放さないようにしましょう。

○ 犬が野ネズミを食べてしまったら？

- 犬が感染しても症状は現れません。
- 動物病院に相談しましょう。
- 駆虫薬で治療できます。



エゾヤチネズミ
(体長10cm程度の小型のネズミです)

～ 犬の糞を片付けた後は、必ず手を洗いましょう!! ～

道外に
エキノコックスを
広げないために

エキノコックスを道外へ広げないために、犬を道外へ移動させる場合には、動物病院に相談しましょう。





守ってくださいワン

守っていますか？

飼い主の義務



狂犬病は、日本国内では昭和32年（1957年）を最後に発生がありません。しかし、海外では発生が続いており、発症するとほぼ確実に死に至る恐ろしい病気です。

狂犬病予防法により、犬の飼い主には、次のことが義務付けられています。

1 飼い犬の登録をしてください！※

お住まいの市町村に飼い犬の登録が必要です。
また、引越したときや飼い犬が死亡したときにも市町村へ届出が必要です。

2 鑑札を着けてください！※

登録の際に市町村から鑑札が交付されます。



3 毎年1回、狂犬病予防注射を受けさせてください！

予防注射を受けると、注射済票が交付されます。
飼い犬に必ず着けてください。

※動物の愛護及び管理に関する法律に基づいて狂犬病予防法の特例制度に参加している市町村では、マイクロチップを装着することで登録手続、鑑札の装着が簡略化されます。特例制度参加市町村はこちらから確認いただけます（環境省HP）

→<https://reg.mc.env.go.jp/owner/download>

狂犬病予防法に基づく犬の登録・届出・予防注射については、お住まいの市町村へお問い合わせください。



4月 公開医療講座『かわら版』Vol.33

季節性アレルギー性鼻炎(花粉症)と 通年性アレルギー性鼻炎の違い

花粉症が気になるシーズンになりました。花粉症はアレルギー性鼻炎ともいわれますが、アレルギー性鼻炎は2種類あるのをご存じですか？アレルギー性鼻炎は好発時期によって2つに分類されます。

季節性アレルギー性鼻炎(花粉症)

原因となる花粉の飛ぶ季節にだけ症状があります。

季節性アレルギー性鼻炎を引き起こす花粉は、日本では約60種類も存在すると報告されています。

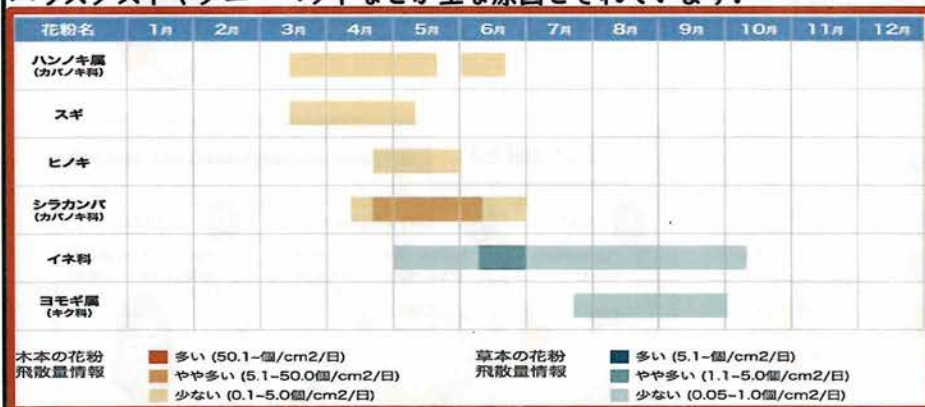
原因となる花粉の飛ぶ季節地域や季節によって異なります。

通年性アレルギー性鼻炎

通年性アレルギー性鼻炎は、季節と関係なく年中続くアレルギー性鼻炎です。

症状を引き起こす原因物質(アレルゲン)は人によってさまざまですが、

ハウスダストやダニ・ペットなどが主な原因とされています。



北海道の花粉カレンダー

日本花粉学会会誌. 2020; 65(2): 55-66. より改変

【着任のご挨拶】



看護部長

佐藤 由美子 (さとう ゆみこ)

皆様におかれましては、新緑の候 お健やかに
お過ごしと存じます。

この度、道南ロイヤル病院の看護部長に就任いたしました佐藤由美子です。私は北海道名寄市生まれ札幌育ちです。長い看護師生活を北海道で過ごし、ご縁があって道南のせたな町に来ることになりました。

