

知床羅臼に
人と人、人と自然を繋ぐ、
新しい野遊びフィールド誕生。



知床羅臼National-Park Festival 2020 | 開催
2020年9月25日（金）→10月4日（日）



主催 | 知床羅臼NOASOBI-MANABI推進協議会

(事務局・問合せ先 | 北海道羅臼町役場)

専用電話 | 070-4082-2880

E-mail | rausu.10days@gmail.com

共催 | 北海道羅臼町、協力 | 株式会社 スノーピーク地方創生コンサルティング

普段は入ることができない、とっておきの場所で野遊びを楽しむ。



【知床羅白野遊びフィールド】

- 開催期間：2020年9月26日(土)～10月3日(土)
- 開催場所：旧羅白町民スキー場
- 申込受付：9月18日(金)まで羅白町民優先受付
9月19日(土)から一般募集開始
- 申込方法：下記問合せ先まで
- 料 金：
羅 白 町 民 ￥5,000 (1組・1泊)
羅白町民以外 ￥10,000 (1組・1泊)
- 定 員：1日3組限定 (1組4名まで)
- check IN/OUT：in 13:00~/out 11:00

◆ご準備いただくもの

- ・食材・寝袋・お飲み物・身の回りの物
- ※野生生物の生息地のため食事会場に制限がございます。
- メイン会場にテーブルや椅子、ガスを準備しています。町内飲食店からのテイクアウトも可能。
- 食材・食器を持参した場合は調理も可能です。
- ※普段は入ることができないエリアのため、利用に際し制限がありますのでご了承ください。

【知床羅白野遊びカフェ・ルサ】

- 開催期間：2020年9月26日(土)～10月4日(日)
9:00～17:00まで
- 内 容：ルサフィールドハウスの敷地内に設置された特設デッキを無料開放。アウトドアテラスの出現、昼食を持ち込み可能、ランチ会場や休憩所、コワーキングスペースとしての利用できます。
- 設 備：タープやテーブルと椅子を設置
ポータブル電源やWi-Fiを設置



「知床羅白×スノーピーク」
オリジナルマグカップ販売あり！

9月26日(土)・27日(日)、10月3日(土)・4日(日)は
知床財団による「ルサカフェ」が開催されます。

【知床羅白HAPPY CAMP】

- 開催期間：10月3日(土) 13:00から
4日(日) 11:00まで
- 会 場 | 羅白オートキャンプ場 多目的広場
- 参加申込 | テントサイトの事前予約可能
- 参加費用 | イベント参加料：無料
| テントスペース使用料：1張 1,000円
- 内 容 | 13:00～特産品販売ブースやワーク
ショップブースの出店
16:00～焚火トーク
- 主 催 | TEAM HAPPY CAMP
- 問合せ先 | HAPPY CAMP実行委員会事務局
：0153-87-2115

詳しくは、公式SNS/Facebook「知床羅白
National-Park Festival」でご確認ください。

主催 | 知床羅白NOASOBI-MANABI推進協議会
(事務局・問合せ先 | 北海道羅白町役場)
専用電話 | 070-4082-2880
E-mail | rausu.10days@gmail.com

令和2年国勢調査を実施しています

回答はかんたん便利なインターネットで！



国勢調査 2020



- 国勢調査は、2020年（令和2年）10月1日現在、日本に住んでいるすべての人及び世帯が対象です。
- 9月中旬から、調査員がみなさまのお宅を訪問し、調査書類をお配りしています。
- 回答方法は、インターネットや郵送、調査員による回収の3種類です。インターネットや郵送での回答が便利です。
- 回答は、10月7日までとなっております。10月7日までに回答が確認できない場合は、調査員が回答のお願いに伺います。
- 国勢調査の結果は、災害時に必要な物資を備えたり、コンビニの出店計画に利用されるなど、わたしたちの生活の身近なところに役立てられています。
- 万一、調査書類が届いていない場合や、追加の調査票が必要な場合（5人以上の世帯など）は、役場企画振興課までご連絡ください。

インターネット回答期間

9/14 (月) → 10/7 (水)

