

健康 ばんざい

『女性の健康〜気づかないところ
も元気でですか?』
今月の担当は宮前保健師長です

女性向けの検診を12月に予定しています。今回は検査方法が変わる「骨粗しょう症検診」と若い方、育児や働き盛りの年代に多いがんについて取り上げます。

骨粗しょう症とは?

骨は皮膚などと同じように、日々生まれ変わっています。骨を壊す細胞とつくる細胞の働きが上手くバランスがとれなくなり、骨がもろくなります。

「骨がスカスカになります」というと高齢になってからと思われやすいのですが、閉経による女性ホルモンの影響を受ける前の若い年代で骨量を増やしておくことが大切です。

骨粗しょう症検診とは?

今年度はエックス線を前腕骨(手首から肘の腕の骨)の一部にあてて骨量を測定します。痛みはありません。昨年度待ち時間がかなり長くなってしまいましたので、待ち時間解消のため受付時間を見直します。

対象となるのは平成24年度中に30歳、35歳、40歳、45歳、50歳、

55歳、60歳になる女性です。今までの骨の状態を確認したことがない方はぜひ御利用ください。

子宮がんとは?

子宮頸がんは、ヒトパピローマウイルス感染が主因で、過去20年間で20歳から30歳代の若い方に急増中です。発症が多いのは30歳代後半です。

子宮がんには、胎児を収める子宮体部にてきる「子宮体がん」と子宮の出入り口にてきる「子宮頸がん」があります。検診では子宮頸がんを検査します(条件に当てはまる方のみ体部の細胞を採ります)

やっぴみよしー!

セルフチェック

乳がんの場合、がん細胞が15年かかって1cmの塊になるといわれていますが、1cmのがん細胞の塊が2cmになるのにかかる時間は、たった1年です。

そこで大切なのが月1回のセルフチェックと2年に1回のマンモグラフィ検査です。下の図を参考にチェックしてみましょう。



「早期発見が大切です」

町では乳がん・子宮がん・骨粗しょう症検診を実施します。なお、詳細は、回覧でお知らせしますので、ご確認願います。

乳がん・子宮がん、 骨粗しょう症検診

- 日程
平成24年12月5日(水)
- 会場
苦前町公民館

Dr. 小野の処方せん

予防接種

予防接種は感染症の起因病原体に対し、特異的な免疫を人為的に付与し発病を免れる手段である。ワクチンには、生ワクチン、不活化ワクチン、トキシイドがある。生ワクチンは弱毒化した病原微生物をワクチン化したもので、自然感染と類似の免疫を得られる。

対象疾病はポリオ(～2012年8月)、麻疹、風疹、おたふくかぜ、水痘、BCGがある。不活化ワクチンは最近などの病原体を不活化したもので免疫の持続期間が短く、複数回の接種や追加接種が必要となる。

対象疾病はポリオ(2012年9月～)、インフルエンザ、肺炎球菌、百日せき、Hib、子宮頸癌などである。トキシイドは菌毒素を無毒化し抗原性は残したもので対象疾病はジフテリア、破傷風である。ポリオはヒトヒト感染であり、糞便中に排泄されたウイルスが経口又は咽頭から生体に侵入する。

このウイルス感染症はほとんど症状を呈しない不顕性感染に終わり終世免疫を得る。約5～10パーセントに夏かぜ症候群と呼ばれる軽症の上気道炎又は胃腸炎症状を呈し夏期に流行する。

感染者の1千～2千人に1人に麻痺を生じ、一部のものは永久麻痺を残す。このポリオの予防が生ワクチンから不活化ワクチンに今年9月から変更になっている。



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

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

医療費の限度額適用認定証と食事代の減額認定証について

● 限度額適用認定証とは？

「限度額適用認定証」は70歳未満の国民健康保険の加入者が交付対象となり、事前に交付を受けることで入院や通院する際に、医療機関の窓口へ提示することにより1つの医療機関での窓口での支払金額（保険診療分）を自己負担限度額までにとどめることができます。ただし認定証の発行は保険料の滞納がない世帯に限ります。

● 限度額適用・標準負担額減額認定証とは

「限度額適用・標準負担額減額認定証」は、市民税非課税世帯の国民健康保険の加入者が交付対象となり、事前に交付を受けることで入院や通院する際に、医療機関の窓口へ提示することにより1つの医療機関での窓口での支払金額（保険診療分）を自己負担限度額までに抑えられるとともに、標準負担額（入院時の食事代）が減額されます。

