



つくろう健康 幸せの未来づくり

国民健康保険ガイド

医療費の限度額適用認定証と食事代の減額認定証について

- **高額療養費制度とは**＝ ※自己負担限度額を超えた医療費は、国民健康保険が負担します。
入院などにより医療費が高額になったときに皆さんの負担が軽くなるように、窓口での支払いが自己負担限度額までに下げられる制度が「高額療養費制度」です。
- **限度額適用認定証**＝ ※認定証の発行は保険料の滞納がない世帯に限ります。
「限度額適用認定証」は70歳未満の国民健康保険の加入者が交付対象となり、事前に交付を受けることで入院や通院する際に、医療機関の窓口へ提示する事で1つの医療機関での窓口の支払金額（保険診療分）を自己負担限度額までにとどめることができます。
- **限度額適用・標準負担額減額認定証**＝ ※認定証の発行は保険料の滞納がない世帯に限ります。
「限度額適用・標準負担額減額認定証」は、住民税非課税世帯の国民健康保険の加入者が交付対象となり、事前に交付を受けることで入院や通院する際に、医療機関の窓口へ提示することで1つの医療機関での窓口の支払金額（保険診療分）を自己負担限度額までに抑えられるとともに、標準負担額（入院時の食事代）が減額されます。

○ 70歳未満の人の所得区分と限度額

同じ人が同じ月内に一医療機関に支払った自己負担額が、下表の限度額を超えた場合、その超えた分が支給されます。認定証(申請により交付)を提示することにより、外来・入院とも個人単位で一医療機関の窓口での支払いは限度額までとなります。

適用区分	所得区分	自己負担限度額	
		3回目まで	4回目以降(※2)
ア	判定所得(※1)が901万円を超える世帯または未申告世帯	252,600円 + 医療費が842,000円を超えた場合は、その超えた分の1%	140,100円
イ	判定所得が600万円を越え901万円以下の世帯	167,400円 + 医療費が558,000円を超えた場合は、その超えた分の1%	93,000円
ウ	判定所得が210万円を超え600万円以下の世帯	80,100円 + 医療費が267,000円を超えた場合は、その超えた分の1%	44,400円
エ	判定所得が210万円以下の世帯(住民税非課税世帯を除く)	57,600円	44,400円
オ	住民税非課税世帯	35,400円	24,600円

※1 判定所得＝総所得金額等－基礎控除(33万円)
 ※2 過去12ヶ月以内に、同じ世帯での支給が4回以上あった場合の4回目以降の限度額です。

○ 70歳以上75歳未満の人の所得区分と限度額

70歳以上75歳未満の方は、外来(個人単位)の限度額Aを適用後、外来+入院(世帯単位)の限度額Bを適用します。外来・入院とも、個人単位で一医療機関の窓口での支払いは限度額までとなります。

所得区分	自己負担限度額(月額)	
	外来(個人単位)A	外来+入院(世帯単位)B
現役並み所得者	44,000円	80,100円 + 医療費が267,000円を超えた場合は、その越えた分の1% 過去12ヶ月以内にBの限度額を超えた支給が4回以上あった場合、4回目以降は44,400円
一般	12,000円	44,400円
住民税非課税世帯(低II)	8,000円	24,600円
住民税非課税世帯(低I)	8,000円	15,000円

●75歳に到達する月は、国民健康保険と後期高齢者医療制度の限度額がそれぞれ2分の1となります。
 ●住民税非課税世帯(低II・低I)の人は、「限度額適用・標準負担額減額認定証」の提示が必要です。

