

健康  
ばんざい

# 『風邪をしつかり予防しよう』 今月の担当は神田保健師です

## ◆風邪を予防するポイント

風邪を予防するために重要なポイントを5つ紹介します。

### ①十分な休養。

体を休ませるだけでも、体力の回復に繋がります。

### ②手洗いがいをこまめにする。

特に手洗いは手についた細菌やウイルスを少なくし、風邪にかかりにくくします。多くの人が触る可能性のあるところを触った後は、手を洗うようにしましょう。しかし、手を洗うすぎると手荒れ原因にもなるので、手のケアも同時にしましょう。

また、つがいをするることによって□やのどに居る細菌を洗い流し、風邪をひきにくくする効果があります。

### ③寒暖の差と乾燥に注意する。

冷暖房の設備が整うことで体温調整がうまくできず、風邪をひきやすい環境をつくってしまっています。

### ④体を冷やさない。

部屋を暖めることも大切ですが、温かい飲み物で体の芯から温めることも効果的です。

暖房をつけると湿度が下がるので、乾燥に注意し濡れタオルを干すなどして加湿をしましょう。

### ⑤運動の習慣をつける。

風邪は体力が低下しているときにかかりやすくなります。ウイルス

に負けない身体づくりが大切です。

## ◆手洗いがいのポイント

普段、風邪予防として手洗いがいを心がけている方が多いと思いますが、今回はそれらの見落としがちなポイントを紹介しましょう。

### 手洗い

帰宅後、人混みから戻った時、調理や食事前などは必ず流水だけでなく石鹸を使用することで、手についた菌を落としやすくするの、石鹸を使用して手洗いをするようにしましょう。

指先、指の間、親指は洗い残しの多い部分です。指先は片方の手のひらでこするようにして洗い、指の間は手を組んで洗います。親指は片方の手で親指を包み込むようにして洗いましょう(図参照)



洗い残しがないようにするために20秒ほど時間をかけてしっかりと洗います。洗い終わった後は、

清潔なタオル又は使い捨てのペーパーで水分をきちんと拭き取ることも大切です。

## ◆風邪にかかってしまったら…

予防を十分に行っても、風邪にかかってしまうこともあります。

そのときには、①症状の回復と②他の人へうつさないことが大切です。

①早めに病院を受診して、適切な治療・処方を受けましょう。自己判断での対応が危険な場合もあります。

②家族を看護する時は、できれば個室で療養させ、他の家族へ菌が移らないようにタオルなどの共用は避けましょう。風邪にかかっている人の看護をした後は、手洗いがいを念入りにしましょう。

## Dr. 小野の処方せん

### インフルエンザの予防接種・RSウイルス感染症

インフルエンザ予防接種は通常6ヶ月からとされています。特に必要とされる人は慢性の持病のある人、医療・学校関係者、集団生活をしている人、65歳以上の人などです。

予防接種の有効率は70パーセントくらいですが、小さな子どもでは大人より有効率は低くなっています。その免疫は2回接種で1ヶ月後にピークとなり、3~4ヶ月後に低下しはじめますが、接種5ヶ月くらいまで効果があります。

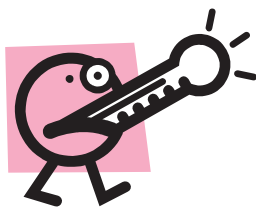
冬季においてはインフルエンザと並んでRSウイルスによる気道感染症も脅威です。

RSウイルス感染症は乳児の細気管支炎、肺炎の原因としてよく見られるウイルスで、2歳までには多くの子どもがかかります。

まず、鼻水にはじまり、38~39度の発熱と咳が続きます。多くは8~15日で軽快します。

予防は手洗いです。予防接種は現在開発中となっています。

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



## 16歳からの献血

平成24年度最後の献血の機会となりますので、たくさんのご協力をお願いいたします。

特に若年層の献血者が減少傾向です。200ml献血は男女とも16歳から可能です。



期 日	12月6日(木)
時間・場所	9:00~11:00 役場前 12:00~13:20 苫前幸寿園 13:50~15:40 J A 苫前 15:50~16:30 古丹別消防署

