

健康ばんざい

『肝臓を守るために』

検診を受けましょう

今月の担当は福澤保健師です。

肝臓は、吸収された栄養を体内に活用できる物質に変えたり、貯蔵したりするなど、生命を維持するために重要な働きをしています。他の臓器にはない再生能力もあり、少しぐらいの異常があっても、いつも通りに働き続けます。そのため、症状が出にくく、病気の発見が遅れて、気がついたときには病状が著しく悪化していることもあり、「沈黙の臓器」と呼ばれています。

『肝炎ウイルスとは』

肝臓に炎症が起き、肝細胞が壊れて働きが悪くなる病気を肝炎といっています。肝臓病といえばお酒の飲み過ぎを思い浮かべる人が多いと思いますが、日本でもっとも多い肝臓病は、ウイルスによる肝炎です。

肝炎ウイルスが体内に入ると肝臓で増え、肝臓に炎症が起こり「だるい」「食欲がない」「お腹が張る」などの風邪に似た症状が起こります。これに引き続き、黄疸（眼球の白い部分が黄色くなるなど）が起こることがあります。しかし、症状が軽かったり、全く出ない場合があるので感染に気づかないことも少なくありません。

感染したまま放っておくと、肝臓の細胞が慢性的に破壊され、やがて再生力が追いつかなくなり、肝硬変や肝臓がんへと進行するケースもあります。初期の段階で見つけて、肝臓の状態を把握できれば、病気を治すこともコントロールすることも可能です。

『肝臓とエキノコックス症との関係』

エキノコックス症は野生の果物や山菜の他、沢水などのなま水を經由して感染します。人の体内ではエキノコックスは成虫にならず、幼虫のまま肝臓の中ですこしずつ大きくなっていきます。エキノコックスが寄生しても、すぐには自覚症状はなく、数年から十数年の潜伏期があり、病気が進むと肝機能障害を起こします。定期的に検診を受け、なるべく早い時期に発見することが大切です。

そのためにもぜひ受けてほしいのが肝炎ウイルス検診とエキノコックス症検診です。苦前町では、特定健康診査と一緒に受診することができます。今年度の特定健康診査は9月と12月に実施されますので、回覧等でご確認下さい。

+ Dr.小野の処方せん

AEDとは

突然死を引き起こす心原性心停止の直接の原因として心室細動の頻度が高いと考えられている。この不整脈では電気的除細動が有効であるがその効果は発生から施行までの時間が早ければ早い程高く、5分以内が望ましい。その適応は一次救命措置(気道確保、人工換気、心臓マッサージ)による心肺蘇生法に従うが循環のサイン(呼吸、体動、脈)が全て認められない傷病者に使用する。しかし、その判断は難しく、AEDの音声指示に従うことになる。つまりAEDのパッドを装着すると心電図の自動解析が始まり音声メッセージとともに適応であれば自動的に充電が始まり放電の準備完了となる。放電後、再度心電図解析し除細動の適応を評価する。

医療法人社団 オロロン会
苦前クリニック
理事長 小野 哲郎 ☎ 64 - 9070

《高齢者の歯とお口の健康調査》

—よくかむことは元気のあかし—

平成16年度より苦前町役場、町立歯科診療所の協力のもとに行ってきました口腔健康調査は、早くも6年目をむかえることになりました。調査により得られた結果は、学会で発表され、また論文として学術雑誌にも掲載されております。さらに、苦前町の調査により得られた資料をもとに、二人の大学院生が歯学博士の学位を授与されております。これらの成果は、多くの町民のご協力があったからこそ成されたものであり、心より感謝申し上げます。

これまでの参加状況を表に示し、また研究成果のうち、特にお知らせしたいものを選び、図1から図3に示しました。歯やお口の健康と言えば、何といても「かむこと」です。そこで、調べてみると、図1のように「よくかめる」という方が約6割、「まあかめる」という方が約3割、「うまくかめない」という方が約1割という結果でした。図2は、よくかめる人ほど片足で立てる時間(秒数)が長くなる傾向があること、図3は、よくかめる人ほど1年間の外来医療費が少ない傾向があることを示します。これらのことより、「かむこと」が健康に深くかかわっている可能性が示されました。

本年度も、7月に例年のように、歯とお口の健康調査を実施いたします。対象の方には、あらためて案内などを郵送する予定です。多くの方々のご参加を心よりお待ちしております。

