

広報サロマ～わたしとまちの情報誌～

saroma

September 2023 No.791 Town Magazine
9
Saroma

- ・町職員の懲戒処分について
- ・「かわいそう」が招いた多頭飼育崩壊
- ・佐呂間町の人事行政の運営状況について

町職員の懲戒処分について

本町職員による公金の詐取および文書変造が判明し、当該職員の懲戒処分を行いましたのでお知らせいたします。

これまでの町の調査および当該職員への事情聴取の結果、当該職員は、本年7月31日から8月2日にかけて、投資の目的で、自身の職の立場を利用し、虚偽の理由により、学校関連会計担当から払戻書および預金通帳を不正に入手し、169万円を詐取するとともに、その行為を隠蔽するため、預金通帳を改ざんしたものでした。さらに、令和2年度から令和3年度まで在籍していた企画財政課町民税係では、自身が担当する町職員納税準備金会計においても、45回にわたり、合計約850万円を不正に引き出し、私的に流用したことが判明しました。

公金の詐取および文書変造という大変遺憾なこの度の事案を受け、町政に対する町民の皆様ならびに関係者の皆様の信頼を損ねたことに衷心より深くお詫び申し上げますとともに、再発防止に全力を尽くし、信頼の回復に努めてまいります。

○町長コメント

「町民の皆様をはじめ、関係機関および関係者の皆様には多大なるご迷惑、またご心配をおかけし、衷心より深くお詫び申し上げます。

今回の事案が発生したことは誠に遺憾であり、町政の総括責任者として大変重く受け止め、その責任を痛感しているところであります。

つきましては、職員の不祥事案に対する指揮監督責任および管理監督責任と町民の皆様に対する謝罪ならびに町政に対する信頼回復のため、町長、副町長および教育長の給料の減額措置について、町議会に提案をいたします。」

◇処分案件

- ① 非違行為の種類
「公金詐取」「文書変造」
- ② 非違行為の当事者
教育委員会管理課

主事 20代男性

◇処分の内容

① 処分年月日

令和5年8月14日(月)

② 当事者の処分

◎ 免職

A 教育委員会管理課 主事

◎ 訓告

B 教育委員会管理課 課長

C 教育委員会管理課 参事

③ 処分の理由

Aは、地方公務員法第33条(信用失墜行為の禁止)の規定に違反したことにより、同法第29条(懲戒)第1項第1号、第2号および第3号の規定に基づき免職処分とした。

BおよびCは、部下に対する適正な管理指導を怠ったとして町長裁量により、訓告処分とした。

◇損害賠償請求および刑事告訴

詐取した公金および不正に払い戻した公金に準ずる納税準備金は、いずれも全額弁済されているため、損害賠償請求および刑事告訴は行わない。

◆再発防止に向けた取組について

この度は、町政に対する信用、信頼の失墜はもとより、地方公共団体および公務員全体の品位を失墜させるものであり、決して許される行為ではありません。

全職員に対し、公務員としての倫理の確立、服務規律の遵守と綱紀粛正を徹底するとともに、改めて各課等が管理している団体等の会計管理について調査を命じたところであります。

公金等の取扱いについては、再発防止に向け、現金、諸帳簿等のチェック体制の強化の徹底を図ります。



人権擁護委員の退任と委嘱について

伊藤雅晃氏の永年のご尽力に感謝状

伊藤雅晃氏が任期満了に伴い、人権擁護委員を退任され、7月25日に感謝状が授与されました。

伊藤氏は、平成26年7月から4期12年の長きにわたり、人権擁護委員として人権相談に積極的に取組まれ、また人権啓発活動を積極的に行うなど、人権尊重思想の普及高揚に尽くされました。

これまでのご尽力に深く感謝申し上げます。



新しい人権擁護委員が委嘱されました

7月1日、人権擁護委員に永代町在住の草野宏繁氏が法務大臣より委嘱されました。

人権擁護委員は、地域住民からの相談にいつでも応じています。相談内容についての秘密は守られ、また相談は無料で、難しい手続きなどもなく安心して相談することができます。

家庭内や職場内での問題、近所のもめごとなどどのようなことでも遠慮なくご相談ください。



佐高生が夏季休業中の学習会を指導

昨年度に引き続き、7月24日から28日にかけて佐呂間高校の生徒14名の学習ボランティアの協力をいただき、夏季休業中の「学習会」を開催しました。

学習会には佐呂間小学校の児童56名が参加し、高校生の親身な指導と対応により、学習意欲の向上を図ることができ、児童から毎日高校生を心待ちにする声が聞こえるなど、有意義な学習会になりました。

有料広告

カーライフプラン

金利割引実施中



ふれあい さわやか
遠軽信用金庫



<https://www.shinkin.co.jp/engaru/>

佐呂間支店
常呂郡佐呂間町字永代町 99 番地の 1
Tel : 01587 - 2 - 3021

お申し込みの際は事前の審査をさせていただきます。結果によっては、ご希望に添えない場合もございますので、あらかじめご了承ください。
詳しくは当金庫ホームページをご覧ください。窓口へお問い合わせください。

「かわいいそう」が招いた 多頭飼育崩壊

多頭飼育崩壊とは？

初めは1匹だったペットが2匹以上となり、去勢手術をしないでいたことなどが原因で無秩序に増え続けてしまった結果、適正に飼育できる数を超え、飼い主が適正に飼育できなくなってしまう状態を多頭飼育崩壊と呼びます。多くの場合が、十分な世話がされておらず、不衛生な環境で多数のペットが飼育されています。

多頭飼育崩壊に陥る飼い主の多くは、病気や何らかの障害を持たれていたり、社会的に孤立している、経済的に困窮しているなど、生活困窮の状態にある事が多いと言われています。

「かわいいそう」が招いた 多頭飼育崩壊

佐呂間町内で発生した多頭飼育崩壊は、約20年前に飼い主さんの自宅近くに捨てられた犬が「かわいいそう」「殺したくない」との思いで飼い始めたことから始まりました。

しかし、動物病院へ行く時間や、費用がかかることを理由に避妊手術や去勢手術をしなかったため、どんどんと頭数が増えていきました。

頭数が増えるにつれ、当初は満足のいくエサをあげることができていましたが、経済状況の悪化等によりエサをあげることができなくなり、繋留場所なども不足し、糞尿がそのままとなっている檻の中で多くの犬が身を寄せている状態となっていました。

◎避妊去勢手術事業実施報告

町内で発生した犬の多頭飼育の対策として、動物愛護団体と連携し、公益財団法人どうぶつ基金の行政枠に登録して避妊去勢手術事業を行いました。

当事業の実施に伴い、出張手術の支援を決定してくださいましたどうぶつ基金をはじめ、手術に協力してくださいました関係団体、個人の皆様に深くお礼申し上げます。

◆実施日

6月26日(月)～6月30日(金)

◆参加機関等

公益財団法人どうぶつ基金

犬のM基金

個人ボランティア

オホーツク獣医師会

オホーツク総合振興局

佐呂間町農業協同組合

佐呂間町

◆実施場所

旧米保育所

(佐呂間町字栄3番地の27)

◆実施頭数

オス36頭 メス40頭(うち妊娠6頭)

計 76頭



◎新しい飼い主探しています

多頭飼育対策として実施した避妊去勢手術事業で手術を受けた犬たちは、現在は自宅で、ボランティアの援助を得ながら飼育されておりますが、継続して飼育することが困難なため、新しい飼い主を探しています。犬を飼いたい方は、町民課生活環境係(☎2・1213)までご連絡願います。

