

みんなで築く

すこやかライフ

豊かな老後

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。「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、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。

1回目の集団健診は6月に行われ、個別健診と併せて84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。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！

2回目の健診は、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26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。 ※検査当日は朝食をとらずにお越しください。
11月27日 (日)	公 民 館	④ 午前9時～午前10時 ⑤ 午前10時～午前11時	

この日程で都合の悪い方は、苫前厚生クリニックにて個別健診を受けましょう。

健診のお申し込み・詳細は、保健福祉課けんこう係（☎64-2215）までご連絡下さい！

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。苫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。

お問い合わせ

苫前町保健福祉課

☎64-2215まで

マイプランをしっかりと国民年金
「保険料を納められるようになったら追納制度」



老齢基礎年金の年金額を計算するとき、保険料の免除や猶予の承認を受けた期間がある場合は、保険料を全額納付した場合と比べて年金額が低くなります。しかし、のちに収入が安定し、保険料を納めることができるようになるならば、免除等の承認を受けた期間の保険料を後から納付（追納）することによって、老齢基礎年金の年金額を増やすことができます。

追納を行う場合は、申し込みが必須です。

年金事務所でも申し込みを行っていただき、厚生労働大臣の承認を受けたいうえで、納付書をお渡しします。お渡しした納付書でお支払いしていただきます（口座振替やクレジット納付はできません）。

追納に関する注意事項

追納ができるのは追納が承認された月の前10年以内の免除等期間に限られています（例えば、平成28年10月分は平成38年10月末まで）。

	全額免除	3/4免除	半額免除	1/4免除
平成18年度の月分	15,000円	11,240円	7,500円	3,740円
平成19年度の月分	15,030円	11,270円	7,520円	3,750円
平成20年度の月分	15,140円	11,360円	7,570円	3,780円
平成21年度の月分	15,230円	11,420円	7,620円	3,800円
平成22年度の月分	15,490円	11,610円	7,750円	3,870円
平成23年度の月分	15,280円	11,450円	7,640円	3,810円
平成24年度の月分	15,130円	11,340円	7,560円	3,780円
平成25年度の月分	15,100円	11,330円	7,550円	3,780円
平成26年度の月分	15,250円	11,440円	7,620円	3,810円
平成27年度の月分	15,590円	11,690円	7,790円	3,900円

承認等をされた期間のうち、原則古い期間から納付していただきます。保険料の免除もしくは納付猶予を受けた期間の翌年度から起算して、3年度目以降に保険料を追納する場合には、承認を受けた当時の保険料額に経過期間に応じた加算額が上乗せされますので御留意ください。今年度中に追納していただく際の保険料は、次のとおりです。

出張相談所も御利用ください

留萌年金事務所は毎月第2木曜日に羽幌町役場にて出張相談所を開設しております。年金に関する御相談がありましたら御利用ください。

毎月第2木曜日（11月10日、12月8日）
時間 午前10時～午後4時
（正午～午後1時を除く）
事前予約制…留萌年金事務所（☎0164-43-7211）に事前に予約をしてください。
予約締切りは第1木曜日までです。
※定員になり次第、予約を締め切る場合がありますので御了承ください。

年金事務所では年金の予約相談を実施しています

年金事務所では年金相談を受けておりますが、相談を希望される場合は事前予約することで、御自身の都合に合わせて相談を受けることができますので、お電話にて事前予約をお願いします。

午前8時30分から午後4時まで（月～金曜日）
事前予約は、相談を希望する年金事務所または、ねんきんナビダイヤル（☎0570-05-1165）まで電話をお願いします。

相談希望日の1か月前から前日まで受けつけております。

お問合せ 留萌年金事務所 ☎0164-43-7211 苫前町税務町民課 ☎0164-64-2213



～里親になってみませんか～
10月は「里親を求める運動」を展開中です



子どもの健やかな成長には、家庭での温かい愛情が必要です。しかし、親の病気や離婚あるいは不適切な養育などさまざまな事情により、家庭で生活ができない子どもたちがいます。

「里親制度」はこうした子どもたちを自分の家庭にあたたかく迎え入れて、豊かな愛情と理解により子どもを養育する、児童福祉法に基づいた制度です。

「里親」は特別な方しかなれないわけではなく、実際にはどこにでもいる普通のお父さん、お母さんたちです。子どもが大好きで養育に対して熱意がある方、「里親」になってみませんか。

問い合わせ先 北海道旭川児童相談所 ☎0166-23-8195

図書室で楽しむ体験講座

10月から12月にかけて、苫前町公民館図書室を会場に体験講座を開催します。毎日の生活に潤いを与える3つの講座をご用意しましたので、是非ご参加下さい。

10月の講座【絵手紙講座】

日時 第1回：10月19日(水) 19:00～
第2回：10月26日(水) 19:00～
会場 苫前町公民館図書室
講師 西川 加代子 氏
参加費 1回あたり 300円
定員 15名(お早めにお申し込み下さい)

