



つくろう健康 幸せの未来づくり

## 国民健康保険ガイド

## 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。

実施の目的は、メタボリックシンドロームを早期に発見し生活習慣病を予防します。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つ以上が合併した状態です。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。

現在までの特定健診受診者数は、国から指定された市町村目標受診率（60％）の3分の1にも満たない数字となっています。この目標を達成出来なかった場合、国からの支援金が減少してしまい、保険税の増税に繋がってしまいます。

現在、通院している方も対象となりますので、まだ受診されていない方は是非、特定健診を受診しましょう！

国民健康保険加入者は**無料**で受診することができます。

## ◇◆◇個別健診のお申込み方法◇◆◇

受診申込みは、受診する医療機関へ直接お申し込み願います。

受診可能医療機関：苦前厚生クリニック ☎0164-65-3535  
 苦前クリニック ☎0164-64-9070  
 北海道立羽幌病院 ☎0164-62-6060

## 【受診可能期間】

令和3年4月から  
 令和4年2月末まで

## 特定健診は「受診して終わり」ではありません

生活習慣病のリスクが高いと判定された方は、引き続き、保健師・栄養士などが生活習慣改善、健康回復のためのサポートを行う「特定保健指導」を**無料**で受けることができます。

対象となる方には、特定保健指導の通知、若しくは電話でお知らせします。

## 医療機関・薬局の適正受診にご協力ください

休日や夜間に軽症の患者さんの救急医療への受診が増加し、病院勤務医の負担が過重となる原因のひとつにもなっているほか、保険料や窓口負担として皆様にご負担いただく医療費が有効に活用されるよう以下のことに留意し、適正受診にご協力願います。

- 休日や夜間に開いている救急医療機関は、緊急性の高い患者さんを受け入れるためのものです。休日や夜間に受診しようとする際には、平日の時間内に受診することができないか、もう一度考えてみましょう。
- かかりつけの医師をもち、気になることはまずかかりつけの医師に相談しましょう。
- 同じ病気で複数の医療機関を受診することは控えましょう。医療費を増やしてしまうだけでなく、重複する検査や投薬によりかえって体に悪影響を与えてしまうなどの心配もあります。今受けている治療に不安などがあるときには、そのことを医師に伝えて話し合ってみましょう。
- 薬が余っているときは、医師や薬剤師に相談しましょう。（薬のもらいすぎに注意を！）
- 後発医薬品（ジェネリック医薬品）は、先発医薬品と同等の効能・効果を持つ医薬品であり、先発医薬品よりも窓口での自己負担額を少なくすることができます。

苦前町でお配りしている「ジェネリック医薬品希望カード」を医療機関や窓口に提示することで、後発医薬品の利用について相談に乗ってもらうことができます。

お問合せ 住民生活課 ☎64-2213

マイプランをしっかりと  
国民年金  
「年金生活者支援給付金制度について」



年金生活者支援給付金は、公的年金等の収入やその他の所得額が一定基準額以下の、年金受給者の生活を支援するために、年金に上乗せして支給されるものです。

受け取りには請求書の提出が必要です。ご案内や事務手続きは、日本年金機構（年金事務所）が実施します。

■対象となる方  
老齢基礎年金を受給している方

次の要件をすべて満たしている必要があります。

☑65歳以上の老齢基礎年金受給者である

☑同一世帯の全員が市町村民税非課税である

☑前年の公的年金等の収入金額とその他の所得との合計額が881,200円以下である

障害基礎年金・遺族基礎年金を受給している方

次の要件を満たしている必要があります。

☑前年の所得額が「4,72

057010514092

（ナビダイヤル）

年金生活者支援給付金の請求でお困りになったときは、お電話ください。

『給付金専用ダイヤル』  
057010514092  
（ナビダイヤル）

1,000円＋扶養親族の数×38万円」以下である

■請求手続き  
新たに年金生活者支援給付金をお受け取りいただける方

対象となる方には、8月下旬から日本年金機構より、請求可能な旨のお知らせが送付されています。同封のはがき（年金生活者支援給付金請求書）に記入し日本年金機構に提出してください。