なお、人に対して強い警戒心がありますので、新しい飼い主との生活に慣れるまでは時間を要するものと思われまます。あらかじめご了承ください。

また、犬を譲り渡すことができるのは、愛情を持って、適正に終生飼養することが可能な方となりますので、ご家族ともご相談の上、よくお考えの上でご連絡ください。



◎犬たちへ支援のお願い

譲渡が完了するまで、犬たちはボランティアの援助を受けながら自宅で飼育されていますが、えさなどの物的支援の他、えさやりや水やりなどのお世話を必要としています。支援にご協力いただける方は、左記へお申し込みください。

◆えさ(ドッグフード)の送付先

佐呂間町字永代町3番地の1

佐呂間町役場町民課生活環境係

◆寄付のお申し出

北星信用金庫下川支店

普通預金1041947

佐呂間多頭飼育問題解決グループ

◆犬のお世話のお申し出

佐呂間多頭飼育問題解決グループ

✉ saroma.tato@gmail.com

詳細は、「佐呂間多頭飼育問題解決グループ」FacebookまたはInstagramをご覧ください。

犬や猫などペットを飼うことは、その動物の命を預かることです。飼い主には、ペットを最後まで飼い続ける責任があります。

飼い始めたペットはもちろんのこと、産んだ子を育てる責任もあります。繁殖を望まない場合は、すみやかに避妊去勢手術をするなどし、動物が健康で快適に暮らせるようにし、人も動物も幸せに暮らすために飼い主の責任をしっかりと果たすようにしましょう。

社会の中には動物が苦手な人もいます。ペットが人に危害を加えたり、鳴き声などで近隣に迷惑をかけたたりしないよう、種類に応じてしつけや訓練をしましょう。

またペットの排せつ物を公共の場に放置することは、誰もが不快に感じるだけでなく衛生上も問題がありますので絶対にやめましょう。

ルールやマナーを守り、社会や近隣に迷惑をかけないように責任を持って飼育しましょう。

多頭飼育の問題は、飼い主だけで解決することが難しい場合があります。身の回りで心配なこと、お気づきの点がありましたら、すぐに役場町民課生活環境係(☎2・1213)へご相談ください。

佐呂間町の人事行政の運営状況

1 職員の任免および職員数に関する状況

①令和4年度における職員の採用および退職の状況

区分	採用(一般行政職)		退職・免職					
	事務職 (うち再任用(フルタイム))	技術職 (うち再任用(フルタイム))	定年 退職	勧奨 退職	普通 退職	分限 免職	懲戒 免職	失職 死亡 退職
人数	19人(11人)	5人(1人)	3人	1人	4人	0人	0人	0人

②令和5年4月1日における職員数および職員数の増減の状況 ※()内の人数は再任用(フルタイム)の人数

区分	令和5年	令和4年	増減数	増減の理由
一般行政	議会	2(0)	2(0)	
	総務	27(4)	27(4)	
	税務	6(1)	6(1)	
	民生	28(0)	31(0)	▲3 保育士の退職不補充、福祉関連給付金業務の減少
	衛生	9(0)	10(0)	▲1 コロナ関連業務減少のため
	農林水産	12(1)	11(1)	1 水産業の体制強化
	商工	2(0)	2(0)	
	土木	6(1)	6(1)	
	計	92(7)	95(7)	▲3(0)
特別行政	教育	20(1)	19(3)	1(▲2) 姉妹都市交流関連業務の体制強化
	計	20(1)	19(3)	
公営企業等 会計	水道	3(0)	3(0)	
	下水道	3(0)	2(0)	1 公営企業適用による業務体制強化
	その他	26(1)	25(1)	1 特養介護職の体制強化
	計	32(1)	30(1)	2
合計	144(9)	144(11)	2	

※職員数は、地方公共団体定員管理調査に基づく職員数

※一般会計職員のうち、国民健康保険事業職員(2人)および介護保険事業職員(2人)は公営企業等会計(その他)の区分に分類

③令和5年4月1日における級別の職員数(一般行政職)(令和5年度地方公務員給与実態調査)

区分	1級	2級	3級	4級	5級	6級
標準的な 職務内容	主事 技師	主事 技師	主任	係長・主査 保健師長	課長補佐・主幹 次長・副館長	課長・参事・室長・園長 所長・館長・事務局長
職員数	22人	10人	5人	12人	17人	16人
構成比(%)	26.8%	12.2%	6.1%	14.7%	20.7%	19.5%

2 職員の人事評価の状況

①令和4年度における職員の人事評価の状況(実施権者は町長)

人事評価の基準、方法等に関する規則に基づき、能力評価および業績評価を毎年実施

組織区分	被評価者	評価者	調整者	対象者
町長部局	課長職	副町長	副町長	147人
	課長補佐級・係長級・係員級・再任用	課長職	副町長	
教育委員会	課長職	教育長	教育長	
	課長補佐級・係長級・係員級・再任用	課長職	教育長	
その他部局	課長職	副町長	副町長	
	課長補佐級・係長級・係員級・再任用	課長職	副町長	

※評価期間は、令和3年10月から令和4年9月まで(令和4年9月末在籍者)

3 職員の給与の状況

①令和4年度における人件費の状況(令和4年度一般会計決算)

区分	住民基本台帳人口 (R5.3.31現在)	歳出額 (A)	人件費 (B)	人件費率 (B/A)
佐呂間町	4,689人	5,769,671千円	936,155千円	16.23%

※一般会計決算額のため、特別会計に係る人件費等は含まれていません

②令和4年度における職員給与の状況(令和4年度一般会計決算)

職員数(A)	職 員 給 与 費				1人当たりの 平均給与費(B/A)
	給料	職員手当	期末・勤勉手当	計(B)	
112人	391,351千円	46,989千円	137,208千円	575,548千円	5,139千円

※職員給与費とは、人件費のうち、一般職の職員に対して支給される給料および扶養手当、寒冷地手当、管理職手当、夜間勤務手当、通勤手当、時間外勤務手当、住居手当、期末・勤勉手当等の諸手当に要する経費であり、共済費、退職手当に要する経費は含まれていません

③令和5年4月1日における職員の平均給料月額、平均年齢および初任給の状況(令和5年度地方公務員給与実態調査)

区 分	平均給料月額	平均給与月額	平 均 年 齢	初 任 給	
				大学卒	高校卒
一般行政職	297,583円	339,608円	39歳9月	185,200円	154,600円
技能労務職	264,400円	320,448円	50歳4月	185,200円	154,600円
再任用	262,688円	269,185円	62歳2月	—	—

※平均給料月額とは、基本給の平均をいいます

※平均給与月額とは、給料および職員手当(期末・勤勉手当、寒冷地手当、退職手当を除く)の合計額の平均をいいます

※初任給は、一般行政職の試験採用の場合によります

④令和5年4月1日における学歴別および経験年数別の職員の平均給料月額(令和5年度地方公務員給与実態調査)

区 分		経 験 年 数					
		10年以上 15年未満	15年以上 20年未満	20年以上 25年未満	25年以上 30年未満	30年以上 35年未満	35年以上
一般行政職	大学卒	277,800円	331,500円	368,300円	382,300円	397,200円	407,200円
	高校卒	227,600円	—	—	355,900円	387,500円	404,900円
技能労務職	高校卒	—	—	264,400円	—	—	—
再任用	—	—	—	—	—	—	262,688円