調査票(紙)での回答期間

10/1 (木) → 10/7 (水)

役場内でもインターネット回答ができます

パソコンに不慣れな方でも、担当職員が入力、回答をサポートします。ご希望の方は、インターネット回答期間内に**役場企画振興課**まで、お気軽にお越しください。

※役場でインターネット回答をご利用される際は、配布された調査封筒内の「**インターネット回答利用ガイド**」を必ずご持参ください。

国勢調査については、「国勢調査2020総合サイト」をご覧ください。

<https://www.kokusei2020.go.jp/>



総務省
北海道
羅臼町

役場庁舎エレベーター リニューアル工事のお知らせ

現在休止中の役場庁舎内エレベーターをバリアフリー化の一環で改修工事を行います。町民の方々には工事期間中ご不便をおかけいたしますがご理解願います。

仮稼働期間

10/5 (月) → 10/16 (金)

工事期間
※使用不可

10/17 (土) → 10/25 (日)

運用開始 10/26 (月)

お問合せ先：羅臼町役場 総務課 Tel0153-87-2111

季節性インフルエンザワクチン

接種時期ご協力のお願い

今年は過去5年で最大量（最大約6300万人分）のワクチンを供給予定ですが、より必要とされている方に確実に届くように、ご協力をお願いします。

10月1日～

接種希望の方はお早めに
65歳以上の方（定期接種対象者）※

※65歳以上の方のほか、60歳から65歳未満の慢性高度心・腎・呼吸器機能不全者等

※定期接種の開始日は、お住まいの市町村で異なりますのでご確認ください。

上記以外の方は10月26日まで接種をお待ちください
65歳以上の方の接種ができるようご協力をお願いいたします

10月26日～

接種希望の方はお早めに
※医療従事者 ※基礎疾患を有する方
※妊婦 ※生後6ヶ月～小学校2年生

令和2年9月25日発行

すずらん 無料法律相談

～ 日頃の悩みを弁護士に相談してみませんか？ ～
○ 借金・離婚問題・相続問題・不動産・消費者問題など

【法律相談日程】

日時 令和2年10月16日（金） 13:00～16:00
場所 羅臼町役場 1階 相談室

※ 相談につきましては、予約が必要ですので、役場環境生活課（戸籍係）まで予約をお願いします。

【電話】87-2115（内線1312）

主催 北海道弁護士連合会

町民の皆さまへ

北海道において新たな警戒ステージが設定され、現在の感染状況は「ステージ1」であるということが表明されました。

羅臼町でも今後もこのステージの考えに基づき、引き続き、感染拡大防止と社会経済活動の活性化の両立を図っていきたいと考えています。

町民の皆さまにおかれましては、引き続き、①3密の回避②マスクの着用とこまめな手洗いや消毒③体調不良時には外出、出勤を控える等の基本的な取組みを徹底して下さい。

事業者の皆さまにおかれましては、業種別感染予防ガイドラインの遵守等、町民の皆さまが安心して利用できる環境づくりを進めて頂くとともに、とくに、従業員の皆さまの体調管理を徹底し、感染拡大防止に努めて頂きたいと思えます。

今後は、秋・冬に向けて、次の感染の波が起こる可能性もあり、特に重症化リスクが高い高齢者等を念頭に置き、感染拡大防止の対策をしていかなければなりません。新型コロナウイルス感染症と季節性インフルエンザの同時流行による医療現場の負担を軽減するためにも、とくに重症化リスクの高い高齢者等の皆さまにおかれましては、早めのインフルエンザ予防接種にご協力をお願いします。

また、残念ながら、感染者や濃厚接触者、医療・介護従事者やその家族に対する心無い偏見や差別が全国的に問題となっております。これらの行為は断じて許されるものではありません。