ただし保険料に滞納のある70歳未満の市民税非課税世帯の方は、標準負担額のみが減額される「標準負担額減額認定証」となります。

● 70歳未満の方

国民健康保険に加入している70歳未満の方が入院したとき、医療機関に保険証と限度額認定証を提示すると、医療機関での支払いが自己負担限度額までとなります。

区 分		限 度 額	4回目以降	交付される認定証
課税対象	上位所得者 (※1)	150,000円 医療費が500,000円を超えた場合は、超えた分の1%を加算	83,400円	限度額適用認定証
	一般	80,100円 医療費が267,000円を超えた場合は超えた分の1%を加算	44,400円	限度額適用認定証
住民税非課税世帯 (※2)		35,400円	24,600円	限度額適用認定証・標準負担額減額認定証(※3)

- ※1 上位所得者とは、世帯に属するすべての被保険者の所得から33万円を差し引いた金額の合計額が600万円を超える世帯を言います。
- ※2 世帯主と世帯に属するすべての国保加入者全員が住民税非課税の非課税であることとなります。なお、所得の申告がされていないと上位所得者とみなされます。
- ※3 標準負担額減額認定証は、入院時の食事代の負担が軽減されます。

● 70歳以上75歳未満の方

70歳以上75歳未満の方は、住民税非課税世帯のみ発行されます。

70歳未満の方とは異なり、外来(個人単位)と世帯単位(入院・外来)を別々に計算し自己負担の上限額が適用されます。

区 分	70歳以上自己負担限度額	
	個人単位(外来)	世帯単位(入院を含む)
現役並み所得者	44,400円	80,100円 + (医療費の総額 - 267,000円) × 1%
一般	12,000円	44,400円
住民税非課税世帯(低Ⅱ)	8,000円	24,600円
住民税非課税世帯(低Ⅰ)	8,000円	15,000円

交通事故に遭ったら…

国民健康保険・後期高齢者医療制度加入の方が交通事故にあったら、保健福祉課しあわせ係へご連絡願います。交通事故による医療費は、加害者が全額自己負担すべきものですが、届け出により国民健康保険・後期高齢者医療制度で治療を受けることができます。

ただし、あくまでも国民健康保険・後期高齢者医療制度が一時的に立て替えするというので、後から加害者へ請求しなければなりません。

国保へ届ける前に、加害者から治療費を受け取ったり、示談で済ませてしまうと、あとで加害者に請求できなくなり、被害者自身にも思いがけない負担がかかる場合があります。

示談の前に必ず速やかに「第三者行為による被害届」を提出してください。

お問い合わせ 苫前町保健福祉課しあわせ係 ☎ 0164-64-2215 (内線 226) まで

マイプランをしっかりと

国民年金



一部免除を受けたときは残りの保険料の納付を忘れずに

保険料の一部免除

国民年金の保険料には、本人・世帯主・配偶者の前年の所得（1月から6月までに申請する場合は前々年の所得）が一定額以下の場合には、申請して承認されると納付が免除される制度があります。この場合免除される保険料額には、全額、4分の3、半額、4分の1の4段階があります（半額免除は平成14年4月から、4分の3免除と4分の1免除は平成18年7月から導入されました）。

このうち、4分の3免除、半額免除、4分の1免除は、納付すべき保険料の一部が免除されることから一部免除といえます。この一部免除を受けた保険料の残りの保険料、つまり免除を受けていない保険料は、必ず納めなければなりません。この保険料の納付を怠ると免除が承認されても保険料未納期間となってしまうので、注意が重要です。

4分の3免除の場合

保険料の4分の3免除というのは、毎月の保険料の4分の3が免除されるのですが、残りの4分の1の保険料は必ず納めなければなりません。

平成24年度の場合では、4分の3免除を受けると月額一、二二〇円が免除され、残りの三、七五〇円を納付しなければなりません。この三、七五〇円の保険料を毎月納付しないと4分の3免除が承認されても、保険料未納期間として扱われてしまいます。

半額免除の場合

保険料の半額免除というのは、毎月保険料の半額が免除されるのですが、残りの半額の保険料は必ず納めなければなりません。

平成24年度では、半額免除を受けると月額七、四九〇円が免除され、残りの七、四九〇円は納付しなければなりません。この七、四九〇円の保険料を毎月納付しないと半額免除が承認されても、保険料未納期間として扱われてしまいます。

