

健康ばんざい

「あなたの骨は元気でしょっか？」骨密度測定のスズメ

今月の担当は 新田保健師長です

女性が罹りやすい疾患について「骨粗しょう症」があります。

骨粗しょう症とは？

皮膚と同じように骨は絶えずつくり替えられています。骨を壊す細胞とつくる細胞の働きの差を「骨代謝」といいますが、バランスよく繰り返されることで健康な骨が保たれています。

しかし、何らかの要因で上手くいかなくなると、骨がもろくなります。

骨が弱くなる要因は？

女性の場合は、閉経による女性ホルモンの影響を受けて「エストロゲン」が減ることで骨量が減少します。エストロゲンは骨の破壊を抑え、骨代謝のバランスを整える働きを担っています。そのため、閉経前の若い年代のうちに骨量を増やしておくことが大切です。

ほかに、骨折した経験がある方、極端なダイエットをした方は、危険が高まることわがわがしています。予防方法としては、運動（運動による刺激が骨に伝

わることで骨量の維持、増加が期待できる）や禁煙、食事の栄養バランスを整える（カルシウムの吸収を改善する）などが挙げられます。

骨粗しょう症検診とは？

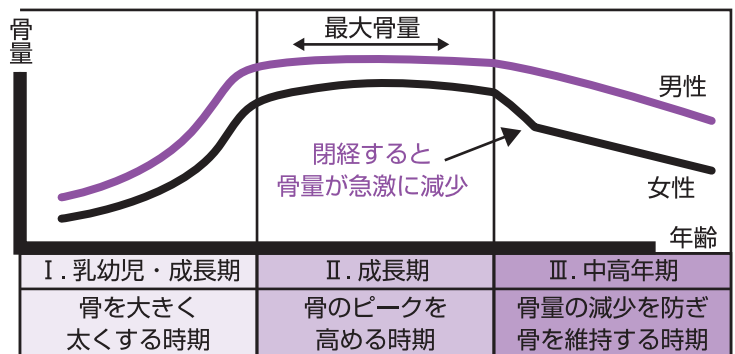
自覚症状がわかりにくいいため、骨密度をはかることでご自身の骨の状態がわかります。

苫前町の骨粗しょう症検診の対象となるのは平成26年度中に30歳、35歳、40歳、45歳、50歳、55歳、60歳の女性です。直接J A 苫前厚生クリニック（65-3535）に電話予約をして受診します。

詳細は町広報誌8月号にチラシを折り込んでいますので、ご確認ください。

検査方法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。

閉経前と閉経後は骨量の変化が大きいため、今まで骨の状態を確認したことがない方は、ぜひご利用ください。



Dr.小野の処方せん

寝違え

寝違えは「睡眠中の無理な姿勢のために筋を痛めて目覚めた後、首が自由に曲がらなかったり、腕が上がらなかったりする状態」と説明されている。



朝の起きがけに急に首を動かせなくなるのが特徴である。

左右のどちらかへの回旋が特に困難となる。30～40歳代に比較的多い。

症状が軽く、数日で自然に治癒する例が多いが、首を全く動かさず、なかなか直りにくい例もある。

頸椎椎間板ヘルニアとの区別が必要であるが、手指に放散する痛みがあり、かつ苦しそうな表情をしているときはヘルニアの可能性が高い。

治療は安静、消炎鎮痛剤、筋弛緩薬やシップなどを行う。

予防としては首の筋肉を鍛える訓練がある。

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

熱中症にご注意を

7月、8月は熱中症の発症が多くなる時期ですが、熱中症はちょっとした注意で予防することが可能です。下記4つに気をつけ、暑い夏をのりきりましょう。

- ①暑さを避けましょう
～部屋の風通しを良くし、意識して涼むようにしましょう。室温は28度以下、湿度は50～60%位になるように調節しましょう。
- ②こまめに水分補給をしましょう
～のどの渇きを感じなくてもかくれて脱水が進行していることがあります。こまめな水分補給を心がけましょう。
- ③暑さに備えた体づくりをしましょう
～日頃から汗をかく機会をつくるのが大切です。比較的涼しい時間帯にウォーキングやジョギングなど適度な運動を生活に取り入れましょう。
- ④集団活動の場ではお互いに配慮しましょう
～職場や集会ではお互いの調子を気遣い、休憩を取り入れて活動しましょう。高齢者やお子さんは水分が不足しやすく、身体の調整機能が十分でないために発症しやすいので、周囲の人も協力して見守るようにしましょう。

保健福祉課けんこう係 (☎64-2215)