## 80歳で20本の歯を残そう



11月8日は「いい歯」の日として、お口の健康をすすめる8020(80歳で20本の歯を残す)運動の推進週間です。

虫歯や歯周病の予防に努め、いつまでも自分の歯でおいしく食事を楽しみましょう。

## NHKジュニア剣道教室

トップアスリートが指導するNHKのジュニアスポーツ教室(剣道)が本町で開催されることになりました。剣道は長い歴史をもち、心身を鍛錬し基礎体力を養い人間形成を目指す武道です。今回は、小学生から高校生までを対象に、全日本剣道選手権大会優勝の栄花直輝氏を講師に迎え下記のとおり開催されます。

老若男女問わず長く続けられる剣道をみんなと一緒に学びましょう。

日時 11月25日(日) 13:00 ~ 16:00  
 場所 苫前町スポーツセンター  
 対象 小学生から高校生(見学は自由)  
 参加料 無料  
 講師 栄花 直輝 氏(北海道警察) 喜茂別町出身  
 内容 心得と注意、竹刀の構え方、実践練習 ほか  
 申込み 11月19日(月)までに苫前町公民館までお申し込み下さい。



## ブルームーンカルテット ライブ



工藤精 (b)、黄啓傑 (cor)、  
富永寛之 (uku)、木村純士 (dr)

ジャズ・スタンダードから小粋なオリジナル曲までジャンルを問わず幅広く展開する、自称スタープレイヤーで結成された軽音楽カルテット。お洒落で心地よい音に癒されますよ。

日時 11月26日(月) 開場 18:30 開演 19:00

会場 苫前町公民館講堂

入場料 (前売) 一般 1,000円 高校生以下 500円  
 (当日) 一般 1,500円 高校生以下 1,000円

全席自由

主催 苫前町、苫前町公民館、とままえ舞台鑑賞友の会

○前売券は、町内各所で好評発売中!!

## 町民体カテスト会

町民体カテスト会は、結果で順位を競うものではなく、自分の優れているところや劣っているところを把握し、今後の体力づくりと健康増進のために開催されます。

自分の体を知って健康になりませんか。

日時 12月9日(日) 8:45(受付) ~ 11:30(測定結果発表)

場所 苫前町スポーツセンター

参加料 無料

内容 体カテスト・スポーツ交流会

申込み 11月23日(金)までに苫前町公民館までお申し込み下さい。

STOP!



低下

## 平成25年苫前町成人式



新成人の新たな門出を祝う成人式を挙行します。

新成人の対象となる方へは11月下旬頃に往復はがきでご案内いたしますが、案内状が届かなかった方や転出された方などで出席を希望される方は12月14日(金)までに苫前町公民館へお申し出ください。ご家族や親類の方の観覧もできます。

なお、平成25年新成人の対象となるのは、平成4年4月2日から平成5年4月1日までに生まれた方々です。

日時 平成25年1月13日(日) 13:00 ~ 14:30

会場 苫前町公民館講堂

~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: 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・後期高齢者医療ガイド

## 忘れていませんか？「特定健診」

今年度も町では、特定健康診査(特定健診)を実施しています。「特定健診」とは、厚生労働省により平成20年4月から実施が義務付けられた内臓脂肪型肥満に着目した健康診査です。

実施の目的は、メタボリックシンドロームを対象に生活指導を行い生活習慣病を予防することで、その背景には生活習慣病の中でも、糖尿病、高血圧症、高脂血症等が肥満と密接な関係にあることが指摘されています。

メタボリックシンドロームとは、内臓脂肪型肥満に高血糖、高血圧、高脂血症のうち、2つ以上合併した状態です。そのまま放置すると動脈硬化が進行し、心筋梗塞や脳梗塞などにかかるリスクが高くなります。

1回目の健診は9月に行われましたが、12月に2回目を実施しますので、積極的に受診してこれからの健康管理に役立てましょう！

## ◎実施日

12月13日(木) 苫前町公民館

12月14日(金) 苫前町福祉センター

※詳しくは、回覧などをご確認ください。



## 後期高齢者医療制度のお知らせ ～広域計画に関する住民意見募集について～

## 第2次北海道後期高齢者医療広域連合広域計画(原案)に関する住民意見募集について

北海道後期高齢者医療広域連合は、道内179市町村との連携のもと、後期高齢者医療制度を運営している特別地方公共団体です。

この度、広域連合では、広域連合と市町村が連携しながら処理する事務について定めた「広域計画」が平成24年度末で期間満了を迎えることから、平成25年度からの新たな広域計画(第2次域計画)を策定します。