（注意）既に年金生活者支援給付金を受給している方は、新たな手続きは不要です。

年金を受給しはじめる方  
年金の請求手続きと併せて年金事務所または役場・古丹別支所で請求手続きをしてください。

年金生活者支援給付金の請求でお困りになったときは、お電話ください。

『給付金専用ダイヤル』  
057010514092  
（ナビダイヤル）

日本年金機構からの  
お知らせ

●20歳になられた方へ

日本にお住いの20歳以上の方は国民年金に加入し保険料を納付する必要があります。

次のURLにて、国民年金制度の内容やメリット、保険料の納付方法や免除の手続き等をわかりやすく動画でご案内しておりますので、ぜひご覧ください。

◆日本年金機構ホームページ「国民年金の加入と保険料のご案内」

（https://www.nenkin.go.jp/tokuseisu/20kanyuhtml）

【お問合せ】  
○留萌年金事務所  
☎0164(43)7211  
○住民生活課  
☎0164(64)2213  
までお問合せください。



秋の火災予防運動

【実施期間】

令和3年10月15日(金)～  
10月31日(日)までの17日間

全国統一防火標語 『おうち時間 家族で点検 火の始末』

これからの季節は空気が乾燥し、火災が起こりやすい季節になっていきます。

火災を起こさない為にも一人一人が火の取扱いをきちんと行い、防火を心がけましょう。

もし火災が起きてしまった時には、119番通報し安全な場所へ避難しましょう!!

住宅用火災警報器を  
設置しましょう!!

○取付箇所は寝室、階段の天井や壁に設置しましょう。



住宅用火災警報器を  
定期的に変換しましょう!!

○ボタンを押すか、ひもを引いて警報音が鳴るか確かめましょう。  
○10年を目安に変換しましょう。



火事・救急は119番!

北留萌消防組合消防署

苫前支署  
古丹別支署

☎64-2321  
☎65-4119

## 令和3年度 苫前町消費者講座・公民館講座 「初めてのスマートフォン講座」参加者募集中

日時 10月23日(土) 10時～12時  
 場所 とままえ温泉ふわっと  
 定員 20名(定員になり次第締め切ります)  
 対象者 町民(50才以上の方を想定)  
 講師 ドコモショップ留萌店  
 内容 基本操作、アプリとは、便利な使い方、気をつけたいこと等  
 参加費 無料(持参いただいたスマートフォンの通信料は各自のご負担となります)  
 申込み 10月15日(金)までに苫前町公民館(☎65-4076)へお申し込みください



◆今後の予定は次のとおりです。

第2回/10月30日(土) 10時～12時 / 苫前町公民館  
 第3回/11月 6日(土) 10時～12時 / 苫前町公民館  
 第4回/11月13日(土) 10時～12時 / とままえ温泉ふわっと

## カンガルースクール「おやこ料理教室」参加者募集中

日時 10月30日(土) 10時～11時30分  
 場所 苫前町公民館  
 対象 年少さん以上の未就学児と保護者 \*兄弟姉妹の参加はお問い合わせください  
 講師 苫前町食生活改善協議会  
 参加費 1人あたり100円  
 内容 ミニ講話と調理(変わりいなり、甘酒プリン)  
 持ち物 エプロン、三角巾、ハンカチ、マスク  
 申込み 10月20日(水)までに苫前町公民館(☎65-4076)へお申し込みください  
 その他  
 ・申込み多数の場合は先着順となります  
 ・詳細は認定子ども園を通して配付されるチラシをご覧ください



## 令和3年度「ふるさと教育セミナー」の開催について

子どもたちの間では、インターネットを介したゲームが発展しており、今ではほとんどのオンラインゲームやアプリゲーム内課金が当たり前となっています。大量課金を防止するためにも、課金トラブルの実態や具体的な対策について、一緒に考えましょう。

日時 11月12日(金) 18時30分～20時30分  
 場所 苫前町公民館  
 内容 演題「スマホ・ゲームのトラブルとその対策」  
 講師 ガンホー・オンライン・エンターテイメント株式会社 大熊 達也 氏  
 子どものゲーム安心・安全啓発チーム  
 対象 一般町民 \*詳細は回覧をご覧ください



