

## しょうぼう

### 除雪中の事故を防ごう！

豪雪地帯の本町において、冬の除雪は切り離すことの出来ない作業ですが、除雪中の事故によって毎年多くの犠牲者が出ています。

2017～2018年冬期における道内の雪による人的被害の割合は、「屋根転落」35%、「はしご転落」28%、「落水雪」14%、「除雪機」6%、「その他」16%となっています。

年齢別割合では、65歳以上の高齢者の方が64%と半数以上を占めています。

除雪中の事故の危険を十分に理解し、安全な対策を講じることが、事故を未然に防ぎます。

《除雪中の事故防止のポイント》

- ・作業は家族や隣近所に声を掛けて2人以上で！
- ・建物の周りに雪を残して雪下ろし！
- ・晴れの日ほど屋根の雪が緩んでいるので注意！
- ・はしごの固定を忘れずに！
- ・除雪機の雪詰まりの取り除き

はエンジンを切ってから！

- ・低い屋根でも油断は禁物！
- ・作業開始直後と疲れたころは特に慎重に！
- ・面倒でも命綱とヘルメットを着用！
- ・命綱、除雪機などの用具はこまめに手入れ、点検！
- ・作業の時には携帯電話を携帯！



## けいざい

### 古物商などの許可を得ている方へ

- ・法改正で「営業所等届出書」の警察署への提出が必要となります。
- ・この届出書が未提出の場合、許可が失効となります。
- ・詳しくは道警ホームページ又は警察署へお問い合わせを。

### 妹背牛町で車上狙いの連続発生

- ・カバン、財布類を見えるように置かない。
- ・貴重品を積みっぱなしにしない。
- ・車庫がある方は車庫内に駐車をする。
- ・近隣町村での事件の発生に注意
- ・空知管内でガラスを壊す車上狙いが連続発生しています。
- ・隣接町村でホームタンクから灯油が盗まれました。
- ・隣接町村で店舗兼住宅への忍び込みが発生しました。
- ・冬型事故の防止について
- ・冬季はスリップ、視界不良などの事故が予想されます。
- ・急ブレーキ、急ハンドル、急アクセルにご注意を。
- ・日没が早く、歩行者の方は夜光反射材の活用を。

# いんぷおめーしょん 情報蔵

## けんこう

### あなたの心と体を守るお酒とのつきあい方

お酒（アルコール）は適量であれば生活に潤いを与えてくれますが、飲み方を誤ると、生活習慣病をはじめとして心身にさまざまな害を及ぼします。

飲酒機会が増える時期ですが、今のお酒とのつきあい方を見直してみよう。

飲みすぎチェック

- 週に3日以上お酒を飲む
- 1日平均で、ビールなら中ビン3本、日本酒なら3合、焼酎なら300ml以上飲む
- 飲酒して、前夜のことが思い出せないことがある

※一つでも当てはまったら要注意です。

男性の適量（女性・高齢者は半量）

ビール	中ビン1本 (500ml)
日本酒	1合 (180ml)
焼酎	0.5合強 (100ml)
酎ハイ	缶1本 (350ml)
ワイン	グラス2杯 (200ml)
ウイスキー	ダブル1杯 (60ml)

なお、お酒の適量には個人差があります。飲めない人やお酒に弱い人は無理して飲まないで

information

# 戸籍の窓

11月16日～12月15日 届け出分

## お悔やみ

### 申し上げます

長田千恵子 さん 11/24 81歳  
 長谷 進 さん 11/27 69歳  
 守谷イワノ さん 12/9 92歳  
 辻村 章 さん 12/12 70歳

## ご厚志ありがとうございます

### ございました

妹背牛町社会福祉協議会

- 11区 小西 専一 様  
妻 小西美千代 氏 死去に際して
- 6区 柿崎 慶子 様  
夫 柿崎 弘光 氏 死去に際して
- 5区 菊入 敏雄 様  
子 菊入 千秋 氏 死去に際して
- 1区 長田 勲 様  
母 長田千恵子 氏 死去に際して
- 8区 守谷 久雄 様  
母 守谷イワノ 氏 死去に際して



ください。また、未成年者はアルコールの害が強く出やすいので、飲むことも飲ませることも厳禁です。

飲み過ぎが招く病気  
 アルコールそのものが高カロリーなので、飲みすぎていると肥満やメタボリックシンドローム、さらには全身のあらゆる病気の原因になります。代表的なものとして

- ・脳の萎縮や認知機能の障害
  - ・咽頭や食道、大腸のがん
  - ・高血圧、心筋梗塞、不整脈
  - ・糖尿病、膵炎
  - ・肝炎、肝硬変、肝臓がんなど
- アルコールは心の病気とも密接な関係があります。  
 ストレスや不安があると、つ

い多めに飲酒してしまいがちですが、酔いがさめると気持ちの落ち込みが激しくなり、うつ病を発症したり悪化させることがあります。

眠れないからと寝酒をすると熟睡感が得られにくく、睡眠の質が悪くなります。  
 そして、多量飲酒が習慣化し、飲みたい気持ちをコントロールできず、飲酒を何よりも優先してしまうのがアルコール依存症です。アルコール依存症は健康

に害があるだけでなく、家族や社会との関係を悪化させ、交通事故や犯罪などのトラブルにもつながる可能性があります。依存症になったら生涯、飲酒するしかありません。

- ・お酒を減らす工夫
- ・週2日以上、休肝日を作る
- ・お酒を買いだめしない
- ・食事してから飲む

### 【飲酒に関する情報】

・パソコンやスマホから『e-ヘルスネット(情報提供:飲酒)』を検索

### 【飲酒の悩み相談窓口】

- ・町保健センター ☎ 32-2411
- ・深川保健所 ☎ 22-1421
- ・北海道精神保健福祉センター ☎ (011) 864-7000(相談研究部)

## ねんきん

### 20歳になったら国民年金の手続きを

国民年金は、日本に住む20歳

以上60歳未満の全ての方が加入することになっています。

国民年金は老後の支えとなるばかりでなく、万一の病気やけがにより障がいが残る働き手になった場合や、一家の働き手が死亡した際の遺族(子のある夫や妻など)の生活の支えとなる大切な役目を果たしています。

国民年金の被保険者は次の3種類です。

- ①第1号被保険者：学生や農業、商業に従事する自営業者など、自分で保険料を納める方
- ②第2号被保険者：厚生年金保険や共済組合などの被用者年金に加入している方
- ③第3号被保険者：第2号被保険者に扶養されている配偶者

で、自分で保険料を納めなくても良い方

### 【手続きが必要な方】

前記①と③に該当する方：誕生日の前月末までに年金事務所から送付される「国民年金被保険者資格取得届書(20歳用)」により手続きしてください。経済的理由などにより保険料の納付が困難な場合には、保険料の納付が猶予・免除される制度(学生の場合には学生納付特例制度)がありますので手続きしてください。

※すでに厚生年金保険などに加入している第2号被保険者は、新たに加入手続きをする必要はありません。