

国民健康保険・後期高齢者医療ガイド

平成24年4月1日から高額な外来診療を受ける方は「認定証」等の提示で支払が一定の金額にとどめられます

これまでは

高額な外来診療を受けたとき、ひと月の窓口負担が自己負担限度額以上になった場合でも、一旦その額を支払っていました。



4月1日から

「認定証」の提示により限度額を超える分は、窓口で支払う必要がなくなります。(同一医療機関に限ります)

高額な外来診療を受けたとき



高額な外来診療受診者	事前の手続き	病院・薬局などで
・70歳未満の方 ・70歳以上の非課税世帯等の方	加入する健康保険組合などに「認定証」(限度額適用認定証)の交付を申請してください	「認定証」を窓口に表示してください
・70歳以上75歳未満で、非課税世帯等ではない方	必要ありません	「高齢受給者証」を窓口に表示してください
・75歳以上で、非課税世帯等ではない方	必要ありません	「後期高齢者医療被保険者証」を窓口に表示してください

◆必要な手続きについて

手続きが必要となる方	手続きに必要なもの
70歳未満の方もしくは70歳以上の非課税世帯等の方で、現在減額認定証をお持ちでない方	国民健康保険証、印鑑

※「認定証」を提示しない場合は、従来どおりの手続きになります。
(高額療養費の支給申請をしていただき、支払った窓口負担と限度額の差額が、後日ご加入の健康保険組合などから支給されます)



事前の申請など、詳細は加入されている健康保険組合、全国健康保険協会、市町村(国民健康保険、後期高齢者医療制度)、国民健康保険組合、共済組合までお問い合わせください。

お問い合わせ 苫前町役場町民課しあわせ係 0164-64-2215(内線 226・227)まで

健康
ばんざい

『がん検診を受けていますか?』

今月の担当は宮前保健師です。

○元氣だと感じるからこそ、がん検診を活用しましょう!

がんは、早期では症状が出ないものがほとんどです。治療方法も進歩し、早めに見つかれば治るがんが多くなっています。その一方で進行してしまつたがんは、なかなか治りにくく日本人の死因の第1位となっています。がんのできる部位別にみると、男性は肺がん、女性は大腸がんで亡くなる方が一番多い現状です。

そこで治る段階で自覚症状がなく、気づきにくいがんを早期に見するために、がん検診を受けることが大切です。4月に年1回、町で実施する胃・肺・大腸がん検診をぜひご活用ください。

○がん検診では詳しい病状まではわかりません。

病院でポリプなどがあり、定期的に検査を受けている方や治療を受けている方は、医療機関で行う検査よりも町の検診では詳しくわからないことが多くあります。

特に病院で「大腸にポリプがあったがまだ小さいので、2年後ぐらいに病院で検査をまた受けるようにいわれた。調子も悪くないので、町のがん検診を受けようと思う」という話しをよくききます。

大腸がん検診は、便に血の成分が混ざっているかどうかを確認する検査です。どこからの出血なのかまではわかりません。結局、「病院で詳しく検査を受けてください」という結果になります。また、血の成分が混ざっていないかつたという結果であっても、ポリプがなくなつたかどうかまではわかりません。たまたま、出血しなかつただけかもしれないのです。

大腸に限らず、肺や胃でも医療機関での検査を勧められている方や定期的に検査を受けている方は医師に相談していただくことをお勧めします。

○胃がん検診のあとは便秘に気をつけましょう!