⑤令和4年4月1日における職員に対する手当の状況(令和4年度地方公務員給与実態調査)

区 分	支 給 の 内 容	支給 職員数	1人当たり 支 給 額
扶養手当	・配偶者および子以外の扶養親族 月額6,500円 ・満22歳の年度末までの子1人につき月額10,000円 ・満16歳の年度初めから満22歳の年度末までの子がいる場合の加算額1人につき月額5,000円	46人	月額 17,200円
住居手当	・家賃、間代を月額16,000円以上支払っている職員に対し、家賃額に応じ支給する(職員住宅の入居者は除く)支給限度月額28,000円 ・自ら住宅を新築、購入した職員に対し月額5,000円を支給する	64人	月額 8,700円
通勤手当	・交通機関利用者 運賃等の額に応じ支給 最高限度月額55,000円 ・自動車等使用者 通勤距離に応じ 月額2,000円～31,600円	9人	月額 7,500円
管理職手当	・課長職 給料月額の10% ・課長補佐職 給料月額の8%	38人	月額 35,300円
時間外勤務手当	正規の勤務時間を超えて勤務した場合に支給する	70人	月額 24,300円
日直手当	週休日または休日に日直の勤務を命ぜられた職員に支給する	10人	月額 4,400円
管理職員特別勤務手当	週休日または休日に勤務した管理職手当の支給を受ける職員に支給する	17人	月額 7,400円
夜間勤務手当	正規の勤務時間として午後10時から翌日の午前5時までの間に勤務する職員に支給する(1回5,000円)	0人	月額 0円
寒冷地手当	世帯区分に応じて、11月から翌年の3月までの間に支給する	134人	年額 86,200円
期末手当	・6月期 1.2月分 ・12月期 1.2月分	146人	年額 640,600円
勤勉手当	・6月期 0.95月分 ・12月期 1.05月分		
	(役職加算) ・3級の職務 100分の5 ・4.5級の職務 100分の10 ・6級の職務 100分の15	145人	年額 565,300円

※給料および各種手当(寒冷地手当、期末手当、勤勉手当を除く)の「支給職員数」の欄には、給料および各種手当を令和5年4月分として、本来支給すべき職員数(ただし、時間外勤務手当、日直手当、管理職員特別勤務手当および夜間勤務手当については、4月実働職員数)としている

※寒冷地手当、期末手当、勤勉手当の「支給職員数」の欄には、寒冷地手当にあつては、令和5年3月1日に在職する支給実職員数を、期末手当、勤勉手当にあつては、令和4年12月1日に在職する支給実職員数としている

※「1人当たり支給額」の欄には、令和5年4月分として支給すべき給料および各種手当の支給総額のそれぞれについて、当該支給総額に対応する「支給職員数」の欄に記載されている職員数で除して得た額としている

※時間外勤務手当、日直手当、管理職員特別勤務手当および夜間勤務手当の支給総額にあつては4月実働分支給総額とし、寒冷地手当、期末手当および勤勉手当の支給総額にあつては、令和4年度実支給年額としている

⑥令和5年4月1日における職員の給与の状況

区 分		支給月額 現行（H26.4～）	区 分	管理職手当 現行（H26.4～）	住居手当（自己所有） ※特例措置で当分の間減額
給料	町長	750,000 円	一般職	課長職 10% 補佐職 8%	措置後 月額 5,000 円
	副町長	605,000 円			措置前 月額 8,000 円
	教育長	540,000 円			
報酬	議長	275,000 円			
	副議長	225,000 円			
	常任委員長 運営委員長	205,000 円			
	議員	185,000 円			

4 職員の勤務時間その他勤務条件の状況

①令和5年4月1日における職員の勤務時間(標準的なもの)

1 週間の勤務時間	開始時間	終了時間	休憩時間
3 8 時間 4 5 分	午前 8 時 3 0 分	午後 5 時 1 5 分	正午～午後 1 時

②令和4年における職員の年次有給休暇の取得状況(令和4年1月1日～令和4年12月31日)

総付与日数(A)	総取得日数(B)	対象職員数(C)	平均取得日数(B / C)	取得率(B / A)
5,645 日	1,167 日	146 人	8.0 日	20.67%

③令和3年度における時間外勤務の状況

時間外・休日勤務総時間	時間外・休日勤務職員数	職員1人当たりの年間平均時間
2,763 時間	90 人	30.7 時間

※管理職を除く

5 職員の休業に関する状況

①令和4度における育児休業の取得状況

区 分	育児休業対象者	取得者
男性職員	1 人	0 人
女性職員	0 人	0 人
計	1 人	0 人

②令和4年度における介護休暇の取得状況

介護休暇取得者はいません

7 職員の服務の状況

①令和4年度における営利企業等の従事の許可の件数

営利を目的とする会社その他の団体の役員等を兼ねる場合	0 件
自ら営利を目的とする私企業を営む場合	0 件
報酬を得て事業または事務に従事する場合(統計調査等)	30 件

6 職員の分限および懲戒処分状況

①令和4年度における職員の分限の件数

処 分 事 由	降任	免職	休職	降給
勤務成績が良くない場合	0 人	0 人	0 人	0 人
心身の故障の場合	0 人	0 人	1 人	0 人
職に必要な適格性を欠く場合	0 人	0 人	0 人	0 人
職制もしくは定数の改廃または予算の減少により廃職または過員を生じた場合	0 人	0 人	0 人	0 人
刑事事件に関し起訴された場合	0 人	0 人	0 人	0 人
条例に定める事由による場合	0 人	0 人	0 人	0 人
地方公務員法第28条第4項により失職した者	0 人	0 人	0 人	0 人

②令和3年度における職員の懲戒の件数

処 分 事 由	戒告	減給	停職	免職
法令に違反した場合	0 人	0 人	0 人	0 人
職務上の義務に違反し、または職務を怠った場合	0 人	0 人	0 人	0 人
全体の奉仕者たるにふさわしくない非行のあった場合	0 人	1 人	0 人	0 人

8 職員の退職管理の状況

①令和4年度退職者の状況

定年退職	勸奨退職	普通退職	分限免職	懲戒免職	失職	死亡退職	合計
3 人	1 人	4 人	0 人	0 人	0 人	0 人	8 人
内 訳	当該団体内で再就職したもの						4 人
	当該団体以外に再就職したもの(非営利法人)						0 人
	再就職しないもの、不明のもの						4 人

9 職員の研修の状況

①令和4年度における職員の研修の実施状況

主 催	研 修 名	研修場所	人数	研 修 期 間
オホーツク町村会	町村新規採用職員基礎研修	遠軽町	3人	10月4日～10月5日
		美幌町	1人	10月12日～10月13日
	町村初級職員研修会	遠軽町	4人	7月26日～7月27日
	町村中級職員研修会	遠軽町	6人	7月19日～7月21日
	法務(基礎)研修	遠軽町	5人	8月31日～8月31日
	町村監督者研修	遠軽町	2人	8月23日～8月25日
建設技術センター	会計検査研修	群馬県	1人	11月29日～12月1日
総務省	自治大学校(112期)	東京都	1人	7月10日～8月5日

10 職員の福祉および利益の保護の状況

①令和4年度における職員の厚生制度の状況

1. 職員の保健に関すること(健康診断等の実施状況)