## 「苫前町公民館、公民館図書室」臨時閉館のお知らせ

ワックス清掃作業に伴い、苫前町公民館、公民館図書室を臨時閉館します。

臨時閉館日：10月16日(土)、17日(日)

～あなたの学びを応援します～

**苫前町公民館**

☎65-4076 FAX 65-3220  
 Email shakaikyoiku@town.tomamae.lg.jp

## 安全安心なまちづくりの日及び全国地域安全運動の実施

人と人の絆を強めるとともに、防犯意識を高め、犯罪のない安心して暮らせる北海道を目指しましょう。

### 【運動期間】

10月11日(月)から20日(水)(10月11日は『安全安心なまちづくりの日』)

### 【運動重点】

#### 『子供と女性の犯罪被害防止』

- ウォーキング、ジョギング、買い物、犬の散歩等の日常活動の中でできる「ながら見守り」にご協力ください。
- イヤホンで音楽を聴きながら、スマートフォンを操作しながらなどの「ながら歩き」は周囲の状況がわかりにくくなるので注意しましょう。



#### 『特殊詐欺の被害防止』

- 普段から家族間で連絡を取り合い、詐欺の話をしてお互いに詐欺に関心を持ちましょう。
- 被害者のほぼ全てが65歳以上の方です。また、「自分だけは大丈夫」と思っている人ほど危険です。「自分もだまされるかもしれない」という心構えをして詐欺の電話などがあつた場合に落ち着いて対応しましょう。



## Free Wi-Fiの危険を知って安全な利用をしましょう

Free Wi-Fiは便利な一方、目に見えない危険が潜んでいます。

ID・パスワード、クレジットカード情報等の入力や個人情報の送受信など重要な通信をする場合、Free Wi-Fi接続をOFFにし、信頼できる暗号化された通信環境で行いましょう。サイバーセキュリティ対策があなたの身を守ります。

■問合せ先 羽幌警察署 ☎0164-62-1110

## イベントカレンダー

※日程は変更となることがありますので、予めご確認ください。

10月→11月

日	月	火	水	木	金	土
			10月 20 ラッコクラブ(両親学級・乳児教室)④(公民館)	21	22	23 初めてのスマートフォン講座①(ふわっと) 10時～
24	25	26	27	28 献血車来庁②町内3か所巡回 9時～16時30分	29	30 おやこ料理教室(公民館) 初めてのスマートフォン講座②(公民館) 10時～
31 TDK料理教室(公民館)	1 11月	2	3 苫前町表彰式(ふわっと) 11時～	4	5	6 初めてのスマートフォン講座③(公民館) 10時～
7	8	9	10	11	12 健康相談(公民館) 10時～11時30分 ふるさと教育セミナー(公民館) 18時30分～	13 初めてのスマートフォン講座④(ふわっと) 10時～
14	15	16	17 乳児健診(公民館)	18	19 寿いきいき教室(公民館)	20

## 私たちが羽幌警察署少年補導員です

羽幌警察署少年補導員苦前支部では、各地区の祭典等イベントや町内各学校で登校時に声かけ運動など地域の子どもたちを見守る活動や非行防止・健全育成活動を行っています。  
皆さんの地区を担当する少年補導員は次のとおりです。