町民の皆さまには、この感染症を正しく理解し、過度に恐れることなく、今後も正しく恐れて行動していただくようお願いいたします。

ともにこの難局を乗り越えていきましょう。
引き続き皆さまのご理解とご協力をお願いします

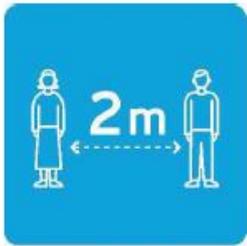
令和2年9月25日

羅臼町新型コロナウイルス感染症対策本部長

羅臼町長 湊 屋 稔

道民の皆さまへ

「北海道スタイルプラス2」の実践をお願いします



いまは、
きよりをとって



手を洗おう



咳エチケット



換気をしよう



北海道コロナ通知システムと
接触確認アプリ(COCA)を
活用しよう



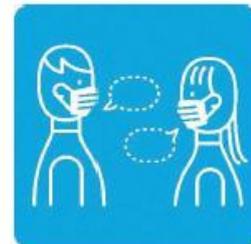
3つの「密」を
さけよう



テイクアウトや
デリバリーも



オンラインを
上手に使おう



いまは、小声で



北海道スタイル

はじめよう、つづけよう。「北海道スタイル」

事業者の皆さまへ

「7つのポイントプラス1」の取り組みをお願いします



マスク着用・
手洗いを徹底します



健康管理を
徹底します



こまめに換気します



消毒・洗浄します



一定の距離を
とっています



お客さまへ咳エチケット・
手洗いをお願いします



取組を
お知らせします



北海道コロナ通知システムと
接触確認アプリ(COCA)を
お客様にお知らせします

はじめよう、つづけよう。「北海道スタイル」

ふまねっと運動で「健康づくり」と「まちづくり」！
認知症になりにくいまち 転倒しにくいまち 支えあうまち をつくろう！！

ふまねっとサポーター養成講習会のご案内

『ふまねっとサポーター』は、ちょっと変わった「指導者」です。
運動が苦手でも大丈夫！『ふまねっとサポーター』は高齢者、障がい者を含むすべての住民が、地域の健康づくりの担い手として活躍することができるように考えられた資格です。
ふまねっと運動を通じて、地域の交流や健康づくり活動を活発にしましょう！

日時：10月12日(月) 10:00~16:30まで
場所：羅臼町商工会2階ホール
定員：15名
申込先：羅臼町役場 保健福祉課 電話87-2161
締切：10月2日(金)

- ◎対象 どなたでも参加可能です。運動が苦手な方や高齢な方に合わせたやさしい内容です。
- ◎内容 実技と講義。地域住民を対象に、安全に楽しく指導するための方法を学びます。
- ◎持ち物 筆記用具、上靴、眼鏡(必要な方)、飲み物、昼食(1時間の休憩時間に外出も可能です)*動きやすい服装でお越しください。
- ◎権利 本講習を受講し、NPO ふまねっとの正会員に入会することで、ふまねっと運動を使用・指導する権利が得られます。(初年度は会費免除、翌年度以降より年会費)を納入することにより指導資格が更新されます。)



☆受講後に顔写真入りのサポーター認定証がふまねっとから届きます。
☆町内で催されるふまねっとサロン等で活躍できます。

☆お問合せは、羅臼町役場 保健福祉課 87-2161 までお願いします。

一般フッ素塗布

フッ素塗布でむし歯予防(予約制)

日時 令和2年10月16日(金)午前9:00~9:50
場所 羅臼町役場 3階
対象者 満1歳から就学前の子ども
料金 無料
注意事項 ① 当日は、必ず歯を磨いてきてください。
 ② 当日は、母子手帳を持参して下さい。
 ③ フッ素塗布後30分位は、食べたり飲んだり出来ません。
 ④ 前回のフッ素塗布から3か月くらいあけましょう。



人数を制限して行いますので、事前に予約が必要です。10月15日までに保健福祉課まで申し込み下さい。定員に達した場合は、予約を締め切らせていただきます。なお、新型コロナウイルスの感染状況により中止となる場合がありますので、ご了承ください。

☆ フッ素塗布に来られる対象児と同伴者は下の①~③に1つでも当てはまる場合はうけられません。①~③に当てはまる方は保健福祉課まで電話連絡をお願いします。

- ① 当日の朝、体温を計測して発熱がある又は体がだるいなど体調不良がある。
- ② 過去2週間以内に発熱・咳・のどの痛み・鼻水など風邪症状があった。
- ③ 新型コロナウイルス感染者と濃厚接触した又は同居家族に感染疑いがある方がいる。

