



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

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すが、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」等と肥満の密接な関係が指摘されていることがあります。

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」「高血圧症」「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。

1回目の集団健診は6月に行われ、個別健診と併せ今年度はすでに86人の方に受診していただきましたが、この人数は国から指定された目標受診率の3分の1にも満たない数字となっています。生活習慣病予防への取組が低調のまま続いていくと、将来町の医療費負担が飛躍的に増加し、保険税負担が重くなることにもつながります。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ぜひ、特定健診を受診しましょう。

2回目の集団健診は下記のとおり11月に実施しますので、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	場 所	受付時間	注意事項
11月21日(土)	福祉センター	①午前 6時～午前 7時 ②午前 7時～午前 8時 ③午前 8時～午前 9時	※待ち時間が短くなるよう事前に時間を決めてお呼びしています。申し込み時に希望時間をお知らせください。 ※検査当日は、朝食をとらずにお越しください。
11月22日(日)	公民館	④午前 9時～午前10時 ⑤午前10時～午前11時	

※上記の日程で都合の悪い方は、苫前厚生クリニックで個別健診を受けましょう。
詳しくは、苫前町保健福祉課(☎64-2215)へお問い合わせください。

医療機関・薬局の適性受診にご協力を

現在、休日や夜間に軽い症状の患者さんの救急医療への受診が増加しています。

このことは、病院勤務医の負担が過重となる原因の一つにもなっています。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、適正受診にご協力をお願いします。

- **休** 日や夜間に開いている救急医療機関は緊急性の高い人のために!
- **か** かりつけの医師をもち、気になることはまず相談を!
- **同** じ病気で複数の医療機関を受診するのはダメ!
- **薬** のもらいすぎは要注意。医師か薬剤師にまず相談!
- **医** 療費の負担を少なくするなら、薬はジェネリック!



苫前町でも「ジェネリック医薬品希望カード」を配布しております。医療機関や窓口で提示することで、ジェネリック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。

お問い合わせ先

苫前町保健福祉課

(☎64-2215)まで

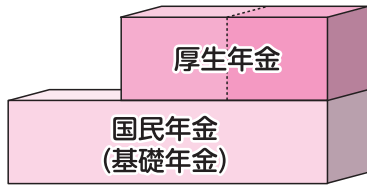
「被用者年金三元化法が施行されます」



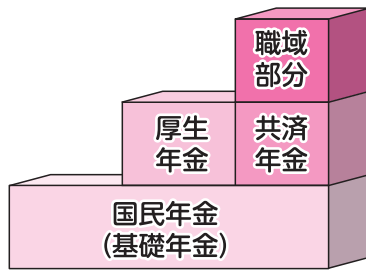
平成24年8月に成立した「被用者年金三元化法」により平成27年10月1日から、これまで厚生年金と3つの共済年金に分かれていた被用者年金制度が厚生年金制度に統一されます。

10月1日からは

職域部分は廃止
共済年金は統一



これまでは



1) 日本年金機構(年金事務所)で相談が可能となるのは、厚生年金に限りです。共済年金に関する相談はできませんので、ご注意ください。

2) 共済組合等が支払いする厚生年金について、年金事務所で行うことができる相談内容は次のとおりです。

- **受給者記録に関する照会**
共済組合等が支払いする年金について年金額、年金額の変更理由、支払額等に関する照会
- **被保険者記録に関する照会**
共済組合等の加入期間を有する方からの被保険者記録(加入期間や標準報酬月額等)に関する照会

○ **年金の受給資格の有無に関する照会**
厚生年金保険法に基づき年金の権利が発生する方からの年金の受給資格に関する照会

また、「年金加入期間確認通知書」や「年金証書」等、他の実施期間に係る加入期間や年金額を明らかにする書類については、原則として添付する必要がなくなりました。

また、「年金加入期間確認通知書」や「年金証書」等、他の実施期間に係る加入期間や年金額を明らかにする書類については、原則として添付する必要がなくなりました。

3) **年金の決定・支払に関する事項**
老齢厚生年金及び遺族厚生年金(長期要件)については、それぞれの加入期間ごとに各実施機関(注)が決定・支払いを行います。

(注)実施機関とは、厚生労働大臣(日本年金機構)、国家公務員共済組合、地方公務員共済組合、私立学校教職員共済のことです。

また、障害厚生年金、障害手当金及び遺族厚生年金(短期要件)については、それぞれ初診日または死亡日に加入していた実施機関が、他の実施機関の加入期間分も含め年金額を計算し、決定・支払いを行います。

国民年金・厚生年金に関する
ことは

留萌年金事務所

☎0164(43)7211

までお問い合わせ下さい。

※情報流出事案に便乗した詐欺行為にご注意を!