11月23日／色を通して自分を見つめる
カラーセラピー講座

12月14日／癒やし効果と血流循環アップ
ハンドマッサージ講座

* 2回の連続講座です。都合により1回のみ参加となる方はご相談下さい。
* 講座当日、1冊以上図書を借りられることが参加条件となります。



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 【舞台発表】10月30日(日) 開場：13:00 開演：13:30
【作品展示】11月4日(金)～6日(日)まで
4日(金)13:00～20:00 / 5日(土)10:00～17:00 / 6日(日)10:00～16:00

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。



留萌地方コーラスサークル交歓会



留萌管内で活躍しているコーラスサークルが、日ごろの練習の成果を披露します。美しいハーモニーに耳を傾けてみませんか?

日時 10月23日(日) 12:30～
場所 苫前町公民館
入場料 無料

町民フットサルフェスティバル2016・小学生サッカー教室

日時 11月12日(土) サッカー教室(小学生)14:00 / フットサル(中学生以上)18:00

場所 苫前町スポーツセンター

内容 ①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

②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14:00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。

申込み 申込書に参加料を添えて、11月4日(金)までにお申込ください。
申込書は、スポーツセンター、公民館、福祉センターに備え付けてあります。



世界の笑顔を広げるシゴト

青年海外協力隊・シニア海外ボランティア募集中!

現地の人と暮らしながら、その国の発展を支援する草の根レベルの国際協力に参加しませんか?

応募資格：11月4日現在、20歳以上39歳未満の日本国籍保持者(シニアは40歳以上69歳未満)
ただし、青年海外協力隊は2017年4月1日現在20歳であれば募集可能です。

締め切り：11月4日

待遇：往復渡航費及び現地での生活・住居費を支給
※応募方法等の詳しい内容は、お問合せください。

問合せ：JICA旭川デスク ☎0166-22-8805

ホームページ：http://www.jica.go.jp/sapporo/

「JICA 北海道」で検索!



「必ずチェック 最低賃金! 使用者も、労働者も」 北海道最低賃金

北海道内で事業を営む使用者及びその事業場で働くすべての労働者(臨時、パートタイマー、アルバイト等を含む。)に適用される北海道最低賃金が次のとおり改定されます。

最低賃金額 時間額 **786円**
効力発生日 平成**28**年**10**月**1**日

- 最低賃金には、精皆手当、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。
- 最低賃金額以上の賃金を支払わない場合は、最低賃金法違反として処罰されることがあります。
- 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」)で働く者には北海道の特定(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)

11月は、労働保険適用促進強化期間です!

事業主の皆さん。労働保険の加入はお済みですか。

労働保険に加入して、従業員の方々が安心して働ける職場にしましょう。

労働保険とは、労災保険と雇用保険の総称で、労働者の生活の安定、福祉の増進等を図ることを目的に、国が直接管理運営している保険です。農林水産業の一部を除き、労働者を一人でも雇用する事業については、法人・個人を問わず加入が義務づけられています。

(問い合わせ先)

厚生労働省北海道労働局総務部労働保険徴収課
(☎011-709-2311)
または最寄りの労働基準監督署・ハローワーク

「よりみちの駅フェスタ2016」 を開催します

留萌管内の特産品とイベントが満載の美味しくて楽しい、「よりみちの駅フェスタ2016」6回目の今年も盛りだくさん!ぜひご家族そろってお越しください。

日時 平成28年10月22日(土)
10:00~14:00
場所 北海道留萌合同庁舎
内容 住まいのリフォームセミナー、よりみちマルシェ、フリーマーケット、抽選会、ゆるキャラ大集合など
問い合わせ 留萌振興局総合案内
☎0164-42-8404



J A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

10月: 10月20日(木)

11月: 11月17日(木)

受付

13:00~

16:15

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下さい。

管理栄養士による「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

11月: 11月15日(火)

午前・午後とも

予約制です。

ご希望の方は電話でお気軽におたずね下さい。

毎月、管理栄養士が対応します。医師の診察があります。



J A北海道厚生連 苫前厚生クリニック(☎65-3535)

エゾシカ可猟期間中のお願いについて

平成28年度エゾシカ可猟区域の期間は、平成28年10月1日(土)～平成29年3月31日(金)となっています。国有林への狩猟のための入林手続きの詳細については、下記ホームページをご確認下さい。