この第2次広域計画の策定にあたり、次のとおり広く住民の皆さまからご意見を募集します。

## ◆募集案件について

【募集案件】『第2次北海道後期高齢者医療広域連合広域計画(原案)』について

【募集期間】平成24年12月7日～平成25年1月7日(必着)

## ◆公表する資料について

『第2次北海道後期高齢者医療広域連合広域計画(原案)』

## ◆資料及び募集要領の入手方法について

意見募集の開始日から、北海道後期高齢者医療広域連合ホームページ

(http://iryokouiki-hokkaido.jp)に掲載するとともに次の場所で配布しています。

- ・北海道後期高齢者医療広域連合(住所については、下記お問い合わせ先参照)
- ・苫前町保健福祉課しあわせ係

## お問い合わせ先

## 北海道後期高齢者医療広域連合

住所 〒060-0062 札幌市中央区南2条西14丁目国保会館6階  
☎ 011-290-5601

## 苫前町

保健福祉課しあわせ係  
☎ 64-2215

# マイプランをしっかりと

## 国民年金



**国民年金保険料は社会保険料  
控除の対象になります**

**支払った全額が**

**所得控除の対象に**

国民年金保険料は、納付した全額が所得税・市町村民税等の社会保険料控除の対象となります。

社会保険料控除とは、自分自身の社会保険料（国民年金、国民健康保険、健康保険、厚生年金保険など）を納付したとき、または、配偶者やその他の親族の負担すべき社会保険料を納付したときに受けられる所得控除のことをいいます。

申告できる金額は、年間に納付した社会保険料の金額（給与から天引きされた金額も該当します）です。

なお、年末調整の申告においては、給与から天引きされた社会保険料（健康保険、厚生年金保険など）は、事業所で一括して計算しますので、ご自身が申告書に記入する必要はありません。事業所が把握することができない、ご自身が納付した社会保険料（国民年金、国民健康保険等）を申告書に記載してください。年末調整や確定申告の手続き

で国民年金保険料を社会保険料控除として申告する場合は、今年1年間（1月1日から12月31日まで）に納付（納付見込みを含む）した国民年金保険料を証明する書類の添付等が必要です。

平成17年3月に所得税法等の改正が行われたことにより、国民年金保険料について社会保険料控除の適用を受ける場合には、納めたことを証明する書類（控除証明書や領収証書）の添付等が義務付けられました。

なお、年末調整・確定申告の所得税の申告を行わなくても市区町村民税の申告を行う場合には、市区町村民税の申告の際に、この控除証明書が必要となる場合があります。

### 社会保険料控除証明書を

**毎年11月初旬に送付**

このため、生命保険会社等が発行する控除証明書と同様に、1年間に納付した国民年金保険料の額を証明する「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」（ハガキ）が、日本年金機構から毎年11月初旬に送付されます。

大切に保管しておいてください。証明内容は本年1月から10月1日までに納付された国民年金保険料額と、年内に納付が見込

まれる場合の納付見込額です。納付忘れなどがある場合も、年内に納付すれば、今年分の控除として申告することができません。万一、控除証明書を失くしてしまった方は再発行することができます。

年の途中から国民年金に加入した場合など、10月2日以降に今年初めて保険料を納付する方については、翌年2月初旬に同様の証明書が送付されますので、平成24年中に国民年金の保険料を納付した方全員にこの証明書が送付されます。

**扶養家族分も納付した方は**  
また、国民年金保険料は被保険者本人だけではなく、その世帯の世帯主及び配偶者も連帯して納付する義務があります。ご家族の国民年金保険料を納付した場合は、その納付額の全額が納付した方の所得税等の控除対象となりますので、このような場合は、年末調整等の手続きの際にご自身の社会保険料の額と合算して申告してください。この場合は、ご家族分の証明書も申告する方の申告書に添付等する必要があります。

**過去に滞納などがある方も**  
控除を受けられます  
社会保険料控除の対象は、今年中に支払った保険料のため、今から年末までに支払う保険料も控除の対象になります。

また、過去に滞納や免除期間

がある方も、年末までに保険料を支払えば、所得控除を受けることが可能です。お問い合わせは、日本年金機構から送付される「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」に記載されているお問い合わせ先まで。