社会事業関係功労者として菊池典子さん、松岡満雄さんが知事表彰



長年にわたり地域住民の福祉向上に努めた功績が顕著な方に対する北海道社会貢献賞(社会事業関係功労者)が、本町で菊池典子さんと松岡満雄さんへの表彰が決まり9月17日(木)に役場町長室で伝達式が実施された。菊池さんは民生委員児童委員として21年間、松岡さんは社会福祉法人理事として35年間務められた功績が認められたが、今回の受賞に際し菊池さんは「子どもとの関わりを楽しみに活動していきたい」と、松岡さんも「自分ができることは関わっていく、役職を全うしていきたい」と感想を述べた。

現在、菊池さんは主任児童委員として、松岡さんも社会福祉法人古丹別福祉会理事長として活動している。

役場ロビーに図書コーナーがオープンします

11月3日(火)に約2千冊を収容できる図書コーナーが役場ロビーにオープンします。これまで、公民館図書室や移動図書室の利用が難しかった皆様のご利用をお待ちしております。

- 11月3日(祝)10時～ オープンセレモニー
セレモニー終了後から貸出し、17時まで開館
- 11月4日(水)以降 9時～17時(土日祝、年末年始を除く)
- 初めてご利用される方は、利用者カードをお作りします。公民館図書室の利用者カードをお持ちの方は、そちらをご提示下さい。
- 公民館図書室や移動図書室で借りた本を返すこともできます。開館時はカウンターに返却、閉館時は役場前の返却ポストをご利用下さい。



公民館フェスティバル

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 【作品展示】10月30日(金)～11月1日(日) 10時～17時(30日のみ13時～20時)
【舞台発表】11月29日(日) 13時開場 13時30分開演
- 会場 苫前町公民館
- 内容 町民作品展、図書室フェスティバル、人形劇、創作体験など
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。



ノルディックウォーキング教室・ポスチュアウォーキング教室

●ノルディックウォーキング教室

- 日時 10月31日(土) 13時30分～
- 場所 苫前町公民館
- 対象 一般成人
- 内容 2本のポールを使用して歩行するフィットネスです。年齢問わず気軽に楽しめ、腰や膝に心配のある方でも大丈夫です。

●ポスチュアウォーキング教室

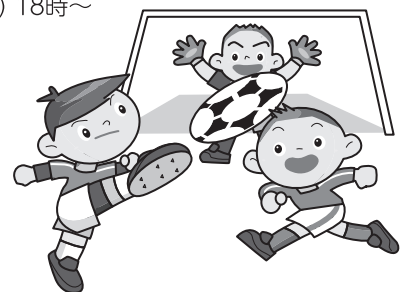
- 日時 11月3日(火・祝) 13時30分～
- 場所 苫前町公民館
- 対象 一般成人
- 内容 姿勢を良くして歩くだけで、猫背が改善されたり、歩き方がキレイになったり、シェイプアップにも効果があります。

- ◆持ち物(両教室共通) 運動しやすい服装(歩きやすい靴)、飲物、タオルなど
- ◆申込み(両教室共通) 苫前町公民館まで申し込んでください(参加料無料)



町民フットサルフェスティバル2015・小学生サッカー教室

- 日時 11月14日(土) サッカー教室(小学生) 14時～/フットサル(中学生以上) 18時～
- 場所 苫前町スポーツセンター
- 内容 ①小学生サッカー教室【対象:小学生】
小学生については、サッカー教室(無料)を14時から開催します。
※苫前方面の教室参加者は、希望により送迎いたします。
②町民フットサルフェスティバル【対象:中学生から一般成人】
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
- 申込み 申込書に参加料を添えて11月6日(金)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。



～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