これからは、道南ロイヤル病院が地域の皆様に貢献できるように邁進していきたいと思っております。

今後ともよろしくお願いたします。

今月のひとさら～栄養満点ニラたまつくね～

栄養士:田原史夕



だんだんと外も暖かくなってきましたね🌻

季節の変わり目ということで、身体の内側からパワーアップしましょう！
今月は旬のニラと新玉ねぎを使用したレシピをご紹介します！
ニラには喉や鼻、お肌に潤いをもたらすβカロテンが豊富に含まれています。新玉ねぎには、おなかの調子を整え、血糖値の上昇を緩やかにする難消化性オリゴ糖が含まれているんですよ😊

材料(二人分)

- ・鶏ひき肉 200g
- ・ニラ 1/3束
- ・新玉ねぎ 1/8玉
- ・片栗粉 小さじ1/2
- ・塩 小さじ1/2
- ・チーズ,大葉 お好みで
- ・油 適量
- ★砂糖 大さじ1
- ★醤油 大さじ1
- ★酒 大さじ1
- ★みりん 大さじ1

作り方

- ①ニラは1cm幅、玉ねぎはみじん切りにする。
- ②ボウルに鶏ひき肉、片栗粉、塩、ニラ玉ねぎを入れてしっかりこねる。
- ③食べやすい大きさに丸める。
※大葉はここで表面に巻く
- ④★の調味料を混ぜておく。
- ⑤フライパンに油を敷き、タネを並べる。
- ⑥片面に焼き色が付いたら返し、蓋をして弱火から中火で3分蒸し焼きにする。
- ⑦両面に焼き色が付いたら、④のタネを回し入れ、返しながら絡める。
※チーズは一番最後に乗せましょう

花粉症の症状

花粉症の主な症状に

目のかゆみ・のどの痛み・くしゃみ・
鼻水・鼻づまりなどがあります。
また、胃腸症状・全身倦怠感・
発熱が出現する場合があります。
それぞれの症状に対しての治療薬として
目薬や内服薬、点鼻薬などのお薬が使われます



IMSグループ道南ロイヤル病院
医療公開講座『かわら版』vol.33



間違った点眼方法

多岐にわたる花粉症の症状ですが、今回はその中でも目のかゆみに対して使う目薬の正しい使い方について紹介します。点眼する時、目薬の先を目尻につけたり、必要以上に点眼液を滴下してないでしょうか？下記に示す通り、残念ながら間違った点眼方法です。

このような点眼を していませんか？



残念ながらすべて間違った点眼液の使い方です
あなたの目を守り、治療効果を高めるために、正しい点眼方法を身につけましょう
詳細はこちらをみてください

正しい点眼方法

正しい点眼方法は下記に示す通りとなっております。
二種類以上の点眼をする際には5分以上の間隔をあけてから点眼しましょう。



正しい点眼方法

【基本の点眼方法】・【げんこつ法】での点眼が難しい場合は、医師または薬剤師に



【引用】<https://www.santen.co.jp/ja/healthcare/eye/eyecare/eyelotion/19005.jsp>



AIカメラ搭載 最新128スライスX線CT装置 Incisive CT

「かわら版vol.30(2022年度11月号)」でお知らせいたしました最新CT装置が2023年3月27日より導入・稼働開始となりました。詳細につきましては、LINEや今後のかわら版にてお知らせしてまいります。よろしくお願いたします。



せたな町健康カレンダー

令和5年度の各種事業を紹介します 【家庭用保存版】

◇ **総合健診** ◇ 特定健診・健康づくり健診・胃がん検診・肺がん検診・大腸がん検診・前立腺がん検診
血中ピロリ菌検査・肝炎ウイルス検査・エキノコックス症検診・風疹抗体検査

地区	場所	日時	実施機関	注意事項
北檜山	せたな町健康センター	4月22日(土)	北海道 対がん協会	・せたな町国民健康保険 に加入の方は、今年度 特定健康診査受診券 を発送 しません。 必要な方はお申し出ください。 ・★マークの日程で肺へ リカルCT検査、内臓脂肪 CT測定を実施します。 ・特定健診では心電図、眼 底検査、腎機能検査を行っ ています。 ・健康づくり健診は18歳 ～39歳が対象です。
		4月23日(日)		
		令和6年1月20日(土)		
		令和6年1月21日(日)★		
	せたな町民ふれあいプラザ	7月11日(火)	JA北海道 厚生連	
7月12日(水)				
若松基幹集落センター (イエローパレス)	7月13日(木)	北海道 対がん協会		
11月4日(土)				
丹羽活性化センター(水仙パレス)	11月5日(日)			
瀬棚	瀬棚保健センター	7月16日(日)★	北海道 対がん協会	
		7月17日(月)祝		
大成	大成町民センター	4月29日(土)		
		9月17日(日)★		
	長磯生活改善センター	4月30日(日)		

◇ 乳がん・子宮がん検診 ◇

北檜山区：せたな町健康センター
4月15日(土)
10月14日(土)
瀬棚区：瀬棚保健センター
10月13日(金)
大成区：大成町民センター
10月15日(日)