国民健康保険ガイド

平成26年度の国民健康保険税について

国民健康保険はだれもが健康で安心な生活を送るため、病気やけがの場合に病院などでの医療費への保険給付を行う公的医療保険制度の一つです。医療費の支払いは病院窓口で支払う一部負担金のほか、加入者が納める国保税と国や道などからの補助金等でまかなわれています。

平成26年度の国民健康保険税はそれぞれの区分ごとの課税限度額について見直しを行い、次の表のとおりとなっております。

医療費が増大すると、国民健康保険税の負担も増えることにつながりますので、国民健康保険税の納期内納付と併せて医療費の抑制にもご理解とご協力をお願いいたします。

種別	計算の基礎		税率・税額		
			医療分	支援分	介護分
所得割	前年中の総所得額 - 33万円		8.2%	2.5%	1.1%
資産割	本年度の固定資産税額（土地・家屋）		71.0%	23.0%	10.0%
均等割	被保険者（加入者）1人につき		37,800円	12,200円	11,600円
平等割	1世帯につき	特定世帯以外	42,800円	12,600円	8,500円
		特定世帯（※）	21,400円	6,300円	-
		特定継続世帯	32,100円	9,450円	-
課税限度額	1世帯の最高限度額		510,000円	160,000円	140,000円

※ 75歳に到達する方が国民健康保険から後期高齢者医療制度に移行することにより、同じ世帯に国民健康保険加入者が1人だけとなる世帯を特定世帯といい、医療給付費分と後期高齢者支援金等分の平等割が5年間、2分の1になります。

また、特定世帯の期間が5年を経過した世帯を特定継続世帯といい、その後3年間（6年目～8年目）医療給付費分と後期高齢者支援金等分を4分の1の額を軽減します。

国民健康保険税の軽減等について

国民健康保険税には低所得者の負担を軽くする制度があり、均等割と平等割が軽減されます。世帯の合計所得と加入者数に応じ、2割・5割・7割の軽減を受けることができます。（申請は不要）

また、その他の国民健康保険税の軽減措置として、勤務先の倒産や解雇など非自発的な理由で離職・失業した人を対象に軽減する制度や災害などにより資産に重大な損害を受けた場合、事業若しくは業務の休廃止など特別な理由で生活が一時的に苦しくなり国民健康保険税を納付することが困難になった場合に減額・免除する制度があります。

国民健康保険税を滞納すると

国民健康保険税を滞納すると、通常の保険証より有効期間の短い「短期被保険者証」が交付されます。短期被保険者証の交付を受けた後、特別な事情なく滞納を続けると短期被保険者証の代わりに「資格証明書」が交付される場合があります。医療費を一旦全額自己負担していただくことや給付の差し止めになることもありますので、早めの相談をお願いいたします。

お問い合わせ

苫前町保健福祉課しあわせ係 ☎ 64-2215(内線125)
 苫前町税務町民課税務係 ☎ 64-2213(内線112)

マイプランをしっかりと国民年金
 「国民年金保険料の免除期間・納付猶予期間がある方へ」



国民年金保険料の免除（全額免除・一部免除・法定免除）、若年者納付猶予、学生納付特例の承認を受けられた期間がある場合、保険料を全額納めた方と比べ、老齢基礎年金（65歳から受けられる年金）の受け取り額が少なくなります。

そこでこれらの期間の保険料は、将来受け取る老齢基礎年金を増額するために、10年以内であればさかのぼって古い月分から納める（追納）することができます。

ただし、免除等の承認を受けられた期間の翌年度から起算して3年度目以降の追納の場合、当時の保険料額に一定の加算額が上乘せられますので、ご注意ください。

※追納のお申し込み・ご相談は
 留萌年金事務所
 ☎0164(43)7211

ご注意を！

- ①一部免除を受けた期間は、残りの納付すべき保険料が納付されていなければ追納できません。
- ②「若年者納付猶予・学生納付特例期間」が「法定免除・申請免除期間」より古い（先に経過した）月分である場合は、「若年者納付猶予・学生納付特例期間」が優先します。
- ③「法定免除・申請免除期間」が「若年者猶予・学生納付特例期間」より先に経過した月分である場合は、どちらを優先して納めるか本人が選択できます。
- ④「若年者納付猶予・学生納付特例期間」の中では、先に経過した月分から納めることになります。
- ⑤「法定免除・申請免除期間」の中では、先に経過した月分から納めることになります。