年度	参加人数
平成16年	334
平成17年	244
平成18年	224
平成19年	151
平成20年	171

表. 調査への参加状況

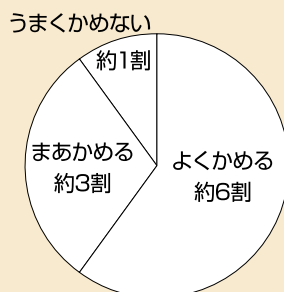


図1

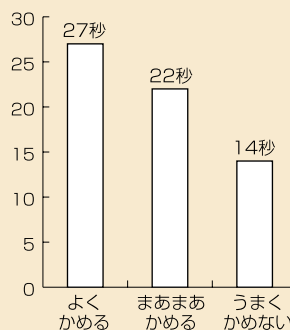


図2. 片足で立てる時間(秒)

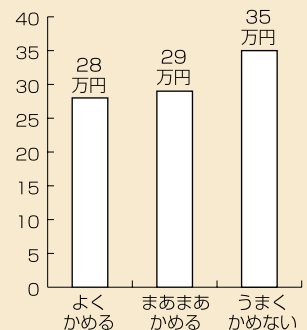


図3. 1年間の医療費(円)

苫前町+羽幌町(焼尻島)×自転車・自然体験＝「心と体と笑顔↑アップ」

～オロロンのふるさとで、自転車ツーリングの冒険に出かけよう！～

オロロンふるさと塾では、羽幌町との共催により、苫前町・羽幌町と焼尻島の自然の中で自転車ツーリングを実施します。苫前町・羽幌町の自然や美味しい空気が一杯のフィールドを仲間と自転車で走り、自然を満喫する体験をします。今年の夏休みは、ふるさとで仲間の輪をつなげ、心も体もワンランク上の自分に挑戦しよう！

- 日程 7月29日(水)～7月31日(金) 2泊3日
- 対象 小学3年生～6年生 苫前町の定員は先着15名
- 参加料 1人 6,000円程度
- 申込み 6月30日(火)までに苫前町公民館へ電話で申し込んで下さい
- その他 自転車は、普段乗っている自転車で参加できます。



「子どものたまり場」のお知らせ ～よく遊び、よく学べ、みんな仲良く～



「子どものたまり場」とは、

- ① 子どもが、学校が終わった後に活動できる居場所を、地域の大人たちが協力してつくります。
 - ② スポーツや昔遊び等を通して、子どもの体力づくりと仲間づくりを進めます。
 - ③ 子どもを、社会全体で育む機運をつくります。
- 以上のことを目的に、開催しています。

- 期日 月1～2回 古丹別地区：火曜日 苫前地区：木曜日
- 時間 午後4時～5時(月によって変更する場合があります。)
- 対象 小学生であれば誰でも参加できます。(ただし登録制とします。)
- 参加料 参加料は無料ですが、スポーツ安全保険に必ず加入してください。(受付は、公民館、福祉センターで行っております。)
- 申込み 詳細は別途ご案内しますので、苫前町公民館へ電話でお申し込みください。
- その他 保護者の方や地域の大人の方で、事業に協力していただける方を募集しています。(指導の補助や、子ども達の活動中や帰宅の安全確認など手伝っていただきます)

苫前町スポーツセンター利用割当 ～みんなでさわやかな汗を流しませんか？～

10月末までのスポーツセンター利用割当が、次のとおり決定しました。個人での一般開放の利用や、団体活動に参加し利用することもできます。(お問い合わせは苫前町公民館まで)

施設名	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
スポーツセンター(Aコート)		13:00～17:30 一般開放 19:30～21:00 ミニバレー	13:00～17:30 一般開放 19:30～21:00 一般開放	13:00～17:30 一般開放 19:30～21:00 テニス	13:00～17:30 一般開放 19:30～21:00 一般開放	9:00～19:00 一般開放 19:30～21:00 ミニバレー	9:00～17:00 一般開放
スポーツセンター(Bコート)	休館日	13:00～19:00 一般開放 19:00～21:00 卓球	13:00～19:00 一般開放 19:00～21:00 バドミントン	13:00～19:00 一般開放 19:00～21:00 テニス	13:00～19:00 一般開放 19:00～21:00 卓球	9:00～21:00 一般開放	(夜間休館)
社会体育館		9:00～21:00 一般開放					

～あなたの学びたいを応援します～

苫前町公民館

電話 65-4076 FAX 65-3220
e-mail shakaikyoiku@town.tomamae.lg.jp

みんなで築く

すこやかライフ

豊かな老後

国民健康保険ガイド

長寿医療制度（後期高齢者医療制度）のお知らせ

～平成21年度の保険料のお支払いと軽減の一部変更などについて～

平成20年4月から始まりました長寿医療制度（後期高齢者医療制度）に加入されている方のうち、保険料を年金から支払われている方で、本年4月又は6月に「仮徴収額決定通知書」により通知のあった方は、6月が本年度2期目のお支払い月となっています。