24年度から胃がん検診後のバリウムが原因と思われる便秘のトラブルを避けるために、次に挙げる方は医療機関での検査をお勧めすることになりました。

- ・大腸の手術や腸閉塞をしたことがある方
- ・70歳以上で日常的に3日以上便秘がある方

バリウムは水分が少ないと排出されにくくなります。普段よりも水分を多く摂ることでトラブルを防ぎましょう。

○胃・肺・大腸がん検診のお知らせ

古丹別地区

4月13日(金)・14日(土)

受付 午前6時～

公民館(古丹別)

・苫前地区

4月15日(日)

受付 午前6時～

福祉センター(苫前)

事前の申込みが必要です。がん検診とあわせて結核予防健診も行います。詳細は回覧などでご確認ください。



+ Dr.小野の処方せん

心肺停止

心肺停止の診断は無反応と呼吸停止で行う、脈拍の触知による循環停止の確認は難しく、太く触れやすい頸動脈でも触知が難しいことがある。心肺停止と判断したら、まず周囲に助けを求める。次いでCPR(心肺蘇生)を行う。CPR施行は気道を確認し、口-口人工呼吸(B)を2回(1秒で吹き込む)を行い、引き続き心マッサージ(C)をC:B=30:2で行う。

心マッサージは100回/分の速さで行い、強く早く押す。除細動器が到着したら直ちに除細動されるまで3度続けて行うことが推奨されている。

しかしAEDを用いた場合、電気ショック後「胸骨圧迫と人工呼吸を続けて下さい」(CPR)が2分間続き、その後心電図解析になる。医療機関では気管内挿管されるため、心マッサージは人工呼吸とは関連なく持続して100回/分で行い、人工呼吸は8~10回/分で行う。



医療法人社団オロロン会
苫前クリニック

理事長 小野 哲郎 ☎ 64-9070

平成24年度健康相談について

自分の健康は自分で守るのが基本ですが、現在の健康状態や栄養、運動などについて、保健師及び栄養士がアドバイスとサポートを行います。申込みは不要でお金もかかりませんので、ご利用をお願いします。

持ち物：健康手帳、母子保健手帳、お薬手帳など

<苫前地区>

日時：偶数月の第3火曜日 10~11時

4月17日・6月19日・8月21日

10月16日・12月18日

平成25年2月19日

場所：苫前町福祉センター 1階和室

<古丹別地区>

日時：毎月第2金曜日 10時~11時半

4月27日・5月11日・6月8日

7月13日・8月10日・9月14日

10月12日・11月9日・12月7日

平成25年1月11日・2月8日・3月8日

※4月と12月は第2金曜日から上記へ変更

場所：苫前町公民館 和室1・2号

スポーツ安全保険のお知らせ（平成24年度分）

スポーツ安全保険は、スポーツ活動、文化活動、ボランティア活動、地域活動などを行う子どもや大人を対象とする保険です。★3月1日より加入受付を行っております。

保険期間：平成24年4月1日～平成25年3月31日
4月1日以降の申し込みは翌日から有効

加入区分：子ども(中学生以下、団体活動のみ)	800円
子どもワイド(個人活動も対象)	1,450円
大人のスポーツ活動	1,850円
大人(文化・地域活動)	800円
子どものスポーツ活動の指導のみ	1,300円
老人クラブ等(65歳以上)	1,000円



1000万人の ガンバリサポート

◇上記金額の他に、振込手数料を負担していただきます。

・保険料の振込金額が3,000円未満	140円
・3,000円～10,000円未満	180円
・10,000円～30,000円未満	230円
・30,000円～100,000円未満	480円

※苦前町公民館及び苦前福祉センターで随時受付しております。

公民館解放事業 なかよし広場に遊びにきませんか？

就学前の子ども同士、親同士が集まる場所として、苦前町公民館と福祉センターの一室を「なかよし広場」として開放しています。

子育てには初めての経験がたくさん。不安になったりするので相談する友達が欲しいな・・・、家で過ごしていたら何だかストレスがたまってきたみたい・・・。

そんな時、なかよし広場へきてみませんか。みんなで楽しく子育てしちゃいましょう♪

平成24年度 なかよし広場開催日程

【苦前地区】	毎月第1・3火曜日	10:00～12:00	苦前町福祉センター
【古丹別地区】	毎月第2・4金曜日	10:00～12:00	苦前町公民館

平成24年4月の場合、苦前地区は4月3日(火)・17日(火)、古丹別地区は4月13日(金)・27日(金)の開催となります。

- ・開放日は祝日や休館日は除きます。
- ・対象となるのは就学前のお子さんとその保護者(妊婦さんの参加も可)です。
- ・大型積み木などの遊具で遊べます(利用料無料)。
- ・申込み不要です。お気軽にご利用下さい。
- ・就学前の子どもだけでは利用できません。必ず1名以上の大人が付き添い、事故・盗難等に関しては、利用者の自己責任でお願いします。