お問い合わせ 苫前町保健福祉課しあわせ係 ☎64-2215(内線125)まで

健康ばんざい

「正月太りを防ごう」

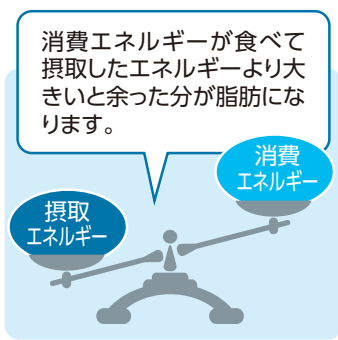
今月の担当は 水野管理栄養士です

明けましておめでとうございます。年末年始は太りやすい時期ですが、健康な一年を過ごせるように太らないポイントをお伝えします。

★食べた分、消費を増やす

食べた分のエネルギーが消費したエネルギーよりも多くと、消費しきれなくなったエネルギーが脂肪として蓄積されるため太ります。

太らないためには「食べる量を減らす」か「消費する分を増やす」必要があります。



人が生きるためには様々な栄養素を摂取する必要がありますので、極端に食事制限をすると栄養不足を招くことがあります。そのため、運動をしてできるだけ「消費する分を増やす」つまり「体を動かしてエネルギーを消費する」ようにしましょう。

★カロリーを減らすには「脂質」を控える

なかなか時間がとれない人は運動だけで食べた分を消費するのは難しいと思います。食べる分のエネルギーを減らすには三大栄養素の中でも最もカロリーが高い脂質を控えることをお勧めします。

脂質は揚げ物などに使用する油、スナック菓子、バターやマーガリン、肉の脂身などに多く含まれています。外食が多い、お菓子やインスタント食品を食べることが多いと脂質の摂りすぎになりがちです。

最近ではココナツオイル(やし油)などの中鎖脂肪酸が多く含まれている油が健康に良いと注目を浴びていますが、どの種類の油も高カロリーであることには変わりないので、摂りすぎないことが大切です。

★「炭水化物抜きダイエット」について

最近「炭水化物抜きダイエット」もしくは「糖質制限ダイエット」という言葉が聞かれます。炭水化物とは糖質からできている重合体のことで、ヒトが生きてするためのエネルギーは糖質から作られます。

糖質はご飯やパンなどの主食、イモ類に多く含まれています。糖質

を抜くと一時的に体重が減少しますが、体脂肪は減らないという指摘があります。糖質には水分を蓄える性質があるため糖質を制限すると体の水分が減少します。

また、糖質が不足するとエネルギー不足になり、体はそれを補うために筋肉を壊してエネルギーを作ろうとします。そのため、糖質を抜くと体重が減ることもありますが、筋肉量が減って体脂肪はつきやすい体質になってしまいます。

その結果リバウンドを起こしやすく、見た目もやつれた様に痩せていくので健康的な痩せ方ではありません。糖質も摂りすぎないことは必要ですが、極端に制限するのは避けましょう。

★食べる「時間」が重要

食べた時間と太りやすさは大きく関係しています。食べた後にすぐ寝てしまうと消費しきれず脂肪に変わりやすいほか、夜型の食生活をしていると体内時計を作っているホルモンバランスの影響で代謝が落ち、太りやすくなることわかつてきています。

夜にたくさん食べることが多い時期ですが、朝と昼にしっかりと食べて夜にまとめて食べないように心がけましょう。

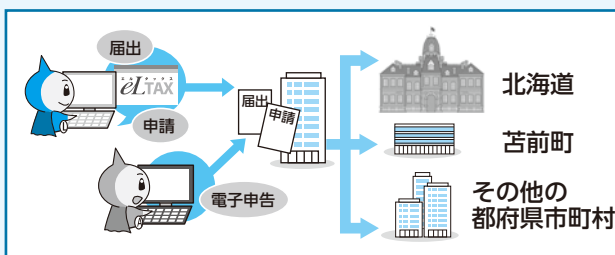


エルタックス eLTAX

道税・町税の申告がネットでできる
ホームページアドレス <http://www.eltax.jp/>

エルタックスとは道税の「法人道民税・法人事業税・地方法人特別税」と町税の「個人住民税」「法人町民税」「固定資産税(償却資産)」の申告、一部の届出がインターネットを利用して行えるシステムです。詳細はホームページをご覧ください。

留萌振興局地域政策部税務課 ☎0164-42-8417
苫前町税務町民課税務係 ☎0164-64-2213



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

1月:1月14日(木)、28日(木)
2月:2月25日(木) 2月11日は休診

受付
13時~16時15分

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

1月:1月21日(木)
2月:2月19日(金)

毎月、管理栄養士が対応します。医師の診療もあります。

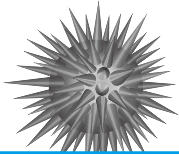
どちらも予約制ですので、事前に電話予約をお願いします。

●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 (TEL65-3535)

陸域にうち上がった「水産動植物」の取扱には気をつけて!