古丹別地区	苦前地区		力屋地区
加藤 隆雄	佐藤 関夫	野崎 広一	佐藤 勉
青木 秀幸	瀬川 信昭	野沢 圭輔	
仁木 綾香	瀬川 晴夫		



## こころの健康SNS相談窓口 ～ひとりで悩まないで、相談してください～

北海道庁では、新型コロナウイルス感染症の流行により、日頃の生活、学校において、悩みを抱えた方々が安心して気軽に相談できる「LINE相談」の窓口を開設しました。

○利用時間 平日・土曜・祝日 18:00～22:00 日曜 18:00～翌朝6:00

○LINEアカウント名 北海道こころの健康SNS相談窓口

○利用方法 ①～②の方法から、友だち登録をしてご利用ください

①QRコードを読み取る

②LINEアプリで「北海道こころの健康SNS相談窓口」を検索

■お問合せ 保健福祉部福祉局障がい者保健福祉課 ☎011-204-5277



## お子さまの教育資金を「国の教育ローン」(日本政策金融公庫)がサポート!

「国の教育ローン」は高校、短大、大学、専修学校、各種学校や外国の高校、大学等に入学・在学するお子さまをお持ちのご家庭を対象とした公的な融資制度です。

○ご融資額 お子さま1人につき350万円以内

○金利 年1.66% ※母子家庭の方などは年1.26%(令和3年8月1日現在)

○ご返済期間 15年以内 ※母子家庭の方などは18年以内

○ホームページ 「国の教育ローン」で検索

■お問合せ 教育ローンコールセンター

☎0570-008656(ナビダイヤル) または ☎03-5321-8656

## 労働者個人と使用者の労働紛争解決を支援します～個別的労使紛争のあっせん～

北海道労働委員会では、労働問題に詳しい経験豊かな「あっせん員」が、当事者双方からお話をうかがい、問題点を整理したうえで助言等を行い、歩み寄りによる解決を図る「あっせん」を行っています。

○申請は簡単・費用は無料! ○遠隔地は現地に出向きます!

○秘密厳守・迅速に対応します!(申請受付から1ヶ月程度での解決を目指します)

■お問合せ 北海道労働委員会事務局(調整課個別対策グループ)

☎011-204-5667(直通)

ホームページ <http://www.pref.hokkaido.lg.jp/rd/sms>



## 令和3年度 自衛官の募集について

募集種目	資格	受付期間	試験日	合格発表	試験会場
高等工科学校生徒	推薦 中卒(見込含)17歳未満の男子かつ学校長の推薦必要	令和3年11月1日(月) ) 令和3年12月3日(金)	令和4年1月8日(土)～11日(火)までの間の指定する1日	令和4年1月20日(木)	札幌駐屯地
	一般 中卒(見込含)17歳未満の男子	令和3年11月1日(月) ) 令和4年1月14日(金)	1次試験 令和4年1月22日(土)又は23日(日)のいずれか指定された日 2次試験 令和4年2月3日(木)～2月6日(日)までの間の指定する1日	1次試験 令和4年1月28日(金) 最終 令和4年2月17日(木)	留萌駐屯地

※新型コロナウイルス関連により試験日が変更になる場合もありますが、試験案内については高等工科学校生徒(QRコード)にアクセスして頂きご確認ください。

■お問合せ 留萌市開運町1丁目51-2

自衛隊旭川地方協力本部留萌地域事務所 ☎0164-42-4650

高等工科学校生徒  
(QRコード)



## みんなチェック最低賃金！ 北海道最低賃金

北海道内の事業場で働くすべての労働者（会社員、パート、アルバイトの方、学生さんなど働くすべての人）及びその使用者に適用される北海道最低賃金が次のとおり改定されました。

時間額 **889円**

(効力発生年月日 令和3年10月1日)

- 最低賃金には、精皆勤手当、通勤手当、家族手当、臨時に支払われる賃金及び時間外等割増賃金は算入されません。
- 特定の産業（「処理牛乳・乳飲料、乳製品、糖類製造業」、「鉄鋼業」、「電子部品・デバイス・電子回路、電気機械器具、情報通信機械器具製造業」、「船舶製造・修理業、船体ブロック製造業」）で働く方には北海道の特定（産業別）最低賃金が適用されます。

厚生労働省 北海道労働局 労働基準監督署(支署)

### 苫前厚生クリニックよりお知らせ

皮膚科 外来日は

10月：10月14日(木)・28日(木)

11月：11月11日(木)・25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ください。

受付  
13時～16時45分



JA北海道厚生連 苫前厚生クリニック (TEL 65-3535)

### AI検温器を寄贈いただきました

留萌信用金庫様より、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、AI検温器が寄贈され、町長室にて受領いたしました。寄贈いただいたAI検温器はとままえ温泉ふわつと入り口に設置し活用させていただいております。