臨時給付金

手続きもうお済みですか？

臨時福祉 給付金	○受け取ることができる方 住民税が課税されていない方 ※課税されている方の扶養親族や生活保護受給者は除きます
	○支給額 1人につき 1万円 下記の方には 5千円 が追加され、 〔基礎年金・児童扶養手当・特別障害者手当の受給者〕
子育て世帯 臨時特例給付金	○受け取ることができる方 平成26年1月分の 児童手当を受けている子育て世帯の方 ※所得が制限額以上の方は除きます
	○支給額 児童手当の対象となる児童（※）1人につき 1万円 ※臨時福祉給付金や生活保護を受けている児童は除きます

※この給付金の申請先は、平成26年1月1日時点で住民票がある市町村となりますので、ご注意ください。

お問い合わせは 税務町民課住民係（☎0164-64-2213）まで

映画「じんじん」

幼い頃に、きかせてもらったあの物語ー。きっと誰の心にも、あったかくなれる故郷がある。

企画・出演：大地康雄 監督：山田大樹

日 時 平成26年 8月23日(土) 苫前町公民館 ①14:00～ ②18:30～
平成26年 8月24日(日) 苫前町福祉センター 18:30～
※各回30分前開場

料 金 一 般 1,000円 (当日 1,500円)
高校生以下 800円 (当日 800円)

主 催 とままえ舞台鑑賞友の会/苫前町/苫前町教育委員会

後 援 総務省/全国市長会/全国町村会

お問い合わせ先 苫前町公民館 65-4076

前売チケット取り扱い店

苫前町公民館、苫前町福祉センター、まさ亭、くすりの新光堂、
セイコーマート古丹別、セイコーマートむらい、とままえ温泉ふわっと



北海道日本ハムファイターズ ベースボールアカデミー野球教室 ～トップアスリートのプロ野球選手から、技術や心構えを学ぼう!～



期 日 8月18日(月) 17:00～19:30

会 場 苫前町野球場
(雨天の場合は苫前町スポーツセンター)

対 象 町内小中学生

参加料 1人1,000円
(日本ハムファイターズファンクラブに入会申込みが必要(無料))

講 師 北海道日本ハムファイターズ ベースボールアカデミー
講師 牧谷宇佐美 氏、高口隆行 氏 (予定)

主 催 苫前町体育協会、
北海道日本ハムファイターズ苫前後援会

「ノルディックウォーキング用ポール」を貸し出ししています

体力に自信のない方、足腰に痛みがある方も2本のポールを持つことで、楽に歩行ができるノルディックウォーキング用ポールを貸し出ししています。

雪道も比較的安全に歩行することができますので、是非、この機会に体験してみてください。

貸出場所：苫前町公民館、福祉センター
(各施設10本あります。)



～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
E-mail shakaikyoiku@town.tomamae.lg.jp

JA北海道厚生連 苫前厚生クリニックよりお知らせ

皮膚科 外来日は
8月：8月7日(木)、21日(木)
9月：9月4日(木)、18日(木)

受付
13時～16時15分

どちらも予約制です
ので、事前に電話予
約をお願いします。



8月15日は厚
生連創立記念
日で休診です。

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

8月：8月28日(木) 毎月、管理栄養士が対応します。
9月：9月26日(金) 医師の診察もあります。

・具合が悪くて来院される方はなるべく午前中または午
後の早い時間帯での受診をお願いいたします。
(遅い時間の来院は、当院での検査、他院への紹介の
際に支障がでることがあります。十分な診療を行うた
めにもご協力をお願いします)

JA北海道厚生連 苫前厚生クリニック (☎65-3535)



ファイヤー通信

9月9日は救急の日!

受講料は無料です!

救急医療及び救急業務に対する住民の正しい理解と認識を深め
ることを目的として、9月7日から9月13日まで『救急医療週間』
が実施されます。

古丹別支署では、下記の日程で救急講習会を無料で開催致しま
す。救命のはじめの一步は『あなた』です。是非この機会に受講
して下さい。

◇応急手当普通救命講習Ⅰ
(AEDを使用した心肺蘇生法)◇

日時 9月9日(火) 18:00～(2時間程度)
場所 古丹別支署2階会議室
対象 15歳以上の町民
申込み 9月8日(月)までに下記の連絡先へ電話を(予
定人数に満たない場合は、中止となります)

火事・救急は119番!

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

苫前町メール配信サービスへ登録を!