●年間保険料の計算方法（平成21年度）

☆保険料率は、平成20年度と変わりません。（軽減措置の一部を除く。）

均等割 【1人あたりの額】 43,143円	+	所得割 【本人の所得※1に応じた額】 (平成20年中の所得－33万円)×9.63%	=	1年間の保険料 (限度額50万円)
------------------------------------	---	--	---	-----------------------------

注) 1年間の保険料について

*月の途中で加入した場合は、加入月からの月割になります。

例) 8月15日に加入 1年間の保険料÷12か月×8か月(8月～翌年3月)＝長寿医療制度の保険料

*保険料の100円未満の端数は切り捨てます。

※1 所得とは

前年の収入から必要経費（公的年金等控除額や給与所得控除額など。）を差し引いた額であり、社会保険料控除、医療費控除、配偶者控除などの「所得控除」を適用する前の額です。

なお、遺族年金や障害年金は、収入に含みません。

●保険料の軽減の一部変更について

政府は、保険料の軽減について、次のとおり一部見直しを決め、均等割の「7割軽減」対象の方は昨年度に引き続き「8.5割軽減」へと変更になりましたので、お知らせします。

なお、対象になる方には見直し後の保険料額で「保険料額決定通知書」を通知いたしますので、改めて手続きをいただく必要はありません。



※8.5割軽減に該当する方で、世帯の加入者全員が年金収入80万円以下で他の所得がない場合は、9割軽減の該当となります。

※今回の変更で、均等割の7割軽減を受けられる方が8.5割軽減となるのは、平成21年度の保険料のみです。

なお、市町村職員等を装い、保険証（被保険者証）を詐取するといった事案が発生しておりますので、十分ご注意ください。ご不審な点があった場合には、お問い合わせください。

お問い合わせ先

北海道後期高齢者医療広域連合
 苫前町町民課しあわせ係

電話番号 011-290-5601
 電話番号 0164-64-2215

マイプランをきっかけに

国民年金



海外で暮らす方の年金の裁定請求について

国民年金、厚生年金などの年金を受けるためにはご自分で申請手続（裁定請求）を行う必要があります。

海外で暮らしている方も同様です。まずは用紙（裁定請求書）を取り寄せる必要があります。裁定請求書は、日本の社会保険事務所に連絡して取り寄せるか、社会保険庁のホームページ（<http://www.sia.go.jp/>）からダウンロードする方法があります。

なお、ホームページでは記入例や必要な添付書類のご案内をしております。

裁定請求書の提出先は、国民年金（基礎年金）を請求する場合は日本で最後に住んでいた市区町村を管轄する社会保険事務所、厚生年金の場合は最後に勤めていた事業所を管轄する社会保険事務所となります。提出は、郵送で行うことができます。

記入方法、添付書類、提出先などがよく分からない場合は、「ねんきんダイヤル」（海外から

の番号「181-36700-1165」にご相談ください（受付時間は日本時間で平日の八時三〇分から一七時一五分までです）。

※社会保険事務所の管轄、所在地などについては、ホームページでお確かめください。

社会保障協定を結んでいる国に在住している場合

現在、日本が社会保障協定を結んでいる国のうち、給付の通算を行っているドイツ、アメリカ、ベルギー、フランス、カナダ、オーストラリア、オランダ及びチェコ（チェコは本年六月一日から）に在住している方は、日本への年金の裁定請求書を、各国の年金制度を実施する機関の窓口へ提出することができます。

裁定請求書の用紙は、協定締結国専用のものが用意されており、ホームページからダウンロードすることとなります。ダウンロードは、各国の窓口依頼して行うこともできます。したがって、日本から取り寄せる必要はありません。

送金など

詳細については社会保険庁のホームページ、または「ねんきんダイヤル」でお確かめください。

海外への年金の送金は、銀行振込となります。振込先の銀行口座は、裁定請求の際に請求者が指定します。銀行や口座は、海外のもの、日本国内のもの、どちらでも構いませんが、口座は本人名義でなければなりません。