大変ありがとうございました。



### 苫前町の交通事故情報

令和3年9月の事故状況

発生件数 0件    死者数 0件    負傷者数 0件

令和3年9月末までの累計

発生件数 2件    死者数 1件    負傷者数 1件

交通事故死ゼロ日数は  
9月30日現在で81日

### 風力発電の売電状況 (町営風車「風来望」)

令和3年9月分の実績

供給電力量 231,181 kWh  
4,577,383円

### 10月 町税の納期

今月は、

町道民税  
国民健康保険料  
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。

簡単管理 全額非課税 掛金助成  
退職金は、国の制度を賢く活用

中退共  
小企業  
退職金  
共済制度

「中退共」で検索!

<http://chutaikyo.taisyokukin.go.jp/>



(独)勤労者退職金共済機構  
中小企業退職金共済事業本部  
TEL (03) 6907-1234

### 戸籍の小箱

ご成長をお祈り申し上げます

氏名	年齢	死亡日	住所
黒田 茂一	80	9月18日	旭
逢坂 幸夫	84	9月9日	苫前
渡邊 豊	74	9月1日	小川
近藤ミサ子	75	8月23日	古丹別
松原 麦(三女)	里尚美	9/1	古丹別
五十嵐紅羽(長女)	明誠美	8/29	旭
鍛冶澤紀佳(二女)	佳英織	8/23	古丹別

# 中学生ギャラリー



## 苫前中学校生徒の作品

### 【身近な風景】

1年 大田 蒼輔くん

主役の家は色をはみ出さずに綺麗にぬれて、窓のカーテンも布の質感を出せました。



### 【身近な風景】

1年 小畑 聖くん

建物の細部の色ぬりは少しはみ出したけど、他の部分は上手くぬれたので良かったです。



### 【身近な風景】

1年 小林 仁子さん

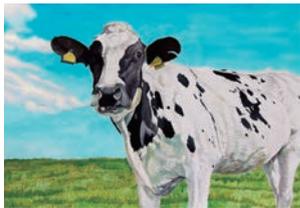
難しいやや斜めの角度でしたが描きやすかったです。建物の細部の明暗も上手くぬり分けできました。



### 【牛の絵】

2年 岩崎 志音さん

頬や鼻に反射している草の青緑色を彩色しました。先に濃い色を置いてから水で淡くグラデーションすることで綺麗に出来ました。



### 【牛の絵】

2年 岡田 健介くん

去年より筆使いが上手くなっていて、牛の目は苦労をしたけど黒毛は上手くぬれました。



### 【牛の絵】

2年 坂本あいかさん

毛の流れを意識して色ぬりができましたが、目の周りの濃淡を馴染ませることが大変でした。



### 【馬の絵】

3年 大矢根瑠斐くん

肩の筋肉は難しかったけど首の陰影は上手く描けました。3年間で一番上手く描けました。



### 【馬の絵】

3年 村井 絵真さん

草は複数の色で彩色し奥行きも出せたし、馬の陰影も紫っぽい黒を使用するなど良い色が出せました。



### 【馬の絵】

3年 山口 太雅くん

体の筋肉の陰影は難しかったが、顔は上手く描けました。全体的にメリハリの効いた作品になりました。



## 新型コロナウイルス感染防止にご協力をお願いします。 「新しい生活様式」の実践をお願いします！

ご自身の症状に不安がある場合は、次の窓口にご相談ください。

「北海道スタイル」はじめよう



手を洗おう



咳エチケット



換気しよう



3つの「密」をさげよう



いまは、きよりとって



テイクアウトやデリバリーも

	電話番号	開設時間
○厚生労働省新型コロナワクチンコールセンター	0120-761-770 (フリーダイヤル)	9:00~21:00 (土日祝も含む)
帰国者・接触者相談センター		
○北海道新型コロナウイルス感染症健康相談センター	0120-501-507 (フリーコール)	24時間 (年中無共)
○留萌保健所	0164-42-8327	平日 8:45~17:30
○厚生労働省電話相談窓口	0120-565-653 (フリーダイヤル)	9:00~21:00 (土日祝も含む)