*また、過去2週間以内に感染拡大している地域や国に訪問した場合は、必ず事前に保健福祉課へご相談下さい。
申し込み・問い合わせ先：羅臼町役場保健福祉課 TEL87-2161

役場総務課 からのお知らせ

全国瞬時警報システム試験放送を実施します

全国瞬時警報システム(Jアラート)により、地震・津波・気象に関する特別警報や羅臼町に影響がある弾道ミサイルの発射等が行われた際に、人工衛星を介して防災行政無線を自動的に起動するテストを実施します。

◎日時 令和2年10月7日(水) 午前11時00分頃
 ◎場所 羅臼町全域
 ◎主な訓練 テスト電文を防災行政無線で自動放送します。

各ご家庭の戸別受信機や漁港等に設置されている拡声器の試験放送ですので、**実際に避難等は必要ありません。**
試験放送終了後、**役場より試験終了の放送は行いません**のでご承知願います。

お問合せ先 羅臼町役場総務課 0153-87-2111



知床ろうす国保診療所からののお知らせ

インフルエンザの予約申込開始します！

予約開始 10月予約は、10/1（木）から
(11月予約は、10/19（月）から予約開始)

電話受付 平日15:00~17:00

FAX 受付 随時受付 後日接種確定日をご連絡いたします。

*定期的に受診されている方は、受診の際に予防接種を行うことをお勧めします。

*ご自宅で体温を測定してきて下さい。*就学前のお子様は母子手帳を忘れずにお持ちください。

お願い

厚生労働省の方針により、今年度は65歳以上(定期接種対象者)、60歳~65歳未満の慢性高度心・腎・呼吸器機能不全者の方を優先で早期接種を行います。それ以外の方は10月26日以降に接種予約のご協力をお願い致します。

10月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12 午前 午後	13 午前 午後	14 午前 午後	15 午前 午後	16	17
18	19 午前 午後	20 午前 午後	21 午前 午後	22 午前 午後	23 午前 午後	24
25	26 午前 午後	27 午前 午後	28 午前 午後	29 午前 午後	30 午前 午後	31

料金

満65歳以上の町民の方…無料

13歳~64歳の方…4,500円

13歳未満の方…1回3,500円(2回接種)

・心臓・じん臓等に重い障害を持つ60歳以上の方(身障手帳1級)も保健福祉課発行の受診券で無料となります。

外来接種 (受付時間) 午前 8:30~11:00 10名

(受付時間) 午後 14:00~16:00 10名

集団接種 新型コロナウイルス感染症の影響により密を避けるため今年度の集団接種は中止致します。

インフルエンザ接種予約申込書 (FAX兼用)

住所		目梨郡羅臼町 町		
連絡先	電話番号	()	-	
	携帯電話	()	-	
1	申込者	ふりがな		診察券番号
		氏名		男・女
		生年月日	明・大・昭・平・令 年 月 日 (歳)	
2	申込者	ふりがな		診察券番号
		氏名		男・女
		生年月日	明・大・昭・平・令 年 月 日 (歳)	
3	申込者	ふりがな		診察券番号
		氏名		男・女
		生年月日	明・大・昭・平・令 年 月 日 (歳)	
4	申込者	ふりがな		診察券番号
		氏名		男・女
		生年月日	明・大・昭・平・令 年 月 日 (歳)	
5	申込者	ふりがな		診察券番号
		氏名		男・女
		生年月日	明・大・昭・平・令 年 月 日 (歳)	
6	申込者	ふりがな		診察券番号
		氏名		男・女
		生年月日	明・大・昭・平・令 年 月 日 (歳)	
※	接種希望日	第一希望	月 日 午前・午後	希望日の記入がない場合は受付できません。
		第二希望	月 日 午前・午後	
		第三希望	月 日 午前・午後	