国有林では事故が発生することのないように、狩猟事故の防止及び残滓処理の徹底などマナー遵守にご協力をお願いします。

また、狩猟期間中における国有林への入林は規制していますが、皆様のご理解とご協力をお願いします。

[問] 留萌南部森林管理署 ☎ 0164-42-2515

[HP] http://www.rinya.maff.go.jp/hokkaido/apply/nyurin/syuryou_sinsei.html

電気メーターに有効期限があることをご存じですか

取引や証明に使用される電気メーターは検定が必要であり、その有効期限が定められています。有効期限は、電気メーターに貼られたシールで確認してください。シールがないものや有効期限が切れた電気メーターは、使用できません。



問い合わせ先：

日本電気計器検定所北海道支社

(☎011-668-2437) 又は

北海道経済産業局資源エネルギー環境部電力事業課(☎011-709-1755)

指定管理者を募集します

民間事業者などの能力の活用を通して住民サービスの向上と経費節減などを図るため、町の施設を管理運営する法人またはその他の団体を募集します。

- 応募条件 募集要項に定める申請資格を有する法人またはその他の団体(法人格の有無は問いませんが、個人は指定管理者になることができません)
- 指定期間 平成29年4月1日～平成34年3月31日(5年間)
- 募集施設 苫前町新日本海地域交流センター
- 応募期限 11月11日(金)まで
(土・日曜日、祝日を除く、午前8時30分～午後5時15分)
- 募集要項配布場所 企画振興課
- 募集要項配布期限 応募期限と同じ



応募・問合せ先 企画振興課商工観光係(☎64-2212)

苫前町の交通事故情報

平成28年9月の事故状況

発生件数 0件 死者数 0人 負傷者数 0人

平成28年9月末までの累計

発生件数 3件 死者数 0人 負傷者数 6人

交通事故死ゼロ日数は

9月30日現在で1,042日

風力発電の売電状況 (町営風来望3基分)

28年度の実績 25,113,149円
(H28.3～H28.9)

平成28年9月分の実績
供給電力量 157,610kWh
3,056,057円
(昨年実績 3,558,065円)

10月 町税の納期

今月は、

町税 道税 民税 国税
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。

氏名	年齢	死日	住所
伊勢 萩原 武田 鈴木 伊藤 山田 佐藤	98 85 85 85 80 98 75	8 8 8 8 8 8 8	苫前 苫前 苫前 苫前 苫前 苫前 苫前
村上 司	旭		梅木 優子 羽幌町
南田 純一	旭		李 敏敏 中国

氏名	父/母	出生日	住所
松原 芭奈	尚則/里美	8/19	苫前
佐治 泰知	慎喜/摩摩	8/30	苫前
仲本 光琳	杉久/利恵	9/2	苫前
福田 舟	健助/隼	9/11	苫前

氏名	父/母	出生日	住所
苫前 齋藤	一男		苫前
苫前 齋藤	一男		苫前
苫前 齋藤	一男		苫前
苫前 齋藤	一男		苫前

氏名	父/母	出生日	住所
苫前 齋藤	一男		苫前
苫前 齋藤	一男		苫前
苫前 齋藤	一男		苫前
苫前 齋藤	一男		苫前

ご厚志に感謝します

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 白幡 拓実くん

木の板壁を1列ずつ、木の色に見えるように色を変えてぬりました。



『身近な風景』

1年 杉本 優歌さん

家にできる陰影がリアルに見えるように、湿色して色をぬりました。



『身近な風景』

1年 横野 瑞希さん

石垣のメジヤ影を1つずつ正確にデッサンして色をぬりました。



『牛の絵』

2年 金子 慎太郎くん

黒い毛の「明るさと暗さ」をぬり分けました。舌もリアルに描けました。



『牛の絵』

2年 竹橋 稜雅くん

毛の流れに沿ってデッサンして、黒色も丁寧にぬることができました。



『牛の絵』

2年 芳賀 郁斗くん

手本の写真と同じ色を作ってぬれました。牛の表情は特に気に入ってます。



『馬の絵』

3年 加賀谷 悠衣さん

草には色々な緑をぬりました。馬の目も生きているように描けました。



『馬の絵』

3年 横内 豪くん

たてがみを丁寧にデッサンしました。体の質感をもう少しリアルに描きたかった。



『馬の絵』



3年 下田 和歩くん

馬の毛の流れを意識して、できるだけ1本1本丁寧に描きました。



「健康とくらしの調査」を実施しています

保健福祉課では、国立長寿医療研究センター・北海道大学と共同で、「健康とくらしの調査」を行っています。この調査は、高齢者の方の健康状態やくらしの様子を把握することで、どのような方が寝たきりや認知症になりやすいのか、介護保険料を抑えるためにどんな事業に取り組むべきか等を調べることを目的としています。保健福祉課からアンケート調査用紙をお送りしますので、受け取られた方はぜひご協力をお願いします。

- 対象者 要介護認定を受けていない65歳以上の方（要支援の方は含みます）
- お問い合わせ 専用フリーダイヤル ☎0120-900-678