～あなたの学びを応援します～

苦前町公民館

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

ファイヤー通信

平成23年救急出動状況(H23.1.1~H23.12.31)

平成23年の救急搬送事故種別を見ると、急病が75件で全出動の68.2%を占める結果となりました。また、109人の全搬送人員中68.8%（75人）が62才以上の高齢者となっています。前年から比べると搬送人員は18名減となっていますが、緊急ではないのにも関わらず救急車を呼ぶ人が見受けられます。苫前町の皆様の安心のためにも救急車の適正利用にご協力をお願いします。



【出動件数・搬送人員内訳】

事故種別	出動件数(%)	搬送人員
急病	75件(68.2%)	74人
転院搬送	6件(5.5%)	6人
一般負傷	18件(16.4%)	18人
交通事故	7件(6.4%)	7人
その他	4件(6.0%)	4人
計	110件	109人

【病院別搬送人員】

医療機関	搬送人員
道立羽幌病院	82人(75.2%)
留萌市立病院	24人(22.0%)
留萌セントラルクリニック	1人(0.9%)
旭川赤十字病院	1人(0.9%)
その他(ドクターヘリ)	1人(0.9%)
計	109人

◆自家用車などで医療機関へ連れて行く場合には、消防支署で病院紹介をしますので問い合わせ下さい。

○苫前町救急講習状況

苫前町では全人口のうち、約35%の方が普通救命講習を受講済みです。救える命を救うためにも、ぜひ救命講習を受講しましょう。

火事・救急は119番!

北留萌消防組合 苫前支署 ☎64-2321
 " 古丹別支署 ☎65-4119

JA 苫前厚生クリニックよりお知らせ

皮膚科 外来日は

3月・・・3月8日(木)、22日(木)
 4月・・・4月12日(木)、26日(木)

大変混み合いますので、なるべく事前の電話予約をお願いいたします。不明な点がありましたら電話でお気軽におたずね下さい。(☎65-3535)



3月は滞納処分強化月間です

留萌振興局では、月間中、給与・預金等財産の差押えを強化します。

自動車税など道税の未納のある方は早急に納税してください。



自動車税など道税の納税に関する相談は下記まで連絡願います。

留萌振興局地域政策部税務課(☎0164-42-8418)

町内医療機関の診察状況について

2月号で苫前クリニックの土日の診療時間のところで「土日：午前診療」を「土日：午前休診」と一覧表で標記してしまいました。今月号で改めて掲載しお知らせします。申し訳ありませんでした。

JA北海道厚生連 苫前厚生クリニック

●診療科

内科・外科・小児科 福井 実 医師
 皮膚科 水元 俊裕 医師

●診療時間

午前(8:30~12:00)	月	火	水	木	金	土日祝
内科・外科・小児科	○	○	○	○	○	休診
午後(14:30~17:00)	月	火	水	木	金	土日祝
内科・外科・小児科	○	○	○	○	○	休診
皮膚科(第2・4週のみ)				○(※)		

(※)皮膚科は13時からの診察で、事前予約をして下さい。

苫前町字古丹別187番地(☎65-3535)

医療法人社団オロロン会 苫前クリニック

●診療科

内科・外科・小児科 小野 哲郎 医師

●診療時間(祝祭日は休診となります)