※連絡先が同じ方のみ連名で記入してください。

※連絡先が異なる場合は、連絡先ごとに別の用紙に記入してください。

※接種日には、申込者以外の方への接種はできません。

※個人情報の正確性及び安全性確保のために、セキュリティに万全の対策を講じています。

インフルエンザ予約専用FAX

87-3550

お掛け間違いのないようご注意ください。

予約・お問い合わせ：知床ろうす国保診療所

TEL 87-2116

FAX 87-3550

羅臼町脳ドック・心臓ドック検診のお知らせ

町では、知床らうす国保診療所で行う「脳ドック検診」「心臓ドック検診」の一部助成を行っています。希望される方は、保健福祉課窓口までお越し下さい。



○ 募集人数 脳ドック 16名
心臓ドック 19名

※検診期間は令和3年3月末日まで

【 脳ドック検診 】

診察、身体計測、頭部MRA、MRI、頸動脈エコー、ABI検査、心電図、眼底検査、血液検査、尿検査、簡易認知症機能検査

【 心臓ドック検診 】

診察、身体計測、胸部レントゲン、胸部/腹部CT、冠動脈CTA、ABI検査、頸動脈/心臓エコー、心電図、24時間心電図、血液検査、尿検査

【 助成対象者 】

- ・羅臼町民の方で、特定健診対象者（令和2年度中に40歳～74歳の方）
- ・社会保険加入の方も対象になります。
- ・申込み時点で町税・国民健康保険税の滞納がない方
- ・生活習慣病改善の意思がある方
- ・受診結果の提供が可能な方
- ・過去5年間に同じドックの助成を受けていない方
- ・脳ドック検診は、脳血管治療中の方、既往のある方、
心臓ドック検診は、心臓疾患治療中の方、既往のある方は、対象外になります。



【 申請のながれ 】

- ①助成を希望される方は、役場保健福祉課まで印鑑を持参してお越し下さい。
- ②内容を審査し可否を決定します。
- ③可否決定になりましたら、助成決定（却下）通知書を発行しますので、決定の場合は直接知床らうす国保診療所に申し込みをして下さい。
- ④当日は助成決定通知書を知床らうす国保診療所に提出し、差額分をお支払いして下さい。

【 助 成 額 】 脳ドック 15,000円 心臓ドック 30,000円

- ・自己負担額は脳ドック検診 18,000円、心臓ドック検診は 25,000円程度かかります。
- ・この検診には、特定健診の内容が含まれています。国民健康保険加入者は令和2年度の特定健診（年1回）を受診したことになります。

お問い合わせ先 羅臼町役場 保健福祉課 87-2161

満65歳以上の方の

インフルエンザ予防接種を今年度に限り全額助成します

期間予約

令和2年10月1日(木)から

接種期間

令和2年10月12日(月)から令和3年1月末日まで

接種場所

※知床らうす国保診療所 ※中標津こどもクリニック出張

(介護老人保健施設入所者及び他町医療機関長期入院患者については施設及び医療機関へご相談ください。)

対象者

- ・羅臼町の住民で満65歳以上の方
- ・心臓・じん臓に重い障害を持つ60歳以上の方(身障手帳一級)

※心臓・じん臓等に重い障害を持つ60歳以上の方は、身障者手帳をご持参のうえ、保健福祉課窓口で手続きを行い、「インフルエンザ予防接種用受診券」を受付に提出願います。

接種料金

本人負担 0円

申込み先

知床らうす国保診療所

☆ 中標津こどもクリニック出張インフルエンザ予防接種日程のお知らせ

会 場 羅臼町コミュニティーセンター

午前9時00分より午後1時00分まで

接種日 10月25日(日)、11月8日(日)、

11月22日(日)、12月6日(日)、となっています。

予約方法 中標津こどもクリニック専用ハガキにより直接お申込み下さい。

(問診票・申し込み専用はがきは保健福祉課窓口においてあります)

接種料金 本人負担 0円

※知床らうす国民健康保険診療所以外の病院で、令和3年1月末日までに実施された方は今年度に限り全額補助となりますので、予防接種後、羅臼町役場 保健福祉課窓口にて手続き(償還払い)を行ってください。なお、領収書を紛失した方は補助対象となりませんので、ご承知おきください。