健 康 診 断 の 種 類	実 施 期 間	受診者数
一 般 健 診	令和4年5月～令和5年3月まで	53人
腰 痛 検 査	令和4年5月～令和5年3月まで	35人
総合健診(人間ドック)	令和4年5月～令和5年3月まで	92人
ストレスチェック	令和4年11月～令和5年3月まで	139人

※本表は、地方公務員法第42条の規定に基づく職員の厚生制度の状況

「ストレスチェック」は、労働安全衛生法第66条の10の規定に基づく心理的な負担の程度を把握するための検査

2. 職員の元気回復に関すること 未実施

3. その他職員の厚生に関すること 未実施

②令和4年度における職員互助団体への助成状況

団体名	助成金額	備考
佐呂間町役場職員親睦会	0円	助成無し

③令和4年度における職員公務災害補償の状況

区 分		災害件数
公務災害	職務遂行中の負傷	1件
	職務に伴う合理的行為または準備・後始末中の負傷	0件
	出張中の負傷	0件
	レクリエーション参加中の負傷	0件
	その他の行為中の負傷	0件
通勤災害(通退勤途上中の負傷)		0件

11 勤務条件に関する措置の要求の状況(令和4年4月1日～令和5年3月31日)

措置要求件数	0件
--------	----

12 不利益処分についての不服申立ての状況(令和4年4月1日～令和5年3月31日)

不服申立件数	0件
--------	----

13 苦情処理の状況(令和4年4月1日～令和5年3月31日)

苦情処理の件数	0件
---------	----

Town Information

サロマ暮らしの情報掲示板

◎詳しい内容は直接お問い合わせください。

◎記事中の記号は次のとおりです。

問：お問い合わせ先 電：電話 FAX：ファックス 申：申込先

HP：ホームページ E：メールアドレス FB：フェイスブック

人のうごき
7月末

○人口：4,736人（－5人）
 【内外国人：247人】
 ○男♂：2,210人（－3人）
 【内外国人：39人】
 ○女♀：2,526人（－2人）
 【内外国人：208人】
 ○世帯：2,439戸（－3戸）
 【内外国人：237戸】
 ※（ ）内数字は前月比



税金

町税・保険料
納期のお知らせ

町税・保険料の納期をお知らせします。忘れずに納めましょう。

◆固定資産税（3期）

問 企画財政課資産税係・徴収対策室
電 2・1214

◆国民健康保険税（3期）

問 企画財政課町民税係・徴収対策室
電 2・1214

◆介護保険料（3期）

問 保健福祉課介護保険係
電 2・1212

◆後期高齢者保険料（3期）

問 町民課医療保険係
電 2・1213

◆納期…10月2日

◆口座振替…9月25日

※諸事情により「納期限までに納められない」「二度に納められない」などの納税の相談や、不明な点がございましたらご相談ください。



暮らし

知来最終処分場・ごみ収集
休業日のお知らせ

左記の期間、一般廃棄物最終処分場とごみ収集業務を休業します。

みなさまのご理解とご協力をお願いします。

◆休業日…9月23日（土）・24日（日）



その他

結核予防週間について

◆結核予防週間…9月24日～30日

結核は、現在も日本で毎年約1万7千人が新たに発症しており、「過去の病気」ではありません。

また、新たに結核を発症する方の半数以上が70歳以上となっています。これは、若い時に結核に感染し、発症が抑えられていたものの、高齢になって免疫力が落ちたことなどから発症すると考えられます。

結核は、結核菌によって主に肺に炎症を起こす感染症です。症状は、

せき、タン、発熱、倦怠感などで風邪と似ています。「結核かな」と思ったら、医療機関を受診しましょう。

また、せきがある人はマスクを着けて、周りの人に感染を広げないよう心がけましょう。定期的に健診（胸部レントゲン検査）を受けることも、早期に結核を発見するのに有効です。

◆こんなときは病院へ！

- ・せきが2週間以上続く
- ・タンが出る
- ・急に体重が減る
- ・体がだるい

◆発見されにくい高齢者の結核

65歳以上の方は、年に1回胸部レントゲン検査を受けましょう。

また、健診等で胸部レントゲン検査の精密検査が必要となった場合は、自覚症状がなくても必ず受診しましょう。

せき・タンなど目立った症状があらわれにくいのが高齢者の結核の特徴です。食欲がない、元気がない、体重が減る、微熱などの症状しか出ない場合がありますので、日頃から健康状態に注意しましょう。

問 紋別保健所健康推進課
健康支援係・保健係

電 0158・23・3108

自殺予防週間について

◆自殺予防週間…9月10日～16日

令和4年に全国で自殺によって亡くなった方は、2万1,881人で、前年と比較し4.2%増加しています。依然として2万人を超える方が自ら命を絶っており、深刻な状況が続いています。

自殺の背景にはこころの健康だけでなく、過労、生活困窮、育児や介護疲れ、いじめや孤立などの様々な社会的要因があることが知られています。自殺はこうした様々な悩みが原因で心理的に追い込まれた末の選択であり、その多くが防ぐことのできる社会的な問題です。

自殺の予防には、住民一人一人が自殺を考えるほど追い詰められている人に気づき、支え合うことが重要です。誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現を目指しましょう。

町間呂佐 一ターズ倶楽部
サポーターズ倶楽部

会員数(7月末時点)
3,507名

入会や詳しい内容についてはQRからHPにアクセス



◆自殺予防のための行動

【気づき、周りの人の悩みに】

気づき、耳を傾ける

家族や仲間の変化に敏感になりましょう。じっくりと話を聞く場を持ち、相手の気持ちを尊重し、共感しましょう。

【つなぎ、早めに専門家に相談するよう促す】

相談するよう促す

心の病気の兆候があれば、本人の置かれている状況や気持ちを理解してくれる家族、友人、上司といったキーパーソンと連携して、専門家への相談につなげましょう。

【見守り、温かく寄り添いながら、じっくりと見守る】

じっくりと見守る

自然に対応するとともに、身体や心の健康状態について配慮し、優しく見守りましょう。

必要に応じ、家族と連携をとり、主治医に情報を提供しましょう。

紋別保健所では、こころの健康を守るために、次の活動をしていますので、ぜひご利用ください。

・職場、町内会、および青年部会等の地域の団体の依頼に応じて、こころの健康に関する講話を行います。派遣にかかる費用は無料です。(新型コロナウイルス等感染症予防を考慮し開催方法を検討いたします)

たします)

・保健師や専門医が、こころの健康に心配のある方、飲酒やアルコール問題、ギャンブル問題をお持ちの方の相談をお受けしています。心配のあるご本人だけではなく、ご家族や関係者の方も利用できますので、お気軽にご相談ください。

◎紋別保健所健康推進課健康支援係
☎0158・23・3108

令和6年4月1日から相続登記の申請が義務化されます

不動産登記簿を見ても、土地・建物の所有者が直ちに判明しない、または判明しても連絡がつかない「所有者不明土地」の発生を予防するための法律が間もなくスタートします。

令和6年4月1日から、「相続等により不動産の取得を知ってから3年以内」に登記の申請をすることが義務となります。また、正当な理由もなく義務に違反した場合、10万円以下の過料が科される可能性があります。

また、令和6年4月1日以前の相続でも、相続登記をしていない場合は、義務化の対象となります。この場合は、法律の施行日から3年以内(令和3年3月31日)までに登記をする必要があります。