控除証明書が届かないときは  
平成24年中に国民年金保険料を納付しているのに控除証明書が届かない方は、日本年金機構にご確認ください。



### ガソリンや軽油の購入・保管に関する注意事項について

積雪寒冷季を迎え、家庭用除雪機の普及により燃料の買い置き等が予測されます。特にガソリンはわずかな火気でも燃焼するなど危険性が高いので、買いだめなどによる火災が心配されます。

- ガソリンや軽油を購入する際の注意事項！
- ①ガソリンや軽油等の燃料の買いだめは控えましょう。
- ②燃料を購入する際は、消防法令基準に適合した金属製容器等で購入してください。
- ③セルフスタンドでは、利用者が自らガソリン等を容器に入れることはできません。



**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

## 「文芸」

### 苫前川柳社

川柳

まだ先の旅の楽しさ心深く  
再会に心を馳せる旅句会  
湯巡りとグルメの旅をもう一度  
驚きの眼昔の彼女です

苫前 小島信子  
苫前 齊数範章  
留萌市 芳賀敏美  
札幌市 関武  
苫前 鎌田信夫

(文責・鎌田)

## 苫前町に光回線がやってくる！～NTT東日本による光回線サービスの提供が決定～

苫前町フレッツ光誘致の会(奥山和彦会長)が中心となり、光回線の誘致に向けて仮申込書の取りまとめや要望書の提出などの活動が実を結び、この度フレッツ光サービスの提供が正式に決定しました。

今後のスケジュールは次のとおりとなっています。

- フレッツ光サービス受付開始 11月13日(火)
- フレッツ光サービス開始予定 2月15日(金)

苫前町総務財政課情報管理係 (☎64-2211)

※仮申込書を提出された方も正式な申込み手続きが必要となります。  
 ※仮申込書を提出された方には、申込みに関する電話連絡が代理店等から入ることがあります。

## 季節労働者の方が就労前に健康診断を受けましょう

本町では、季節労働者の健康管理の一環として就労前の健康診断にかかる診断料を町で負担しています。就労先で「健康診断の結果の提出が必要だ」、就労前に「自分の健康状態を把握したい」など健康診断の実施を希望されている方がおりましたら、事前に下記へ連絡をお願いします。

- 対象 平成24年度中に季節労働者として他の地域で就労予定の方(季節移動労働者手帳(出稼ぎ手帳)をもっているかたで、既に就労先が内定している方)
- 健康診断先 北海道厚生連JA苫前厚生クリニック
- 診断内容 身体計測、胸部エックス線・血液・尿・心電図検査など
- 経費 季節労働者の方の負担は発生しません。(町で後日支払います)



苫前町企画振興課商工観光係 (☎42-2212)

## 「気づくのはあなたと地域の心の目」～11月は児童虐待防止推進月間です～



不景気で大変なのはわかります。忙しいのもわかります。今の世の中思い通りになることはほとんどない。そんな中、子どもが言うことをきかない、うるさい、しつこいとイライラするのもわかります。

だからって自分の子どもにあたるのはどうかと思います。

子どもだって甘えたいし、お父さんお母さんと遊びたいだけなんです。そして、あなたとの愛情を確かめたいだけなんです。

11月1日から30日までの1ヶ月は、「児童虐待防止推進月間」です。

しつけが暴力になっていませんか？子どもがビクビクしていませんか？近所で気になることありませんか？気になることは旭川児童相談所(☎0166-23-8195)へ連絡を(ただし、連絡された方のプライバシーは法律で保護されています)

旭川児童相談所

## 農地の賃借料情報の提供について

平成21年12月15日施行の農地法改正により標準小作料制度は廃止されました。それに伴い農業委員会が「賃借料情報」を提供しますので参考としてください。

なお、この「賃借料情報」は実勢の集計値であり拘束力はなく、賃借料決定の参考として提供するものですから、実際の契約の際には貸し手と借り手の両者でよく協議したうえで決定してください。

### 苫前町賃借料情報

平成23年1月から12月までに締結(公告)された賃貸借における賃借料水準(10aあたり)は以下のとおりとなっております。

#### 1: 田(水稲)の部

締結(公告)された地域名	平均額	最高額	最低額	データ数	
苫前町	基盤整備地域	10,400円	14,000円	5,000円	78
	未整備地域	5,800円	7,000円	5,000円	12