- 持ち物
- ・インフルエンザ予防接種を接種したことのわかる領収書
 - ・身分証明書(保険証等) ・振込先の通帳

○ 問合せ先 羅臼町役場 保健福祉課 電話87-2161 ○



日	曜日	診療所 専門外来	行 事	担当	日	曜日	診療所 専門外来	行 事	担当
1	木		羅小 修学旅行 6年生(～2日) 羅高 後期始業式		17	土			
2	金				18	日		エゾシカ有害捕獲 15:00～	産業創生課
3	土		羅高 知床横断遠足		19	月		羅幼、春幼 全園集会 羅高 水産教室	
4	日		エゾシカ有害捕獲 15:00～	産業創生課	20	火		羅幼、春幼 二計測	
5	月	脳神経 8:30 ～16:00	羅幼、春幼 全園集会		21	水		エゾシカ有害捕獲 15:00～	産業創生課
6	火		春幼 お誕生会 未来中 修学旅行 3年生(～9日) 羅高 こまぐさ学級交流会		22	木			
7	水		エゾシカ有害捕獲 15:00～ 羅幼 更生保護女性会との交流 羅小 視力・聴力検査 春小 体力テスト 羅幼、羅小 視力検査	産業創生課	23	金	整形 10:30 ～16:00	羅小 海洋教育パイオニアスクール発表会	
8	木				24	土			
9	金	整形 10:30 ～16:00	羅高 北方領土講話 / 避難訓練		25	日		休日納税窓口開設 9:00～17:00【税務財政課窓口】	税務財政課
10	土		未来中 野球部道東大会 十勝(～11日)		26	月		羅幼 全園集会 羅高 水産教室	
11	日		エゾシカ有害捕獲 15:00～	産業創生課	27	火		春幼 内科検診 春小 ぐりとぐらの絵本の読み聞かせ/本の読み聞かせ 3年生 羅高 水産教室 / 保健・医療等関係者との座談会	
12	月		羅幼、春幼 全園集会 未来中 二者面談 1・2年生 羅高 水産教室		28	水	皮膚科 10:00 ～15:30	羅幼 内科検診 羅高 公開授業研修	
13	火		羅幼 こまぐさ学級・羅臼高校生との交流		29	木		羅幼 大根抜き 年長組 羅小 内科検診	
14	水	皮膚科 10:00 ～15:30	エゾシカ有害捕獲 15:00～ 春幼 公開保育 春小 SDGs人生ゲーム事業 4・5・6年生	産業創生課	30	金		夜間納税窓口開設 17:30～19:00【税務財政課窓口】 羅小 研修日	税務財政課
15	木		羅幼 年長交流 未来中 3年学力テスト 総合B		31	土			
16	金	循環器 8:30 ～15:00	羅小 研修日 春小 スクールカウンセラー 未来中 羅臼高校生徒向け入学説明会						

移動図書館バス巡回運行日程 ★新型コロナウイルス感染拡大の状況により日程は流動的です

日・曜日	巡回予定時間	巡回方面	日・曜日	巡回予定時間	巡回方面
6 20	火 13:30～	羅臼幼稚園	13 27	火 9:10～10:30	峯浜町・八木浜町
7 21	水 10:30～11:00 14:10～14:30 14:30～	共栄町・麻布町 春松小学校 春松幼稚園	28	水 9:30～10:00 14:00～	岬町簡易郵便局 福寿園
29	木 12:40～13:30	知床未来中学校	8 22	木 14:30～16:00	羅臼小学校

■子育て支援センターありんこ 10月9日(金) 10:30～ 本の読み聞かせ・かもめ号の巡回(本の貸出・返却ができます)

福寿園バス巡回運行日程

運 行 方 面	曜日	日 程				
峯浜町 春日町 方面	月	5	12	19	26	
	木	1	8	15	22	29
海岸町 岬町 方面	火	6	13	20	27	
	金	2	9	16	23	30