相続登記の申請は専門家である司法書士に依頼することができます。

また、登記手続きに必要な書類のご案内については、釧路地方司法局ホームページが登記手続案内をご利用ください。(予約が必要となり、電話での説明となります)

◎釧路地方司法局登記部門
☎0154・31・5021

◎釧路司法書士会(無料相談受付)
☎0120・13・7832

◎釧路地方司法局ホームページ
🌐<https://houmukyoku.moj.go.jp/kushiro/>

kushiro/

住宅・土地統計調査について

総務省統計局が、10月1日現在で住宅・土地統計調査を実施します。

この調査は、住生活に関する最も基本的で重要な調査で、全国約340万世帯の方々を対象とした大規模な調査です。

9月から調査区の確認を行い、統計調査員が調査書類を配布いたします。調査への回答は、インターネットでの回答または配布した調査票への記入で行ってください。

ご協力お願いいたします。

◎役場企画財政課計画係
☎2・1214

9月1日は「防災の日」

日本は地形や地質、気象等の自然的条件から災害が発生しやすい国土であり、近年も台風や豪雨による風水害、突風による被害が各地で発生しています。

大正12(1923)年9月1日に発生した関東大震災や、昭和34(1959)年9月26日に発生した伊勢湾台風をきっかけに、毎年9月1日は「防災の日」と制定され、防災の日を含む一週間(8月30日から9月5日まで)は「防災週間」としています。自然災害はいつ、どこで起こるかわかりません。この機会に、身の回りの「防災」を見直し、自然災害に備えましょう。

◆避難場所や避難経路の確認を

「佐呂間町防災ハザードマップ」で日ごろから自宅や職場の近くの危険箇所や避難場所を確認しましょう。また、災害が発生した時の連絡方法や集合場所などを家族や職場で確認しましょう。※ハザードマップは町ホームページからもダウンロードできます。

◆防災に関する情報は

町では、町内3箇所に屋外スピーカー施設を整備し、町内全世帯および事業所等に個別受信機を配布し、昨年4月から防災行政無線の利用を開始しています。防災に関する情報のほか、1日2回の定時放送により町からのお知らせなども発信しています。また、防災無線の放送内容や、避難所の開設情報は登録制メール配信サービスや町ホームページ、公式 Facebook、公式 Twitter などでも発信しています。

電波状態等により防災行政無線の放送がうまく受信できなかった時や、不在等で聞くことができなかった時は、お持ちのスマートフォン等で下記のQRコードから「佐呂間町防災ナビ」へアクセスすることにより、どこにいてもこれまでの放送内容を確認することができます。



QRコードを読み取り、それぞれの項目を選択すると過去の放送履歴が表示されます。

<http://260bousai.jp/navi/saroma/>

☎ 総務課総務係 2-1211

◆非常持ち出し品・非常食の備蓄を

日ごろから利用している食料品や生活必需品を少し多めに買い置きし、定期的に古いものから消費していく「ローリングストック法」を活用するなど、家族構成を考え最低でも3日、できれば1週間分程度の食料、飲料水を備蓄しましょう。また非常持ち出し品は取り出しやすい場所に保管しましょう。

◆「防災・安心メールさろま」にご登録ください

メール配信サービス「防災・安心メールさろま」は、日頃の防災、防犯などの情報を登録者に希望する情報をメール配信いたします。メールを受信できる携帯電話やパソコンをお持ちの方であれば受信できますので、是非ご登録ください。

【メール配信登録方法】

1. QRコードを読み取っていただくか、下記アドレスに空メールを送信します。



bousai.saroma-town@v-vnet.jp

2. 仮登録完了のメールが届きますので、本文に記載されているURLにアクセスします。

※仮登録完了メールが届かない場合は、携帯電話の設定が迷惑メール防止になっていないか確認してください。迷惑メール防止のための受信設定をしている場合は、下記のドメインの受信指定設定が必要となります。設定についてご不明な点がある場合には、各携帯電話事業者へお問い合わせください。

《ドメイン》：v-vnet.jp

通院交通費の助成に関するお知らせ

特定疾患および精神障がいのため治療を必要とする方に対して、治療を受ける医療機関までの交通費について令和5年度前期分(4～9月分)を支給します。ただし、公的制度の交通費の支給および割引を受けた額を除きます。

難病者治療通院交通費および人工透析患者治療通院交通費の支給

◆対象者

▷特定疾患として北海道知事の認定を受け、以下の受給者証の交付を受けている方

- ・特定疾患医療受給者証
- ・特定医療費(指定難病)受給者証
- ・小児慢性特定疾病医療受給者証
- ・先天性血液凝固因子障害医療受給者証
- ・ウイルス性肝炎進行防止対策・橋本病重症患者対策医療受給者証

▷人工透析により通院を必要とし、身体障害者福祉法の規定により身体障害者手帳の交付を受けている方

◆手続き方法

保健福祉課社会福祉係まで特定疾患医療受給者証または身体障害者手帳、該当治療の領収書、印鑑をご持参ください。

精神障害者治療通院交通費の支給

◆対象者

障害者総合支援法に基づき、医療機関に通院されている方

◆手続き方法

保健福祉課社会福祉係まで該当治療の領収書、印鑑をご持参ください。

◆支給額(共通事項)

▷公的交通機関利用の場合

医療機関までの往復交通費実費

▷自家用車利用の場合

自宅から医療機関までの最短距離を
1km当たり20円で計算した額



問 保健福祉課社会福祉係 ☎ 2・1212

障がい者就職・雇用出張相談
会開催のお知らせ

障がい者就職・雇用出張相談会を開催いたします。

「就職したい」「安定して働きたい」「地域で自分らしく暮らしたい」などの悩みを抱えているが、相談先がわからずお困りの方はいらつしやいませんか。相談員が無料でご相談を受けし、一緒に解決先をお探しします。ご相談のある方は事前にお申し込みください。

◆日時 10月5日(木)10時～15時

◆会場 遠軽町保健福祉センター
「げんき21」内 2階会議室

◆主催 オホーツク障がい者就業・生活支援センター あおぞら

◆申込先

遠軽町役場 保健福祉課
☎ 0158・42・4813

国民年金便り

～国民年金保険料の免除・納付猶予期間がある方へ～ 国民年金保険料の追納をおすすめします！

老齢基礎年金の年金額を計算するときに、保険料の免除・納付猶予や学生納付特例の承認を受けた期間がある場合は、保険料を全額納付した場合と比べて年金額が低額となります。しかし、保険料の免除・納付猶予や学生納付特例の承認を受けた期間の保険料については、後から納付(追納)することにより、老齢基礎年金の年金額を増やすことができます。また、社会保険料控除により、所得税・住民税が軽減されます。

<追納に関する注意事項>

- 追納ができるのは追納が承認された月の前10年以内の免除等期間に限られています。追納申込書を追納期限の直前に提出すると、期限までに追納できなくなる場合がありますので、お早めにご提出ください。

- 保険料の免除・納付猶予や学生納付特例の承認をされた期間のうち、原則古い期間の分から納めてください。
- 保険料の免除もしくは納付猶予を受けた期間の翌年度から起算して、3年度目以降に保険料を追納する場合には、承認を受けた当時の保険料額に経過期間に応じた加算額が上乗せされますので、お早めの追納をお勧めします。
- 老齢基礎年金を受給することが出来る方は、追納できません。

追納のご相談は、北見年金事務所へお問い合わせください。

☎北見年金事務所 ☎0157・25・8703

衣食住 完備 週休2日制 昇給年1回 賞与年2回 その他手当 (該当者のみ)



自衛官候補生採用試験

試験予定日: 2023年9月23日(祝土)(遠軽)、24日(日)(上富良野)、
25日(月)～27日(水)(旭川)、28日(木)(名寄) いずれか1日
申込締切: 9月5日(火) 募集対象: 18歳～33歳未満の方

自衛隊旭川地方協力本部 TEL.0158-42-6616(遠軽地域事務所) @asahikawa_PCO(旭川) 旭川地本の最新情報(はつたやでxv?)