午前(8:00~12:00)	月	火	水	木	金	土日
内科・外科・小児科	○	○	○	○	○	○
午後(15:30~19:00)	月	火	水	木	金	土日
内科・外科・小児科	○	○	休	○	○	休診

苫前町字苫前236番地の1(☎64-9070)

※年末年始のほか事情により診察時間が変更となるときがありますので、事前に確認願います。

4月1日よりパスポートの手続きは 羽幌町役場で行います

北海道から苫前町への権限委譲により、苫前町に住民登録している方のパスポートの申請・受取窓口は羽幌町役場に変更になります。

留萌振興局での申請・受け取りはできなくなります。

- 申請交付の窓口
羽幌町役場 町民課総合受付係
- 申請交付の時間
平日：午前9時～午後4時30分
※土日、祝日、12月29日～1月5日は休み
- 申請に必要なもの
 - ・一般旅券発給申請書（苫前町役場、古丹別支所、羽幌町役場にあり）、戸籍謄（抄）本1通、旅券規格の写真1枚、本人確認書類（運転免許証等）、印鑑（朱肉を使用するもの）
 - ・前回取得した旅券のある方は持参してください。
 - ・旅券受け取りには手数料が必要です。

※不明な点は下記まで問い合わせ願います。

苫前町役場町民課（☎64-2215）

国家公務員採用試験のお知らせ

<大学卒業程度試験>

●国家公務員採用総合職試験

受付期間 インターネット：4月2日(月)～9日(月)

郵送：4月2日(月)・3日(火)

第1次試験日 4月29日(日)

●国家公務員採用一般職試験

受付期間 インターネット：4月10日(火)～19日(木)

郵送：4月10日(火)・11日(水)

第1次試験日 6月17日(日)

<高等学校卒業程度>

●国家公務員採用一般職試験

受付期間 インターネット：6月26日(火)～7月5日(木)

郵送：7月2日(月)～10日(火)

第1次試験日 9月9日(日)

☆インターネット申込専用アドレス

<http://jinji-shiken.go.jp/juken.html>

☆受験資格・第2次試験日、郵送等による申込方法及び受験資格等の詳しい内容は、下記にお問い合わせください。

問い合わせ先：人事院北海道事務局第二課試験係

(☎011-241-1248)

シベリア強制抑留者の皆様へ

昭和20年8月9日以来の戦争の結果、同年9月2日以後旧ソ連邦またはモンゴル国の地域において強制抑留された方に特別給付金を支給しており、請求の受付期限が**平成24年3月31日（消印有効）**までとなっています。

平成22年6月16日にご存命で日本国籍を有する方（同日以降に亡くなられた方は相続人）が対象となりますので、右記までご連絡をお願いします。

独立行政法人平和記念事業特別基金

○特別給付金の支給額

帰還の時期によりますが、25万円～150万円となっています。

独立行政法人平和記念事業特別基金

☎0570-059-204(ナビダイヤル)

(IP電話・PHSからは

☎03-5860-2748へ)

受付は平日のみ午前9時～午後6時まで

苫前町の交通事故情報

平成24年2月の事故状況

発生件数	死者数	負傷者数
3件	0人	5人

平成24年2月末までの累計

発生件数	死者数	負傷者数
4件	1人	8人

2月29日現在で **45** 日

雑巾などの寄贈
苫前婦人会（小野章子会長）より福祉センターと苫前保育園に手縫いの雑巾の寄贈がありました。この活動は毎年実施されています。20年以上続けておられます。ありがとうございます。

苫前町ニコニコシール会からのお知らせ

この度、ニコニコシールのデザインが変更することとなり、現在使用しているシールは、**平成24年3月31日まで使用することができます**ので、お持ちの方は早めに使用されますようお願い申し上げます。

なお、ニコニコシールが使用できる商店は加盟店のみとなりますが、店名は商工会（☎65-4121）に確認をお願いします。

苫前町商工会

風力発電の売電状況 (町営風来望3基分)