◎海岸の水域には漁業権が設定されているため、海中はもちろん波浪等により海岸に打ち上げられた水産動植物の採捕は、その漁獲物状況によっては漁業権侵害罪として検挙・摘発される場合もあります。よって、漁業法及び北海道海面漁業調整規則違反の処罰を受ける危険性があるため、陸域での拾得についても十分気をつけて下さい。

※第1種共同漁業権の免許内容

ぎんなんそう、こんぶ、てんぐさ、のり、わかめ、あわび、いがい、つづ、なまこ、うに、えぞばかがい、ほっさがい、たこ

これらのものを採捕した場合

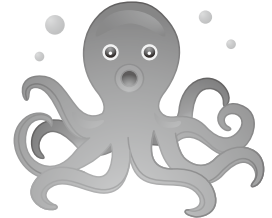
漁業法第143条により罰則

「漁業権又は漁業協同組合の組合員の漁業を営む権利を侵害した者は、20万円以下の罰金に処する」

◆苫前町内の海岸において水産動植物を採捕して、留萌海上保安部から摘発を受ける事例が発生しておりますので、十分注意して下さい。

町民皆様のご理解ご協力をお願い申し上げます。

北るもい漁業協同組合苫前支所(☎64-2331) 留萌振興局水産課(☎0164-42-8472)



新規銃猟免許取得費・新規銃猟免許取得者銃器等購入費補助のお知らせ

農林有害鳥獣被害を防止するため農林有害鳥獣駆除に必要な銃猟免許の新規取得者の取得に係る経費と、新規銃猟免許取得者が農林有害鳥獣駆除に必要な銃器及び保管庫等の購入費の一部を補助する制度がありますので、新規に免許取得を検討されている方はご相談ください。

■助成対象(以下の要件をすべて満たすこと)

- 銃砲所持許可を取得し、狩猟免許における第1種銃猟免許及びわな猟免許を新規に取得した者
- 北海道猟友会羽幌支部苫前部会員で構成する苫前町猟友会に所属した者で、苫前町が実施する農林有害鳥獣等駆除業務に協力できる者
- 苫前町町税の滞納者に対する特別措置に関する条例第2条第1項第1号に規定する町税滞納者でない者

※新規銃猟免許取得費補助及び銃器等購入費補助の金額や申請の際に必要な書類については下記へお問い合わせ願います。

農林水産課農林係(☎64-2314)

苫前町暖房用燃料購入費支援事業

○事業の概要

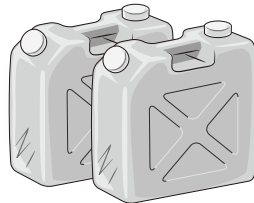
苫前町に居住する低所得世帯に対する生活支援のため、暖房用燃料購入費等の一部を助成する。

○助成対象となる世帯

- ①平成28年1月1日現在、苫前町に住民登録している世帯であること。
- ②平成27年度の町民税が非課税であること。
- ③町税並びに水道料、住宅使用料及び保険料などの滞納がない世帯であること。

○助成の申請

申請書は対象となる世帯に通知するので、必要事項を記入の上、役場税務町民課及び古丹別支所に提出すること。



○助成の申請

■灯油の場合

申請のあった世帯の所得状況を調査し、対象世帯には暖房用燃料購入費等助成券(100リットル給油券)を交付する。

助成券の交付を受けた者は、期限内に灯油販売業者(町内に限る)に助成券を提示し、灯油の給油を受ける。町内の事業者は次のとおり

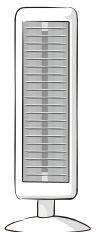
(有)伊藤石油店、(有)猪股石油店、瀬川燃料店、西村燃料店、JA苫前町、道央エアウォーター(株)、古丹別サービスセンター、渡部工業(株)