町営住宅の空き状況

団地名	居住階	間取り	戸数	家賃
西富	1階	3LDK	4戸	15,000円～
	2階	3LDK	6戸	15,000円～
宮前	1階	2LDK	2戸	19,700円～
	2階	3LDK	4戸	23,100円～
若佐第1	1階	2LDK	1戸	21,300円～
	2階	2LDK	1戸	21,300円～
若佐第2	1階	3LDK	1戸	15,700円～
	2階	3LDK	2戸	15,700円～
若里	平屋	3DK	2戸	9,200円～
特定公共賃貸住宅※				
宮前	2階	3LDK	1戸	47,700円～

※ 所得が公営住宅入居基準以上の世帯が対象

8月23日現在

☎建設課建築管理係 ☎2・1210

JAL DE パンプキンキャンペーン 2023

～クイズに答えて、サロマの味覚をゲットしよう!～

JALが就航している全国43のキャンペーン参加空港では、キャンペーン期間中(10月1日から31日)佐呂間産のジャンボカボチャを装飾、展示して佐呂間町の魅力をPRします。

また、ポスターやリーフレットの二次元バーコードを読み取りクイズに答えると、佐呂間町の特産品とJALオリジナルグッズがもらえます!!

ぜひ、参加空港近くにお住まいの親戚、友人へお知らせいただき、このキャンペーンがますます盛り上がるようご協力をお願いいたします。☎企画財政課企画係 ☎2-1214

◆キャンペーン期間 10月1日から10月31日まで



参加空港

女満別空港 旭川空港 釧路空港 帯広空港 丘珠空港
 新千歳空港 函館空港 三沢空港 秋田空港 花巻空港
 山形空港 新潟空港 小松空港 羽田空港 中部国際空港
 伊丹空港 南紀白浜空港 関西空港 但馬空港 岡山空港
 隠岐空港 出雲空港 広島空港 山口宇部空港 徳島空港
 松山空港 高知空港 北九州空港 福岡空港 松山空港
 鹿児島空港 熊本空港 宮崎空港 奄美空港 喜界空港
 北大東空港 南大東空港 沖縄那覇空港 久米島空港
 宮古空港 石垣空港 多良間空港 与那国空港

▼離町に際して
札幌市 相馬 肇 さん

佐呂間町商工会青年部 さん

代表 渡部 和磨 さん
 代表 夏川 宙夢 さん

▼福祉事業に対して
佐呂間高校フリーマーケット さん

西 富 本 篤史 さん
 若 里 水戸 清 さん
 朝 日 森 佐智子 さん
 若 里 中谷 正 さん
 大 成 山内 茂夫 さん
 富 武 佐々木 壽則 さん

▼社会福祉協議会へ
 ▼香典返しを廃して

(7月20日～8月12日受付分)



ハロウィンジャンボ5億円

(1等3億円・前後賞各1億円合わせて)

ハロウィンジャンボミニ5,000万円

(1等3千万円・前後賞各1千万円合わせて)

この宝くじの収益金は市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。

9月20日(水) 2種類同時発売!

発売期間 9/20(水)～10/20(金)
 抽せん日 10/27(金)

公益財団法人北海道市町村振興協会

各1枚 300円

遠軽地区広域組合消防署
佐呂間出張所
☎01587・2・3637

7月の出場状況(町内)
火災出場 0件 救急出場 24件
令和5年累計(町内)
火災出場 1件 救急出場 143件

消

防

Information

Topics

・火災に注意しましょう！！ ・防火管理講習のご案内

火災に注意しましょう！！

消防本部管内では、今年に入り8月1日現在で16件の火災が発生しています。これは、昨年1年の火災件数を上回る件数であり、死傷者も発生しております。

近年管内で発生している火災の多くは、ごみの不適切な処理から延焼したものや、機械器具の維持管理に起因するものなどが挙げられ、いずれも防火意識の欠如によって貴重な財産が失われています。

消防本部および遠軽地区防火管理者連絡協議会は、互いに連携し防火に対する研修会や予防広報を行っており、事業所の防火対策推進および防火意識の高揚を目指しています。あらためて職場や家庭での火災予防対策を確認し、火災を発生させないように注意しましょう。

○火災予防の習慣と対策

- ・コンセントはほこりを清掃し、必要なプラグは抜く。
- ・ストーブの周りに物を置かない。
- ・ストーブやコンロは、安全装置の付いた機器を使用する。
- ・住宅用火災警報器を点検し、10年を目安に交換する。
- ・火災の拡大を防ぐために、部屋を整理整頓する。
- ・たばこやローソクなど、火の取扱いは十分に注意する。

防火管理講習のご案内

消防法施行令に基づく、防火管理者(甲種・乙種)の資格を取得するための講習会を行います。

火災を未然に防止し、被害の軽減を図るためには、防火管理者は防火管理の重要性を十分に再確認し、防火管理業務を遂行させていくことが重要です。皆さんの事業所もぜひ、防火管理者の育成に努めていただきますよう、お願いいたします。

◆日時

【甲種新規】

11月7日(火)・8日(水)10時～16時

【甲種再講習】

11月7日(火)13時～15時

【乙種】

11月7日(火)10時～16時

◆会場

遠軽町芸術文化交流プラザ

◆受講料

甲種・乙種 各3,000円

甲種再講習 2,000円

◆申込期間

9月1日(金)～9月29日(金)

◆申請様式

最寄りの消防署または遠軽地区広域組合ホームページからお取り寄せください。

◆申込方法

最寄りの消防署に持参いただく

か、申込先までメールまたはFAXを送信してください。

問・申

遠軽地区広域組合消防本部予防課

☎0158・42・7600

☎0158・42・2184

✉yobouka@engarukouiki.jp

「119番の間違い通報」が増えています

救急車などが必要なのに携帯電話から119番が発信されてしまった場合、電話を切らずに、間違いである旨をお伝えください。

また、電話を切ってしまうと、すぐに消防署から折り返しの電話をしますので、必ず電話に出て、間違いである旨をお伝えください。

折り返し電話にでただけだと、119番通報がされた際に共有される位置情報をもとに、発信場所付近に救急車等に向かい、倒れている人がいないかなど通報者の捜索を行う場合があります。

地域おこし協力隊

サローマ活動日記

住田
隊員



市川
隊員



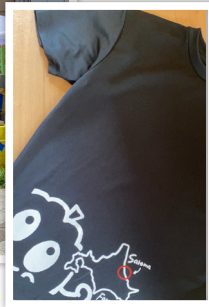
鈴木
隊員



▶今年の北海道の夏は暑かったですね～！そんな暑さの中、冬に向けて自宅のリノベーションを頑張っている夏でした。【住田】

▶佐呂間町に移住してから4ヶ月半経ちました。様々な牧場形態で研修をさせていただきましたが、まず感じたことは人の優しさでした。丁寧に指導してくださり、必ず同じ飼い方というのはなく、自分に合ったスタイルを取り入れてくうえとても勉強になりました。ありがとうございました。【市川】

