

## 町内のスキー場がオープンします!

～苫前三角点スキー場・古丹別緑ヶ丘スキー場～

- 開設期間 平成28年1月6日(水)～2月29日(月)
- 定休日 毎週火・木曜日(冬休み期間は火曜日のみ定休日)
- リフト運行

	1月6日～15日の期間	1月16日～2月29日の期間
平日	13:00～20:45	18:30～20:45
土曜祝日	13:00～20:45	
日曜日	13:00～15:45	

※積雪の状況により、運行を変更することがあります。  
 ※15:45～18:30 はリフト、ロッジともに休ませていただきます。  
 ※ロッジはリフト運行終了時から15分後まで利用できます。

- リフト運行

利用券区分	1日券	シーズン券
小・中学生	100円	510円
高校生	200円	1,020円
一般	310円	2,080円



## 苫前町子どもかるた大会の参加者を募集します

- 日時 平成28年1月10日(日) 9:00～
- 場所 苫前町公民館
- 部門 小学生低学年の部、小学生の部、中学生の部
- 参加費 無料(昼食は各自ご用意下さい)
- 申込み 12月18日(金)までに苫前町公民館(☎65-4076)へお申込みください。



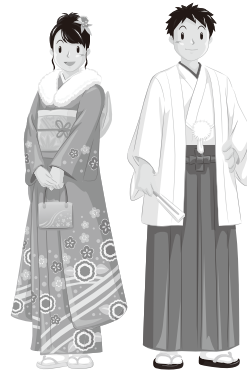
## 平成28年苫前町成人式

新成人の新たな門出を祝う成人式を挙行政します。

新成人の対象となる方へは往復はがきでご案内いたしました。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18日(金)までに苫前町公民館へお申し出ください。なお、平成28年新成人の対象となるのは、平成7年4月2日から平成8年4月1日までに生まれた方々です。

当日はご家族や親類の方の観覧もできますので、ぜひお越しください。

- 日時 平成28年1月10日(日) 13:00～14:30
- 会場 苫前町公民館講堂



## 役場ロビー図書コーナー(五味商店文庫)をご利用下さい

- 開館 平日9:00～17:00(土日祝・年末年始はお休みします)
- 貸出場所 税務町民課窓口
- 貸出 1人5冊まで2週間借りられます。  
貸出には苫前町公民館図書室利用者カードが必要です。既にカードをお持ちの方は貸出時にご提示下さい。新規登録の場合、カードは10分程度で作成できます。
- 返却 本のみを税務町民課窓口へお持ち下さい。閉館の際は役場玄関前の返却ポストに本を返すことができます。
- 予約 貸出中の本は予約することができます。公民館図書室所蔵本への予約も可能です。
- その他 雑誌は最新刊を除き貸出可能です。ぜひご利用下さい。



～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



つくろう健康 幸せの未来づくり

# 後期高齢者医療ガイド

## 「高額介護合算療養費」について

医療と介護の両方を利用している世帯の自己負担を軽減する制度です。  
 同じ世帯の被保険者が、1年間に支払った後期高齢者医療制度と介護保険の自己負担額の合計が限度額を超えたときは、その超えた額が後期高齢者医療制度及び介護保険から支給されます。なお、手続きには市町村窓口への申請が必要となります。

- 後期高齢者医療制度又は介護保険の自己負担額のいずれかが0円の場合は対象となりません。
- 支給額が500円未満の場合は支給されません。

### ◆自己負担限度額表 【1年分の自己負担額の計算期間:8月1日～翌年7月31日】

負担割合	区 分		自己負担額の合計の基準額
3割	現役並み所得者		67万円
1割	一 般		56万円
	住民税非課税世帯	区分Ⅱ(※1)	31万円
		区分Ⅰ(※2)	19万円

※1 世帯全員が住民税非課税である方  
 ※2 世帯全員が住民税非課税であり、世帯全員の所得が0円(公的年金収入のみの場合、その受給額が80万円以下)、または老齢福祉年金を受給している方

申請される方は、苫前町保健福祉課しあわせ係までお申し出ください。

## 後期高齢者医療の医療費通知の送付を希望される方へ

医療費通知とは患者本人と保険者(後期高齢者広域連合)が、医療機関に支払った医療費の額などについて保険者が患者に通知するものです。

北海道後期高齢者医療広域連合では発行をご希望される方を対象に、医療費を半年ごとにまとめた医療費通知を送付しています。次回の発行は平成28年3月末(平成27年7月～12月診療分)に行います。

### ◆新たに医療費通知の発行をご希望の方はご連絡ください

新たに医療費通知の発行をご希望の方はお手数ですが、北海道後期高齢者医療広域連合または苫前町保健福祉課しあわせ係へご連絡ください。(電話でのご連絡だけで手続きできます)