#### 2: 畑(普通畑)の部

締結(公告)された地域名	平均額	最高額	最低額	データ数	
苫前町	基盤整備地域	3,300円	4,350円	2,000円	94
	未整備地域	2,100円	3,000円	1,500円	25

\*1 データ数は、集計に用いた筆数です。

\*2 金額は、算出結果を10円未満で四捨五入しています。

苫前町農業委員会 (☎64-2314)

## 期間限定プレミアム地域振興券について

苫前町商工会では11月12日より期間限定プレミアム地域振興券を発売しておりますが、有効期限や利用範囲に違いがありますので、再度お知らせします。皆様にはお間違えのないよう利用願います。

○有効期限

平成24年11月12日～平成25年2月15日

○その他

地域振興券と現金交換やおつりの支払はできません。また、町指定ゴミ袋、米・ビール・商品券等の購入はできません。

販売価格	10,000円（プレミア分2,000円）	
額面内訳	1枚500円券 12枚綴 6,000円	1枚1,000円券 6枚綴 6,000円
使用範囲	商店・飲食店・理美容店・サービス業のみ	全業者にて利用可

※ラッキー賞で商品券（1千円券）が同封されているものもありますが、ラッキー賞は商工会加入業者のほか、Aコーポレートリープ店や北るもい漁協苫前支所冷凍庫直売所で利用可

苫前町商工会

## 「商品券」プレゼント

町ニコニコシール会と町商工会商業部会では、「プレミアム地域振興券」を購入された方に限り、限定で商品券をプレゼントすることとなりました。

商品券は、プレミアム地域振興券に同封されていますので、ぜひプレミアム地域振興券をお買い求め下さい。

○有効期限

平成24年11月12日～平成25年2月15日

○その他

商品券と現金交換やおつりの支払はできません。また、町指定ゴミ袋、米・ビール・商品券等の購入はできません。



商品券が使える商店名や詳細は、後日配布されるチラシをご覧ください。

苫前町ニコニコシール会 苫前町商工会商業部会

## J A 苫前厚生クリニックよりお知らせ

皮膚科外来日は、

11月：11月1日(木)、15日(木)、29日(木)

12月：12月13日(木)、27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。

受付  
13時～16時15分

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

11月：11月8日(木)、22日(木)

12月：12月6日(木)、20日(木)

午前・午後とも予約制です。

ご希望の方は電話でお気軽におたずね下さい。



J A 北海道厚生連 苫前厚生クリニック (☎65-3535)

### 風力発電の売電状況

(町営風来望3基分)

24年度の実績 **20,798,730円**

(H24.3～H24.10)

平成24年10月分の実績

供給電力量 **461,950kWh**

**5,796,317円**

(昨年実績 **4,302,662円**)

### 苫前町の交通事故情報

平成24年10月の事故状況

発生件数 死者数 負傷者数

0件 0人 0人

平成24年10月末までの累計

発生件数 死者数 負傷者数

5件 1人 9人

交通事故死ゼロ日数は

10月31日現在で **290日**

### 11月 町税の納期

今日は、

**固定資産税  
国民健康保険税  
介護保険料  
後期高齢者医療保険料**

の納付月です。

納期内納入にご協力願います。

前川 川村 氏名  
静 実 年齢  
82 82 死亡日  
10/12 10/7 住所  
旭 苫前

逢坂 零 女 養育/継渡 10/8 住所  
苫前

ご成長をお祈り申し上げます  
氏名 父/母 出生日 住所  
鈴木 裕貴 苫前 藤枝 佳鈴 苫前  
初山 憂気 力昼 丸山 夏美 力昼  
氏名(夫) 住所 氏名(妻) 住所

末長くお幸せに

戸籍の小箱

力昼町内会へ  
古丹別 丹羽 シヅ子 様  
古丹別 丹羽 シヅ子 様

昭和小山 正夫 様

昭和小山 正夫 様

昭和小山 正夫 様

昭和小山 正夫 様

昭和小山 正夫 様

昭和小山 正夫 様

昭和小山 正夫 様

昭和小山 正夫 様

昭和小山 正夫 様

昭和小山 正夫 様

昭和小山 正夫 様

「厚志に感謝します」