犯罪気象情報、学校情報、生活情報(イベント・
行事など)から選択し情報を得られるメール配信サ
ービス。

右のQRコードを携帯電話等で読み
取り、メール配信申込みを選択、メー
ルアドレスを登録するだけ。



パソコンで登録される際は次の
URLより登録をお願いします。

(<https://cous.mail-dpt.jp/tomamae/>)

総務財政課交通防災係 (☎64-2211)

地域密着型サービス施設の利用状況について

苫前町字古丹別に設置されたグループホーム優芽
の利用状況についてお知らせします。なお、詳細は
施設(☎65-3013)へ直接お問い合わせ下さい。

●グループホーム(認知症対応型共同生活介護)7/31現在

事業所名		事業所住所	
グループホーム優芽		苫前町字古丹別249-9	
ユニット数	定員	入居者数	空床
2	18名	18名	0床

保健福祉課しあわせ係 (☎64-2215)

8月 町税の納期

今月は、

町 道 民 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。

風力発電の売電状況

(町営風来望3基分)

26年度の実績 **21,100,738** 円
(H26.3~H26.7)

平成26年7月分の実績
供給電力量 **110,710** kWh
2,146,666 円

(昨年実績 **1,521,383** 円)

苫前町の交通事故情報

平成26年7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26年7月末までの累計

発生件数 死者数 負傷者数
2件 0人 2人

7月31日現在で**250**日

戸籍の小箱

ご成長をお祈り申し上げます

氏名 父/母 出生日 住所

櫻井 凛(長女) 真宏 希和 6/24 苫前

中野 心羽(長女) 幸拓 香也 6/25 古丹別

末永くお幸せに

氏名(夫) 住所 氏名(妻) 住所

伊藤 陽一 古丹別坂口日路恵 古丹別

謹んでお悔やみ申し上げます

氏名 年齢 死亡日 住所

忠津 寛治 83歳 7月1日 旭

合田 英一 63歳 7月6日 東川

織笠 輝磨 78歳 7月7日 古丹別

「厚志に感謝します」

苫前町へ(ふるさと応援寄附)

○札幌市 株式会社オーク様

古丹別町内会へ

○古丹別 太田 正子様

古丹別幸楽会へ

○古丹別 太田 正子様

○古丹別 太田 正子様



町道上平力屋線及び上平高台1号線の舗装 ～株式会社北建舗道～

一般国道232号苫前町香川舗装修繕工事及び留萌開発建設部管内舗装維持工事を実施の株式会社北建舗装（高原修一代表取締役）が、町道上平力屋線及び上平高台1号線の舗装を7月25日（金）に地域社会貢献事業として実施した。

この道路は上平共同利用模範牧場へつながる道路として、牧場の作業用、またウォーキングコースとして使用されていますが、長年の使用で舗装の傷みが多くありました。今回舗装していただいたお陰で凹凸もなくなり、大変快適になりました。

風車まつり会場周辺の草刈り及び警備協力 ～三協建設株式会社～

苫前漁港海岸高潮対策工事及び苫前漁港海岸高潮対策工事（繰越）を実施の三協建設株式会社（堀松秀樹代表取締役社長）が北海道風車まつりの会場へつながる町道栄浜海岸線の草刈りとイベント当日の警備協力を地域社会貢献事業として実施した。

町道栄浜海岸線はイタドリなどの草が生い茂り景観を損ねていましたが、草刈りをしていただいたお陰で見通しがよくなりました。また、風車まつりでの駐車場整理などの協力をいただいたことでイベントをスムーズに進めることができました。



エビ籠オーナーへの使用物品借用及び人的協力 ～堀松建設工業株式会社～

苫前漁港東外防砂堤その他工事を実施の堀松建設工業株式会社（堀松一郎代表取締役）がエビ籠オーナーで使用する物品借用とイベント当日の人的協力を社会貢献事業で実施した。

エビ籠オーナーでは、使用する電源確保のための発電機の借用と、エビ籠オーナーの運営に関する人的協力を行っていただきました。

お陰で、あいにくの雨にもかかわらずスムーズに進行することができました。



エビ籠オーナー in 苫前への人的協力 ～藤建設株式会社～

苫前漁港衛生管理施設建設一連工事を実施している藤建設株式会社（藤田幸洋代表取締役社長）がエビ籠オーナーの運営協力のための人的協力を社会貢献事業として実施した。

イベント当日はあいにくの雨に見舞われたにもかかわらずエビ籠オーナーには約300人が集まりましたが、運営に対する人的協力を行っていただいたお陰で、イベントもスムーズに進行することができました。



古丹別中学校吹奏楽部への楽器の寄贈 ～(社)留萌地方法人会苫前支部～

(社)留萌地方法人会苫前支部（渡部一男支部長）が古丹別中学校吹奏楽部への楽器の寄贈を社会貢献事業として7月31日（木）に実施した。

同校吹奏楽部のクラリネットは調子が悪く、8月3日（日）に行われる中体連吹奏楽コンクールに向けて心配していましたが、寄贈の際に部長の田淵楓馬くんも「コンクール金賞を目指し、全道大会出場のためがんばります。寄贈いただきありがとうございます」と大変喜んでいました。