以上の仕組みは、老齢年金、障害年金、遺族年金全ての手続きに共通です。

苫前町の交通事故情報

平成21年4月末現在

発生件数 死者数 負傷者数
0件 0人 0人

交通事故死ゼロ日数は

4月30日現在で**654日**

個人住民税の公的年金からの特別徴収制度が始まります

今年の10月から、公的年金に係る個人住民税を当該年金からあらかじめ天引きさせていただく特別徴収制度が始まります。この制度は65歳以上の公的年金を受給されている方で、個人住民税を納税する義務のある方が対象となります。

個人住民税の公的年金からの特別徴収制度へのご理解をよろしくお願いいたします。

対象となる方

この制度の対象となるのは、「4月1日現在65歳以上の公的年金受給者で、前年中の年金所得に係る個人住民税の納税義務のある方」です。また、「介護保険料の特別徴収の対象とならない方」「当該年度の特別徴収税額が老齢基礎年金等の額を超える方」などは天引き（特別徴収）の対象とはなりません。

新たな税負担が生じるものではありません

個人住民税の公的年金からの特別徴収制度は、納税義務者（年金受給者）が支払うべき個人住民税を社会保険庁などの「年金保険者」が市区町村に直接納めるように納税方法を変更するものであり、この制度により新たな税負担が生じるものではありません。

なお、天引き（特別徴収）されるのは「公的年金等に係る所得割額等」であり、「給与所得等に係る所得割等」はこれまで通り納付書又は口座振替等により納めていただくことになります。

平成21年10月支給分から徴収が始まります

特別徴収の開始は、平成21年10月支給分の年金からとなります。そのため21年度の税額の半分については、平成21年6月及び8月に普通徴収（納付書や口座振替）により納めていただくことになります。

税務職員募集

札幌国税局では、税務職員を募集しています。
税務職員は、人事院が実施する国家公務員採用Ⅲ種(税務)試験の最終合格者の中から採用されます。
平成21年度の採用試験の概要は、次のとおりです。

- 1 受験資格
昭和63年4月2日～平成4年4月1日生まれの者
- 2 試験の程度 高等学校卒業程度
- 3 受験申込期間 6月23日(火)～6月30日(火)
- 4 受験申込先
〒060-0042 札幌市中央区大通西12丁目
人事院北海道事務局 Tel(011)241-1248
- 5 1次試験【教養試験・適性試験・作文試験】
9月6日(日)

不明な点は、札幌国税局人事第2課採用担当(☎011-231-5011内線2315)又は最寄りの税務署(総務課)にお尋ね下さい。

6月は「不正改造車排除強化月間」です

我が国では、自動車の排出ガス、騒音等による環境の悪化が深刻な社会問題となっております。

特に、窓ガラスへの着色フィルムの貼付、騒音の増大を招くマフラーの切断・取り外し等の不正改造を施された車輛は、国民生活の安全を脅かし、他人に迷惑をかけるものとして、その排除が求められています。

国土交通省では、このような状況を改善し、車輛の安全確保及び環境保全を図ることにより、国民の安全、安心を確実に確保していくため、特に6月を「不正改造車排除強化月間」として一層強力に取り組むこととしています。

皆様も是非、この機会に不正改造の防止についての理解を深めていただき、その排除に御協力下さい。不正改造車に関する情報提供・ご相談お問い合わせは、下記までお寄せ下さい。

北海道運輸局旭川運輸支局整備担当
(☎0166-51-5363)

夏季の山岳遭難事故防止

～山登り 体力・技量を考えて～

これからの時期、山の雪解けとともに登山やハイキングなどで山に出かける機会が多くなります。山岳遭難事故を防ぐために、次の点に注意しましょう。

- ◆登山は十分な装備とゆとりのある計画を立て、自分の体力や技量に合わせた登山に心がけましょう。
- ◆経験のあるリーダーのもと、複数での登山に努め、単独での登山は控えましょう。
- ◆入山前に必ず気象状況を確認し、天候が悪化しそうな場合は、無理をせず安全に下山できる範囲で楽しみましょう。
- ◆ヒグマ出没情報に気をつけるとともに、熊との遭遇を避けるために、入山の際にはラジオや鈴などの音を鳴らしましょう。
- ◆登山計画書はあなたの生命を守るザイルです。入山前に最寄りの警察署や交番、駐在所に提出しましょう。

「定額給付金に関連した消費等に関する調査」について

内閣府では、「定額給付金」が消費等に及ぼした影響を明らかにするために、「定額給付金に関連した消費等に関する調査」を行っております。

この調査は、全国の世帯の中から統計的な手法に基づいて選ばれた世帯に調査をお願いするものであり、町民の皆様にも調査をお願いすることがあります。内閣府より調査のための書類が届いた際には、必要事項をご記入の上返送するようお願いいたします。
なお、調査については、株式会社インテージリサーチが行っております。