- すでに「発行希望」のご連絡をいただいている方には継続して発行しますので、再度のご連絡は必要ありません。
- この通知を受け取られたことにより、申請等の手続きをされる必要はありません。
- ※この通知を確定申告などの「医療費控除」の領収書の代わりとすることはできません。



お問い合わせ先	
<p><b>北海道後期高齢者医療広域連合</b>                  〒060-0062 札幌市中央区南2条西14丁目国保会館6階                  ☎011-290-5601</p>	<p><b>苫前町保健福祉課しあわせ係</b>                  ☎64-2215</p>

健康ばんざい

「薄味だから大丈夫？」

減塩について

今月の担当は 宮前保健師長です

日本人の生活習慣病を防ぐ対策で喫煙の次に重要なのが、高血圧予防の減塩です。国では今年4月に日本人成人の食事摂取基準として、1日当たりの食塩摂取量を男性8グラム、女性7グラムと発表しました。日本高血圧学会では高血圧で治療中の人は、1日当たり6グラムが望ましいとしています。

実際には日本人がどのくらい食塩を摂取しているのでしょうか？

食事量から調査した国民の健康栄養調査では、1日の塩分摂取量が男性12グラム、女性10グラムでしたが、昨年6月に発表された尿中の塩分から調査する国際標準塩分摂取量調査では、男性14グラム、女性11.8グラムでした。

世界的にみて10グラムを下回る欧米各国に比べると、かなり多く塩分を摂取していることがわかります。

塩分は身体に悪い？

食塩はナトリウムとクロームの合成物質です。生命維持のためにナトリウムは必要ですが、多くて1日当たり3グラムあれば生きていけます。食塩を摂りすぎると、

① 血液中のナトリウム濃度が高くなる

② ナトリウム濃度を一定に保とうとして水分を摂る

③ 水分の増加で血液量が増え、血管が押し広げられる

④ 血圧が高くなる

また、食塩の摂り過ぎは、胃がんになるリスクを高くすることがわかっています。

高血圧と生活習慣

調査では高血圧の治療を受けている人は約900万人ですが、高血圧の状態の治療を受けていない人も含めると4,300万人と推定されています。高血圧は心臓病や脳出血のリスクを高めることから、発症予防や治療中のコントロールを良好に保つことが重要です。

血圧は20歳ぐらいから加齢とともに直線的に上昇します。その上昇する傾斜を緩めるには、高血圧と診断される前の若い年代のうちから、摂取カロリーだけでなく減塩を意識することが重要です。

日本人は和食で「みそ」や「しょうゆ」を利用するため、塩分摂取量が多いとされています。しかし、苦前町での教室活動により、家で作った味噌汁の塩分濃度を測定したことが数回ありますが、濃度が高くて問題だった家庭はありませんでした。逆に基準よりもかなり低い家庭もありました。それなのにどうして食塩摂取量がなかなか減らないのでしょうか？

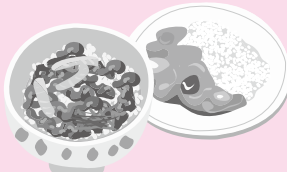
見えない食塩に注意！

塩分摂取量が減らない原因は、加工食品やレトルト食品、外食、コンビニ等の市販の調理済み食品の利用が挙げられます。(左図参照)

食品に使われている塩分量



ウィンナー2本(20g)……0.4g  
ハム(2枚)……………1.0g  
たくあん2切れ……………1.3g  
塩鮭1切れ(40g)……………3.5g



カレーライス……………3.3g  
牛丼……………3.9g  
幕の内弁当……………4.7g  
カップメン(100g)……5.5g

上手な減塩のポイント

次のポイントを参考に日々の食事に取り入れてみましょう。

- ① 味覚は慣れるので、少しずつ段階的に食塩量を減らしていくこと。
- ② しょうゆやソースは料理にかけず、小皿にとって少しだけつけて食べる。
- ③ 唐辛子やこしょうなどの香辛料は味覚を敏感にするのでオススメです。
- ④ 少量の油を使うことで口の中に塩味が長く留まります。
- ⑤ 食べる量が多いと塩分量も増えるので、食べ過ぎにも注意しましょう。

塩分を減らすポイント

Dr. 小野の処方せん

インフルエンザ ①

インフルエンザワクチンは11月より接種を開始しました。従来は3価ワクチンだったものが、今年は4価ワクチンで幅広くカバーできるようにしています。

予防接種法では65歳以上の高齢者及び60～64歳で基礎疾患を有する人に勧奨されています。6ヶ月以上～13歳未満では2～4週間の間隔を置いて2回接種し、13歳以上では1回または2回接種します。ワクチンの副反応としては局所反応が10～20パーセント前後みられるとの報告がありますが、重篤な副反応は報告されてないらしい。