▶友人達が佐呂間町に遊びにきてくれました！私の好きなサロマを感じてくれて最高でした♪【鈴木】



東京 三田カーニバルで佐呂間をPR

サロマのホタテは、大人気であつという間に完売いたしました！「佐呂間町はどこにあるか知っていますか？」と聞くと、ほとんどの方が、わからない！観光物産協会で作ったTシャツを使って、場所を説明しました。このTシャツ便利です♪今後も、どんどんPRしていきます！

道駅のかぼちゃトンネル！完成間近！

道駅の観光農園のかぼちゃ達もどんどん大きくなってきました！ちゃんとできるか心配していたかぼちゃトンネルも、なんとかできそうです！

こちらのおもちゃかぼちゃは、佐呂間小学校のみなさんに収穫を手伝っていただき、佐呂間町内や全国のJALカウンターに飾っていただく予定です。



いろいろなプロジェクト進行中！

佐呂間町地域おこし協力隊2年目の観光チームは、ただいまたくさんのプロジェクトに参加させていただいています！

収穫祭、JAL DE パンプキン、佐呂間町かぼちゃコンテスト、東京・宮崎のイベント。佐呂間小学校の総合の時間は、計画会議から一緒にさせていただいています。

オホーツク管内地域おこし協力隊ネットワークも始動開始。



子育て支援センター『あいあい』

☎2・1255

過ぎしやすい季節を迎えました。実りの秋、食欲の秋です。いろいろな秋を親子一緒に楽しんでみてはいかがでしょう。

季節の変わり目です。体調を崩しやすいので、お子さんの体調には十分に気を付けてくださいね。

佐呂間町の子育て支援事業は、保健福祉課内子育て世代包括支援センター・教育委員会社会教育課・子育て支援センターが連携して行っています。

子育てに関する事業は、健康カレンダーに記載しています。また、佐呂間町のホームページでも確認することができます。



お話あいあい

▽日程：9月13日(水)10時半～11時半
▽申込期限：9月11日(月)

2歳児以上の保護者を対象に消防署職員から『救急処置法』についてのお話しと心肺蘇生法の実技を行います。活動範囲が広がり活発なあそびを好むようになると危険な場面に遭遇しがちです。この機会にご参加ください。

対象者には案内ハガキを送付します。



子育て自由相談日

▽日程：9月21日(木)10時～11時半

今月の『子育て自由相談日』は、助産師が来所します。お子さんの発育状態やお母さんの産前産後の体調、乳房ケアや卒乳についての相談等、育児全般の相談に対応します。

身長体重の計測もできますのでお気軽にご利用ください。

支援センターは自由開放日です。相談のない方も遊びに来てください。

10月の事業紹介

☆赤ちゃん相談

▽日程：10月5日(木)10時～11時半
保健師・栄養士が来所し、子どもの成長や発育、食事や栄養面に関する相談に応じます。身長体重の計測もできますので母子手帳を持参し、お気軽にご利用ください。

支援センターは自由開放日です。相談のない方も遊びに来てください。

☆あいあいらんど

▽日程：10月11日(水)10時半～11時半
▽場所：町民センター2階第3会議室
▽申込期限：9月29日(金)

1歳児以上を対象に『親子運動会』を行います。

※「あいあいらんど」は案内ハガキの送付はありません。忘れずに申し込みください。

☆パパママたまご教室

▽日程：10月25日(水)10時半～11時半
▽申込期限：10月20日(金)

北見市の松崎助産師をお迎えして、ベビーマッサージについて教えていただきます。

対象は2カ月～1歳0カ月の乳児と保護者です。

対象者には案内ハガキを送付します。

セーフティーロード★サロマ Traffic Safety

9月27日(水)

運転免許自主返納等臨時窓口を設置します

遠軽警察署による、運転免許自主返納等に関する臨時出張受付および相談窓口を設置いたします。警察署へ行わずに自主返納や運転経歴証明書の手続きを行うことができます。自主返納をお考えの方や、ご家族の運転に不安がある方など、この機会に手続き・相談をしてみたいはいかがでしょうか？

◆交通事故発生状況(7月31日現在)
発生 3件(+3件) 死亡 0人(±0人)
傷者 3人(+3件) ()内は前年同月比
発生件数は人身事故の件数
◆交通死亡事故ゼロ運動(8月23日現在) 2053日

場所：佐呂間コミセン

時間：10時～11時

☎遠軽警察署交通課 ☎0158・42・0110

自主返納の手続きについて

【持参するもの】

◆本人が行う場合

- ・運転免許証

◆代理人が行う場合

- ・自主返納者の運転免許証
- ・確認書および委任状(返納者が作成したもの)
- ・代理人の身分証明書
(運転免許証、マイナンバーカード等)

※確認書、委任状については指定の様式を使用してください。北海道警察ホームページからダウンロードまたは遠軽警察署にご用意しています。

【手続きの概要】

当日お渡しする申請用紙に記入作成し、運転免許証とともに提出していただき、その場で「取消通知書」の交付を受けることで手続きが完了します。

①注意事項

自主返納手続き後、運転免許証の効力は無くなりますので、手続き後、その日より車を運転することはできません。自主返納臨時出張受付窓口会場まで車を一人で運転して来場することのないようご注意ください。

自主返納をした方で「高齢者ハイヤー乗車料金助成申請」をする方は印鑑が必要となります。

秋の全国交通安全運動 9月21日(木)～9月30日(土)

秋の全国交通安全運動の重点項目

◆子どもと高齢者を始めとする歩行者の安全の確保

歩行者は横断歩道を渡る、信号機のあるところでは信号機に従う等の基本的な交通ルールを守り、道路を横断する際は安全を確認してから横断を始めましょう。

◆夕暮れ時と夜間の歩行者事故等の防止および飲酒運転の根絶

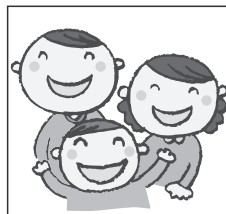
対向車や先行車がない場合は、ハイビームを使用し、交差点では歩行者の道路横断に対応できるよう安全な速度で運転しましょう。

◆自転車等のヘルメット着用と交通ルール遵守の徹底

自転車も車両として交通ルールを守らなければならないことをよく認識し、車道通行が原則(左側端)、歩道通行は例外(歩行者優先)を徹底しましょう。

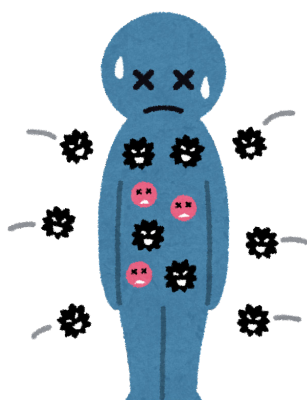
◆スピードダウンと全席シートベルトの着用

時間にゆとりをもち、スピードダウンで安全運転をしましょう。思いやり・ゆずり合いの心を持った運転をしましょう。



『知っておきたい带状疱疹のおはなし』

新型コロナウイルス感染症が流行してから、身体的、心理的、社会的にも大きな影響を受けてきました。コロナ禍で、新型コロナウイルスとは別の感染症が流行しているのをご存じでしょうか。主に免疫機能の低下によって起こるとされる「带状疱疹（たじようほうしん）」今回はこの带状疱疹について、お伝えします。