◆調査期間 平成21年4月から9月までの6か月間

◆調査世帯数 全国約22,500世帯

*本調査においては、下記の点にご注意下さい。

- ・金融機関の口座番号をお聞きしたり、金融機関等の現金自動預け払い機(ATM)の操作や、特定の口座を指定して振込を求めたりすることは有りません。
- ・調査対象世帯の皆様は、手数料等の名目で、金品を請求することは有りません。

ご不審な点があるときは、内閣府政策統括官付参事官室までお問い合わせ下さい。

電話 03-3581-0899

FAX 03-3581-0654

来日外国人犯罪対策へのお願い

来日外国人による犯罪検挙は、依然として高水準で推移しており、その約4割は不法滞在者が占めています。また、近年、来日外国人犯罪の組織化や地方への分散化が進むとともに、在留資格を不正に取得する偽装結婚事案や外国人登録証明書等を偽造し販売する事案が多発しております。

地方の安全を防げる国際犯罪組織の暗躍を防止するためには、町民の皆様の協力が欠かせません。「おかしいな?」と思ったら直ぐに、警察に通報して下さい。皆様のご理解とご協力をお願いいたします。

連絡先 羽幌警察署 0164-62-1110

身障福祉協会 会員募集

苫前町身体障害者福祉協会では、4月30日公民館において新会長に高野勝氏を選出し、平成21年度の事業計画及び収支予算を決定しました。

事業は、会員相互の親睦と交流を図るため、5月のさくら祭りお花見交流や7月には増毛町でのさくらんぼ狩りを計画するとともに、身体障害者の福祉サービスメニューの情報提供により会員募集を行うこととしております。

身体障害者手帳をお持ちの方で、興味のある方は是非この機会にご連絡ください。

また、本町における身体障害者相談員は、高野勝(守古丹別)さんとなっておりますので、気軽にご相談ください。

連絡先 苫前町社会福祉協議会内事務局
☎65-2387

苫前小学校児童の作品

『けえき』

すきなたべものは、けえきです。ほしのかざりもかきました。



1年 いしいしずくさん



『ペットやさんに なりたいな』

絵の具で色をぬる時に、細かいところも丁寧にぬるのをがんばりました。上手にできてよかったです。



2年 佐藤 真奈さん



『まんがかに なりたいな』

すきまがあかないように絵の具で色をぬるのをがんばりました。きれいにできたので、うれしかったです。



2年 清水 涼雅くん



『グルグルかくかく』

たくさんの色を使い分けることができてよかったです。あと、下書きを絵の具でなぞるのがうまくできてよかったです。



3年 今 昭人くん



『たんぼぼ』

まん中のストローを切ってひらいたら、きれいになりました。



4年 旭 三宝さん



『どくキノコ花』

ストローをはる時、セロテープを使ったので、おり紙でかくしました。



4年 森 一真くん



『自画像』

自分の顔のりんかくや目などの形をかくのがむずかしかったです。



5年 木村 皐月さん



『自画像と 目標にする字』



髪の毛を上手に描くことができました。字を「心」にしたのは、心に思いやりのある人になりたいからです。



6年 岩田 稜加さん

『自画像と 目標にする字』



口をもう少し上に描けばよかったと思いました。字を「心」にしたのは、心のやさしい人になりたいからです。



6年 伊藤 心さん

ちびっこギャラリー

ちびっこギャラリー

ちびっこギャラリー

編集 雑記 帳

「しゅうち心 なくした妻は ポニョポニョ」「胸よりも 前に出るなと 腹に言う」サラリーマン川柳の上位入った作品である。二月に入選作百句を公表し、インターネットなどの投票により選んだもの。太り気味の私も耳に痛い。上位にランクインした作品には厳しさを増す雇用情勢や切羽詰まった職場の様子を描いたものが目立ったという。やはり、明るく笑い飛ばせるものがない。尿酸値が若干高め(痛風予備軍?)の私は、最近週に二日、休肝日としてビール(正確にはその他の雑酒)を飲まない日を設けるようになった。意外と守れている。我ながら偉いと思う。しかし、休肝日にはなっているが、普段ほとんど間食をしない私が、その日はどうも間食する傾向にある。間食デーになってしまっている。毎朝体重計に乗る習慣になっているが、二キロ程増えてしまった。そのせいか、スポーツをするときなど膝が痛いときがある。標準体重目指し、間食はやめようか。そう言えば過去の作品で「やせてやる! これを食べべたら やせてやる!」という (T)