インフルエンザ症状としては突然の発症、38度以上の高熱、上気道炎症状、全身症状などがありますが、人によっては微熱程度のこともあり検査しないとわかりません。A型の流行は1～2月に多く、B型は2～3月に多い傾向が見られます。学校保健安全法では通常のインフルエンザで発症した後、5日かつ解熱した後2日出席停止と規定されています。

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 TEL64-9070



# 平成27年度 自衛官募集のお知らせ

## ◎自衛隊高等工科学校生徒

身分は特別職国家公務員(生徒)で、生徒手当が支給され課程終了時に高等学校の卒業資格を取得できます。(提携の通信制高等学校に編入学)

- ◆応募資格 中学校卒業(見込み含)の15歳以上17歳未満の男子
- ◆申込締切 一般試験(約260名):平成28年1月8日(金)
- ◆試験期日 一般試験:平成28年1月23日(土)
- ◆試験会場 一般試験:留萌駐屯地

## ◎自衛隊候補生(男子)

- ◆応募資格 平成28年3月1日現在で18歳以上27歳未満の者
- ◆試験日 12月13日(日)~14日(月) 平成28年1月~3月も実施
- ◆試験会場 旭川駐屯地



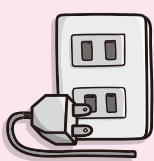
自衛隊旭川地方協力本部留萌地域事務所 (☎0164-42-4650)

# ファイヤー通信 歳末特別警戒実施 期間:12月25日(金)~31日(木)

「無防備な 心に火災がかくれんぼ」

### 電気関連の火災が発生しています

冷蔵庫やテレビなど差し込んだままのコンセントにはほこりがたまりやすく、ショートすることで火災の危険があります。掃除をするなどコンセントの確認をお願いします。



歳末の繁忙期を迎え、火気を取り扱う機会が増え、不注意や火の不始末等で火災の多発が予想されることから、消防では期間中の特別警戒を実施しますので、火の用心をお願いします。



火事・救急は119番!

北留萌消防組合 苫前支署 TEL64-2321  
古丹別支署 TEL65-4119

# 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

12月:12月 3日(木)、17日(木)  
1月: 1月14日(木)、28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。

### 栄養士による「今日からあらためる食事療法・何でも相談」内科の予約診療は

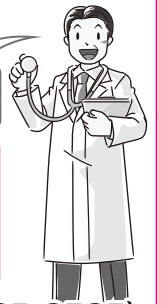
12月:12月11日(金)  
1月: 1月21日(木)

毎月、管理栄養士が対応します。医師の診療もあります。

### 年末年始の診療状況

12月29日(火)まで平常どおり診療  
1月 4日(月)より平常どおり診療  
※休診日/12月30日(水)から1月3日(日)まで

JA北海道厚生連 苫前厚生クリニック (TEL65-3535)



# 風力発電の売電状況

(町営風来望3基分)

27年度の実績 45,144,763円  
(H27.3~H27.11)

平成27年11月分の実績  
供給電力量 258,450kWh  
5,011,345円  
(昨年実績 7,958,625円)

# 苫前町の交通事故情報

平成27年11月の事故状況

発生件数 0件 死者数 0件 負傷者数 0件

平成27年11月末までの累計

発生件数 3件 死者数 0件 負傷者数 7人

交通事故死ゼロ日数は

11月30日現在で **737**日

# 12月 町税の納期

今月は、

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。

藤本 春義 86  
只石 由雄 99  
矢作 妙子 82  
11 / 14  
10 / 30  
10 / 27  
苫 小 前  
川 前

氏名 年齢 死日 住所

謹んでお悔やみ申しあげます

花井 要芽 (長女) 望陸/智美 11/16 古丹別

原野 菜乃彩 (次女) 泰広/麻依 11/10 旭

山田 詢 (長男) 唯勝/瑞恵 10/23 古丹別

氏名 夫/妻 出生日 住所

ご成長をお祈り申し上げます

## 戸籍の小箱

苫前幸寿園へ  
札幌市田口照夫様

札幌市田口照夫様

香老園老人クラブへ  
札幌市田口照夫様

旭川市高野隆敏様

古丹別連合町内会へ  
苫前大沼裕司様

苫前町内会へ  
旭川市高野隆敏様

旭川市高野隆敏様

町社会福祉協議会へ  
岡崎市永島久夫様

芦屋市待松久夫様

札幌市石田久夫様

春日井市久田司様

廣島市中野一守様

我孫子市川野剛二様

大分市田畑知法様

苫前町へ

ご厚志に感謝します