役場・学校等 電話番号簿	総務課	87-2111	地域包括 支援センター	87-5880	ビジターセンター	87-2828
	企画振興課	87-2114	教育委員会	87-2129 87-2004	羅臼国後展望塔	87-4560
	税務財政課	87-2113		知床らうす 交流センター	87-5151	
	環境生活課	87-2115	図 書 館	87-2004	羅臼幼稚園	87-2747
	保健福祉課	87-2161	NPO法人羅臼ス ポーツクラブいす	85-7715	春松幼稚園	88-1616
	産業創生課	87-2128	郷土資料館	88-3850	子ども発達支援 ・子育て支援センター ありんこ	88-1515
		87-2126 87-2162		消 防 署	87-2119	羅臼小学校
		出 納 室	87-2112	診 療 所	87-2116	春松小学校
	建設水道課	87-2163	福 寿 園	87-2390	知床未来中学校	87-2049
	議会事務局	87-2180	社会福祉協議会	87-3243	羅臼高校	87-2481

運転免許証更新講習会日程			
日・曜日	時間	種別	場所
8 木	13:30	優良	羅臼町役場 1階会議室
	14:15	一般	
	15:30	違反	
2 16 金	10:00	優良	中標津 経済センター (なかまっぶ)
	11:00	一般	
2 9 16 金	14:00	違反	
9 金	10:00	初回	



秋期刺網漁業違反に係る再発防止にご協力を ～ 羅臼漁業協同組合からのお願い ～

組合では、平成23年に発生した秋期刺網漁業違反問題を重く受け止め、行政及び組合関係者以外の第三者を含む再発防止策検討委員会のご意見を頂き、再発防止策を構築し、組合員・役職員一丸となって再発防止策の遂行と、徹底した指導・管理を行い、信用・信頼回復に努めております。

つきましては、再発防止策の1つとして当組合事務所に専用電話を設置し、皆様からの様々な情報提供を頂き、再発防止に努めて参りますので、ご理解とご協力をお願い申し上げます。

羅臼漁業協同組合 代表理事組合長 萬屋 昭洋

情報提供の受付窓口・電話番号
羅臼漁業協同組合 指導部 漁業管理課 専用ダイヤル TEL87-2136

～ご存じですか？ セルフメディケーション～

【セルフメディケーションとは】

平均寿命が長くなった現代、いかに毎日を健康的に生きるかが重要になってきます。そこで注目されているのが「セルフメディケーション」であり、これは「自分自身の健康に責任を持ち、軽度身体の不調は自分で手当てすること」を意味しています。

【セルフメディケーションの効果】

- ① 毎日の健康管理の習慣が身につく
- ② 医療や薬の知識が身につく
- ③ 医療機関を受診する機会が減少する
- ④ 国民全体の医療費の増加が抑制される



【取り組み方法】

健康寿命を延ばすためには、自己管理が必要です。頭痛や風邪などの体調不良時はOTC医薬品を上手に活用し、自らセルフメディケーションを図りましょう。

具体的には重症化する前に風邪薬を飲む、小さな切り傷に絆創膏を貼る、疲れた時にビタミン剤を飲むなどです。

※OTC 医薬品とは

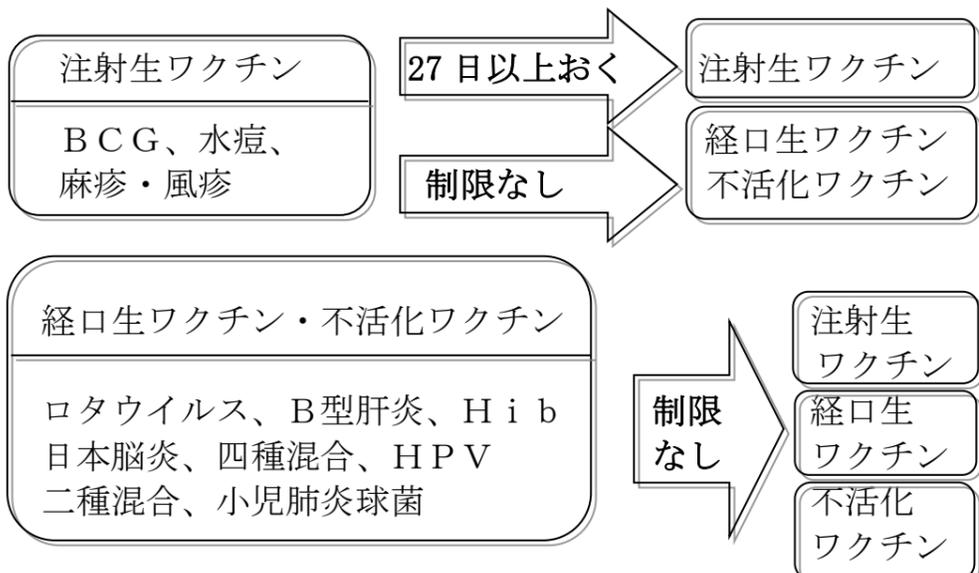
薬局やドラッグストアなどで処方箋なしに購入できる医薬品のことです。セルフメディケーション税制(特定の医薬品購入額の所得控除制度)の対象にもなります。詳しくは厚生労働省ホームページをご覧ください。