23年度の実績 48,388,546円
(H23.3～H24.2)

平成24年2月分の実績

・供給電力量 462,620kWh
5,804,724円
(昨年実績 5,962,446円)

戸籍の小箱
ご成長をお祈り申し上げます
福崎あかり(二女) 和典/麻美 1月17日 旭
中尾 劉祇(長男) 健/愛美 1月26日 古丹別
渡邊 開(長男) 教人/真 2月2日 古丹別
氏名 年齢 死亡日 住所
竹内 光男 77 1月25日 苫前
堀 治 80 2月6日 古丹別
三浦 吉美 87 2月9日 苫前

「厚志に感謝します」
町社会福祉協議会へ
○古丹別 堀 洋子 様
力屋町内会へ
○古丹別 山田 裕一 様
○古丹別 内 則子 様
古丹別連合町内会へ
○古丹別 堀 洋子 様

苫前小学校児童の作品

『グーをせわするイタチ
(オオカミグーのなつかしいひみつ)』

2年
谷村 友くん



グーが魚をとりに行
って、つかれてたお
れていてかわいそうだったけど、イ
タチがたすけていたので、いいイタ
チだなと思ってかきました。



『バスとバステい』

1年
工藤 活稀くん



バスのタイヤをペッ
トボトルのふたをつ
かってまわるよう
にしました。



『ロウソク』

1年
嶋崎 楓さん



もようがいっぱいで
きてよかったです。
かたほうはもようが
できていなかったけどよかったです。



『光(習字)』

3年
赤塚 凌汰くん



名前がじょう
ずにいかなか
ったし、すこ
し「光」がなな
めになっています
が、全体的に
はじょうずに
書けたと思い
ました。

『ジェットキナルガ
モンスター』

3年
杉本 大佑くん



せなかについているジ
ェットキは、はじめは
ねにしようとおもったけど、作って
みたらジェットキみたいになりました。



『大空をとぶハウルのうごく
しろ (ハウルのうごくしろ)』

2年
小畑 一葉くん



さいごにみんな
でくらす場
面がおもしろ
かったからか
きました。ぼ
くも空をとん
でみたいです。

『ワンピースの嵐』

6年
森 一真くん



上手にできたのは、中
央のウソップの絵で
す。大変だったのは色
ぬりで、青が多くて大変でした。でも
完成して良かったです



『「どじょうすくい
の次郎」大量発生!』

4年
坂川 晃寛くん



どじょうすくいの次
郎はバレエを習っ
ているけど、どじょうすくいが上手で
す。目が合うとスネ毛が一本ぬけま
す。



『学校を守っている
きし』

4年
能登 雄大くん



学校を守っているキャ
ラクターを考えて、学
校の写真と合成しました。デザイン
を考えるときになやんだけど、完成
して良かったです。



今年の冬は特に寒かったよ
うに思います。これまで家で
は常夏を思わせるような服装
で過ごしていた私も、厳しい
寒さと自身の著しい代謝の低
下?によりジャージなどの長
袖長ズボンで過ごす日が増え
ました。
取材のときも寒いと感じる
日が増えてきたので、凧あげ
大会ではスキーウェアの下に
ウインドブレーカー、その下
にジャージという服装で臨み
ましたが、外はなんとかなり
過ぎましたが、室内では汗
ばむほどの暖かさ。当日来場
された皆さんはカゼひきませ
んでしたか?

編集雑記帳

冬道運転は慎重に! ~吹雪での事故多発~

吹雪のときに車を運転
していたら、前の車のブ
レーキランプさえ見えな
いことがあります。そん
なときは次のことに注意
しましょう。
・いつでも止まれる速度
で走行しましょう。
・ライトやハザードラン
プを点灯し、自分の位
置を知らせましょう。
・吹雪に車外へ出るのは
危険なのでやめましょ
う。
・休憩などで
停車する際
は広い安全
なスペース
に止めまし
よう。



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