◇ 乳・子宮がんバスツアー検診 ◇

令和6年 1月17日(水)
無料送迎バスで「札幌がん検診センター」へ
行き、日帰りで検診を受診できます。

せたな健康こつこつポイント
の対象事業はこのセターナチャ
んが目印です。詳細は裏面をご覧
ください♪



◇ 頭の検診 ◇

北檜山区：せたな町健康センター
6月5日(月)～7日(水)
瀬棚区：瀬棚保健センター
6月8日(木)～10日(土)
大成区：大成町民センター
6月2日(金)～3日(土)

◇ 巡回診療 (実施機関: 八雲総合病院) 事前予約が必要です。申し込みがない方は受診できませんのでご注意ください!!

		4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	令和6年 1月	2月	3月
皮膚科 (木曜日)	北檜山	13日	18日	8日	13日	17日	14日	12日	9日	14日	11日	8日	14日
	大成		25日		27日		28日		16日		25日		28日
耳鼻科 (火曜日)	北檜山		9日		11日		12日		14日		23日	27日	26日
	大成	25日		27日		22日		24日			9日		12日

(北檜山区)
場所：せたな町健康センター
受付：13時00分～14時30分

(大成区)
場所：大成町民センター
受付：13時30分～14時30分

皮膚科→必ず前日15時までにお申込みください。耳鼻科→必ず前の週金曜日13時までにお申し込みください。

お住まいの地区以外での事業に参加することができません。また、日頃の健康に関するお悩み・不安等、どんなことでもお気軽に保健師までご相談ください。



【お問い合わせ・お申し込み先】 各区保健推進係 保健師までご連絡ください
北檜山区：せたな町健康センター 電話 84-5984

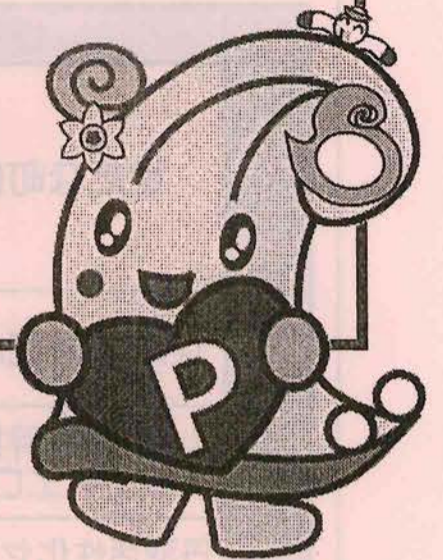
瀬棚区：瀬棚支所 電話 87-3311

大成区：大成支所 電話 01398-4-5511

特定健診・がん検診を受けて！

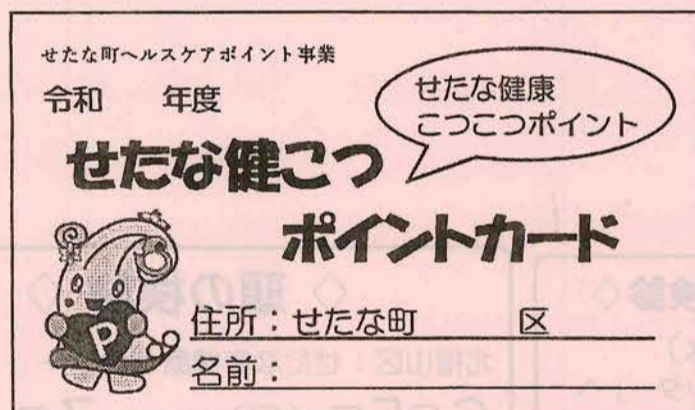
せたな健康こつポイント

を貯めよう！！



● せたな健康こつポイントとは？

特定健診やがん検診の受診や健康づくり事業に参加するとポイントが貯まり、貯まるとせたな町商工会商品券に交換できる制度です。ポイントの有効期限は令和5年4月～令和6年3月末まで。貯まったポイントは翌年度に繰り越すことはできません。



貯まったポイントで交換できる商品券は…

7ポイントで商品券 500円!

10ポイントで商品券 1000円!

● 健診時ポイント付与の流れ

受付・問診にて ポイントカードの有無確認をします。お持ちでない方にはポイントカードをお作りします。

→ 特定健診・後期高齢者健診：**2ポイント** GET！！

各種がん検診：**各1ポイント** GET！！（上限3ポイント）



健康こつポイントは、保健福祉課・包括支援センター・教育委員会で行われる事業で貯まります。ハートの「P」を持ったセターナちゃんが目印です！



● 令和5年度のポイント交換期限

令和6年3月29日（金）までとなっています。対象事業に参加して、ポイントをこつこつ貯めよう！貯まったら交換をお忘れなく。

商品券