◎セルフメディケーションを取り入れ、健康的な生活を送ることで、
医療費の削減にご協力ください。

羅臼町保健福祉課 国保担当 87-2161

令和2年10月1日から異なるワクチン間の接種間隔が変わります

<異なるワクチン接種>



※同じ種類のワクチンを複数回接種する場合には、それぞれ定められた間隔があるので間違えないようにしてください。

羅臼町保健福祉課 予防担当 87-2161

情報掲示板 9月25日

作業療法士・言語聴覚士によるリハビリ相談会を行います！！

～下記のような困りごとがありましたらお気軽にご相談ください～

- ◎「関節を動かしにくい」「足腰が弱ってきた」「脳卒中やケガの後遺症でからだの不自由」など、からだの動きにくさについてのリハビリやからだに合わせた手すり、福祉用具の相談等
- ◎「最近むせることが多くなってきた」「食べ物が飲み込みにくい」「脳卒中やケガの後遺症で会話が上手くできない」「物忘れが増えてきた」など、食べることや会話の問題、認知症などの心配についての相談等

【開催日】令和2年10月27日(火)～29日(木)

【内容】NPO りらいふの作業療法士、言語聴覚士が保健師とともに訪問したり、役場への来所にて相談お受けします。

【利用料】無料

【申込締切】令和2年10月12日(月)までに下記へご連絡ください。

【申込・問合せ】羅臼町役場 保健福祉課
保健師 飯島 ☎87-2161

新型コロナウイルス感染症に関する 北海道の相談窓口が変わりました！！

北海道では、新型コロナウイルスに感染した疑いのある方を診療体制の整った医療機関に確実につなぐための相談窓口を全道で統一し、新たに「北海道新型コロナウイルス感染症 健康相談センター」としました。

<北海道新型コロナウイルス感染症 健康相談センター>

0800-222-0018(フリーコール・24時間)

※感染症に関する一般相談：感染症の予防や症状、治療に関する疑問や不安など

※中標津保健所管内にお住まいの方で、症状があり、受診先がわからないなどお困りの方は中標津保健所へご相談ください。

<中標津保健所>

0153-72-2168(平日 8:45～17:30)

■少なくとも、以下のいずれかに該当する場合はすぐにご相談ください
・息苦しさ(呼吸困難)、強いだるさ(倦怠感)、高熱等の強い症状のいずれかがある場合

・重症化しやすい方*で発熱や咳など比較的軽い風邪症状がある場合
*高齢者、糖尿病、心不全、呼吸器疾患(COPD等)の基礎疾患がある方や透析を受けている方、免疫抑制剤や抗がん剤等を用いている方

・上記以外の方で、発熱や咳など比較的軽い風邪の症状が続く場合
症状が4日以上続く場合は必ずご相談ください。症状には個人差がありますので、強い症状と思う場合はすぐに相談してください。解熱剤などを飲み続けなければならない方も同様です。

■妊婦の方へ

念のため、重症化しやすい方と同様に、お早めにご相談ください。

■お子様をお持ちの方へ

小児について、小児科医による診察が望ましいため、かかりつけ小児科医院にご相談ください。かかりつけ医が決まっていない・わからない場合は当センターへご相談ください。