■灯油以外の場合(電気、ガス、石炭、薪類)

灯油100リットル相当額分を指定口座に振り込む。

不明な点は

税務町民課住民係(☎64-2213)



謹んでお悔やみ申しあげます

氏名	年齢	死日	住所
荒関 宏	84	11/21	上平
布市 慶子	79	11/30	旭
能登ヨシエ	93	12/4	栄旭
石川 幸夫	84	12/6	栄浜
島田 清一	86	12/13	古丹別

ご成長をお祈り申し上げます
氏名 夫/妻 出生日/住所
芳賀 結斗(長男) 智史/由里愛 11/17 苫前

戸籍の小箱

- 苫前町内会へ
- 留萌市 曹洞宗第一教区青年会 様
- 旭 能登 孝一 様
- 町社会福祉協議会へ
- 旭 能登 孝一 様
- 佐倉市 伊藤 公一 様
- 東京都 福田 悦雄 様
- 神戸市 辻川 知英 様
- 旭川市 近江谷 ひとみ 様
- 旭川市 近江谷 秀昭 様
- 札幌市 高橋 昌宏 様
- 仙台市 宮岡 誠一 様
- 吹田市 宮田 修平 様
- 芦屋市 岡田 悦治 様
- 苫前町へ(ふるさと応援寄付)

ご厚志に感謝します

保育所園児ギャラリー

古丹別保育所園児の作品

『クリスマスリース』



青組(5歳)
伊藤 颯汰くん
キラキラテープ
をじょうずにはいま
した。

『北風小僧の寒太郎』

青組(5歳)
あやの
中嶋 彩乃さん
かおのかたちをじょうずにき
れました。



『古丹別川に登る鮭』

青組(5歳)
まさひろ
酒本 雅大くん
くちとヒシがうまくかけま
した。



青組(5歳)
らいむ
鴨田 来夢さん
ハートのかたちを
じょうずさきました。

『帽子をかぶったわたし』

桃組(4歳)
そな
仁木 颯南さん
みつあみがじょうずにかけま
した。



『帽子をかぶったぼく』

桃組(4歳)
しゅんぺい
宇佐美 旬平くん
ぼうしをおりがみてつくるの
がたのしかったです。



『ステンドグラス』



赤組(2歳)
ゆらり
花井 優来里
さん
いろがみをたくさ
んちぎってはるのが
たのしかったです。

『みのもしせん』



『あおもしせん』



『まゆだまかざり』

黄組(3歳)
かいせい
渡辺 開惺くん
マジックでかおをかくのがた
のしかったです。



11月25日(水)に本町で行われ
た北海道日本ハムファイターズの2
015年応援大使の陽岱鋼選手
による町内訪問は大盛況で終わ
り、その様子を私が記録写真を撮
影しました。
北海道日本ハムファイターズ代
表選手の一人でもある陽選手と
いうことで、その写真をほしいとい
う参加された方もいらっしやると
思いますが、肖像権の関係でお渡
しできないこととなりましたので、
こゝで報告を。

編集雑誌帳

PCB廃棄物の適正処理について

PCBを使用している
電気機器(変圧器、コンデ
ンサ、蛍光灯安定器(家
庭用除く)など)を保有
している方は、PCB特別
措置法などに基づく届出
が必要です。
あなたが所属する事
業所などで使用している
電気機器や電気室、倉庫
などに保管されている機
器を点検してください。
点検の結果、PCBを
使用していた電気機器で
届け出がされていない場
合は直ちに届出を行って
ください。
なお、不明な点や詳細
は下記までお問い合わせ
ください。

北海道留萌振興局環境生活課(☎0164-42-8432)