带状疱疹とは

带状疱疹とは、水痘（すいとう）（水ぼうそう）と同じウイルス（水痘・带状疱疹ウイルス）で起こる皮膚の病気です。体の左右どちらかの神経に沿って、痛みを伴う赤い湿疹と水ぶくれが多数集まって带状疱疹に生じます。

水痘・带状疱疹ウイルスに感染すると、まずは水痘を発症します。水痘ワクチンが定期接種（全額公費負担）となったのは平成26年からであり、それ以前に生まれた方は自然と水痘にかかっている場合が多いです。水痘が治った後も、ウイルスは体内（神経節）に潜伏しており、過労やストレス等で免疫機能が低下すると、ウイルスが再び活性化して今度は带状疱疹を発症します。特に年齢が50歳以上になると、带状疱疹の発症率は上昇すると言われています。

带状疱疹の症状について

症状の出現の経過について、発疹の出る数日〜1週間前より体の片側にピリピリ、ズキズキ、チクチクといった神経痛のような痛みや焼けるような痛みを感じ、やがて同じ部位に水ぶくれを伴う発疹が带状疱疹に出現します。初期症状で現れる痛みの感じ方は人によって様々であり、あまり痛みがなく痒みとして感じたり、しびれや違和感を感じたりすることなどがあります。通常、発症してから早期に治療を受けた場合、带状疱疹の痛みは水ぶくれや赤い発疹が治ると軽くなりますが、带状疱疹だと気づかず治療が遅れた場合には、皮膚症状が治まった後も長期間にわたって痛みが残る※带状疱疹後神経痛となる可能性が高まります。

带状疱疹は頭部から顔面に症状が現れることもあり、目の症状として角膜炎や結膜炎、ぶどう膜炎等の合併症を引き起こすことがあります。重症化すると視力低下や失明に至る

こともあります。その他に、顔面神経麻痺や耳の带状疱疹を特徴とする「ラムゼイ・ハント症候群」と呼ばれるものがあり、耳の神経への影響から耳鳴りや難聴、めまい等を生じます。

※带状疱疹後神経痛とは：

水痘・带状疱疹ウイルスが知覚神経を傷つけることによって引き起こされ、傷つけられた神経は回復するのに時間がかかる場合があり、特に高齢の方は症状も治療も長引く可能性があるとされています。



带状疱疹の治療について

带状疱疹の治療は、早めにウイルスの増殖や痛みを抑えることが最も重要です。「安静にしても痛みがある」「原因のわからない痛みが体の片側に起こり、さらに発疹が出てい」等、疑わしい症状が現れた時点で早めに医療機関へ相談しましょう。

带状疱疹の治療には、原因となる水痘・带状疱疹ウイルスの増殖を抑える抗ウイルス薬と、痛みを抑える鎮痛薬が処方されます。皮膚の症状によっては塗り薬が処方される場合があります。痛みの程度によってはその他の治療も必要になってくるため、我慢せずに早めに医療機関へ受診しましょう。



带状疱疹の予防方法について

①予防接種

50歳以上の方は、带状疱疹の予防接種を受けることができます。带状疱疹の発症率は50歳以上で増加し、60代、70代と加齢に伴ってさらに増加します。また、年齢とともに带状疱疹後神経痛へ移行しやすくなると言われています。

水痘にかかったことのある方はずでに水痘・带状疱疹ウイルスに対する免疫を獲得していますが、年齢とともにその免疫が弱まってしまったため、改めてワクチンを接種し免疫を強化することをお勧めします。予防接種は带状疱疹を完全に防ぐものではありませんが、接種することでたとえ発症しても症状が軽度ですむ場合が多いと言われています。

予防接種については、お近くの医療機関へお問い合わせください。



②日常生活での注意点

▼ストレスによる免疫機能低下に注意しましょう

带状疱疹の発症には、免疫機能の低下が関係しています。前述のとおり、ストレス等によって免疫機能が低下すると潜伏していた水痘・带状疱疹ウイルスが再び活性化し、発症しやすくなると言われています。疲れがたまっていると感ずる時は、無理せず適度に休息することをお勧めします。また、加齢により免疫機能が徐々に低下していくため、特に疲労を感じていない方でも心身を休めるよう心がけましょう。

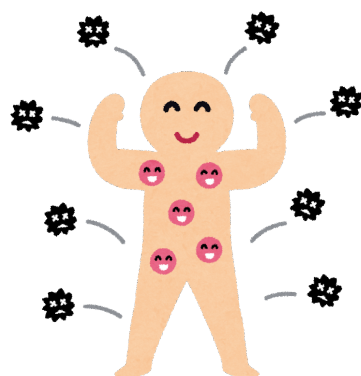
▼生活習慣を整えることが大切です
偏った食事や運動・睡眠不足が免疫機能を低下させてしまいます。疲労回復に効果があるビタミンB1は豚肉や大豆製品、穀類等に多く含まれており、比較的食事に取り入れやすい食材に含まれています。不足するとイライラや体のだるさにつながるため、普段から少しずつ取り入れていただければと思います。

運動については、散歩やウォーキング等の体温が少し上がる程度の強さのものを勧めます。太陽の光を適度に浴びながら行うことで、幸せホルモンと呼ばれる「セロトニン」が分泌され、ストレス緩和にも繋がります。規則正しい生活や適度な運

動は質の良い睡眠を得るためにも効果的です。

おわりに

带状疱疹は、一度かかって症状が落ち着いた後でも免疫機能の低下により再びかかる可能性があります。以前よりも落ち着いたように見えますが、まだまだ新型コロナウイルス等の感染症が流行しています。心身ともに疲労をためやすくなりますので、無理せず休息を取ったり、少しずつストレスを解消していきましょう。



9月に1歳を迎えるBabyをご紹介！



Birthday
9/22

おおはた つむぎ
大畑 紬 ちゃん

(宮前町 大畑 淳也さん・里央さん)

こんにちは、つむぎです！

よく寝てよく食べる女の子です😊

お姉ちゃんお兄ちゃんと遊ぶのが大好き！
どこまでも追いかけていくのでケガが絶え
ません、、、元気いっぱいすくすく育ってほ
しいと思います！よろしくお願いします！

1歳を迎える赤ちゃんを
募集しています！

『baby face』では掲載するお子さんを
募集しています。掲載を希望される方は、
誕生月の前月5日までに下記の申し込み
フォームからお申し込みいただくか、保健
師に直接お申し出ください申し込みが確認
できましたら保健師からご連絡いたします
ので送信フォームから写真・メッセージを
投稿してください。

掲載申し込みフォーム



写真・メッセージ
送信フォーム

お誕生★
★おめでとうございます★

7月14日生まれ

石塚 音羽（おとは）ちゃん

(浜佐呂間 石塚 大修さん・みなみさん)

7月14日生まれ

佐藤 想（そう）くん

(宮前町 佐藤 大輔さん・南さん)

令和5年度生まれ(7/31現在)

男の子：3人 女の子：3人
計 6人

今月のひとりごと



今年の夏は暑い日が連続することがとても
多かったように感じます。皆さんは体調を崩
すことはありませんでしたか？

新型コロナの感染もいまだにちょこちょこ
みられています。今年は新型コロナウイルス
感染症が5類感染症へ移行されたことで
色々なイベントやお祭りなどが開催され、久
しぶりににぎやかな夏になったのではないで
しょうか。(室井)