4分の1免除の場合

4分の1免除というのは、毎月の保険料の4分の1が免除されるのですが、残りの4分の3の保険料は必ず納めなければなりません。

平成24年度では、4分の1免除を受けると月額三、七四〇円が免除され、残りの一、二四〇円は納付しなければなりません。この一、二四〇円の保険料を毎月納付しないと4分の1免除が承認されても、保険料未納期間として扱われてしまいます。

保険料の納期限

国民年金の保険料には納期限があります。毎月の保険料は、翌月末日までに納付しなければなりません。

そして、2年を経過すると時効によって保険料を納めることができなくなります。

保険料の一部免除を受けた場合でも、残りの免除されていない保険料については、この納期限までに納めなければなりません。ご注意ください。

J A 苫前厚生クリニックよりお知らせ

受付 13時～16時15分

皮膚科外来日は、

- 10月…4日(木)、18日(木)
- 11月…1日(木)、15日(木)、29日(木)

電話予約も受け付けておりますので、お気軽におたずね下さい。



管理栄養士による

「今日からあらためる食事療法・なんでも相談」

内科の予約診療です

- 10月…10日(水)、25日(木)
- 11月…8日(木)、22日(木)

午前・午後とも予約制になっています。

ご希望の方は電話でお気軽におたずね下さい。

月2回、栄養士の私が来ます。医師の診察があります。



J A 北海道厚生連 苫前厚生クリニック (☎65-3535)

「文芸」

川 柳

苫前川柳社

旅支度何はともあれ薬持ち
クラス会いつか昔に逆戻り
久しぶり思い出せずあんた誰
故郷の香り記憶の隅に有り
人生の旅もべいじゅを越えて生き

(文責・鎌田)

- 苫前 小島信子
- 苫前 斉数範章
- 留萌市 芳賀敏美
- 札幌市 関 武
- 苫前 鎌田信夫

異業種交流セミナー ～友達から始める地域づくり～

講師：環境共育事務所うてきあに代表 太田 稔氏

『このセミナーからの出会いによって、共に学べる仲間づくりをしてみませんか？』

会場：苫前町公民館 参加料：無料 対象：全町民

○第2回：仲間って何？

日時：10月20日(土) 18:00～21:00

苫前地区に移動してマチの中を観察、このマチに住む仲間同士でむかしの地図と今のマチを比較しながら、マチの問題や課題について考えます。

○第3回：地域のつながりは！

日時：11月17日(土) 18:00～21:00

第1回・第2回目で考えた結果から、マチを活性化するためにはどのような方法や手段が必要か。また、地域にとって何が大切かを考えます。

○申込締切：開催日前日まで

○申込・問い合わせ先：苫前町公民館



町民フットサルフェスティバル

○日 時 11月10日(土) ①小中学生の部 開会式13:00
②一般の部 開会式18:00

○会 場 苫前町スポーツセンター

○チーム 5人で1チーム(チーム登録は10人まで可能)

○参加料 1人100円

○対 象 ①小中学生の部：小学4年生から中学生

②一般の部：高校生から一般成人

○申込み 所定の申込書に参加料を添えて、10月31日(水)までにお申込ください。
申込書は、スポーツセンター又は苫前町公民館に備え付けてあります。



公民館フェスティバル開催について

皆さんの「学びの成果」が一堂に集まる公民館フェスティバルを次の日程で開催します。
楽しい催しがいっぱいありますのでぜひ皆様お誘い合わせのうえお気軽にご参加ください。
舞台発表や作品展示に出演、出品したい方は、公民館までお申し付けください。

○期 間 【舞台発表】10月28日(日) 開演予定14:00

【作品展示】11月2日(金)～4日(日)

○会 場 苫前町公民館

○内 容 町民作品展、長島町作品交流展、子どもの作品展、図書室フェスティバル、人形劇、菊花展、
創作体験、そのほかにもお楽しみがいっぱい!詳細は回覧でお知らせします。

文化協会・体育協会表彰と交流の集い

今年も文化活動と体育活動で功績のあった団体や個人を表彰する「表彰と交流の集い」が開催されます。苫前町の文化・体育活動発展のためご尽力された方々への功労を讃え、一緒にお祝いしませんか。

○日 時 11月16日(金) 19:00～【予定】

○場 所 とままえ温泉ふわっと ふわっとホール

○入場料 2,000円(食事付)

※送迎バス：苫前町公民館 18:30発(復路20:30頃予定)



～あなたの学びを応援します～

苫前町公民館

電話 65-4076 FAX 65-3220

Email: shakaikoiku@town.tomamae.lg.jp