

健康ばんざい

「関係あるのは何と胃がどうなの？」

今月の担当は宮前保健師長です

日本で亡くなる方の3割近くはがんの疾患です。がんでできる部位別にみると、男性は肺がん、次に胃がん、女性は大腸がんが一番多く、胃がんは三番目が多い状況です。苦前町では平成20年から24年の間で、大腸がんや肺がんについて3番目の死亡数になっています。

● どうして胃がんになるの？

最近重要視されているのが「ヘリコバクター・ピロリ菌（以下ピロリ菌）の感染」です。感染していない人と比較して、感染後に発症する胃がんのリスクは5倍以上であるという研究があります。ピロリ菌は、胃の粘膜に住み着いて、胃壁の細胞を弱める毒を出します。ピロリ菌をやっつけようと白血球が集まり戦いが起こるのですが、それが進行すると胃の粘膜が萎縮します。この状態が続くと、慢性胃炎となり胃がんに行きやすくなると言われています。

います。ピロリ菌の感染が胃がんの要因の全てではありませんが、胃痛、胸焼けなど症状を繰り返す方は病院でピロリ菌の感染を調べてみましょう。必要であれば除菌療法を勧められることがあります。

● 攻撃と防御のバランスを保つことが予防への一歩

攻撃を強める要因である胃酸の分泌を増やす作用、防御を弱める粘膜の血流を悪くする作用をもたらし、そして「喫煙」が大きく影響します。また、喫煙者はピロリ菌の感染率が高くなるというデータもあり、禁煙は胃潰瘍などの治りを良くするだけでなく、再発率を下げることで、胃がんのリスクを下げます。

予防に関係する食事として、胃の下3分の2のがんに限ってみると、男性の場合、野菜を多く摂取している人ほど胃がんのリスクが低いことが示されています。積極的に野菜を食べることも予防につながります。

● 早期に気づくことは難しい？

早期の胃がんの多くは自覚症状がなく、あっても胃痛、不快感、胸やけ等ほかの胃炎や胃潰瘍の症状と同じで「ちよつと調子が悪いかな？」と思われがちで、わかりにくい特徴があります。

早期の胃がんは、内視鏡の手術でがんの部分だけ採ることができ、術後も変わらない生活を送れます。ぜひ、胃がん検診を受けて胃の状態を確認しましょう。また、ピロリ菌除去療法を受けた方もその後の再感染の危険性がありますので、医師に相談して定期的に適切な検査を受けるようにしましょう。

がん検診について、胃に限らず、肺や大腸でも所見があつて医療機関での検査を勧められている方や定期的に検査を受けている方は、医師に相談し、御自身の適した検査方法で確認することを勧めます。

● 胃がん検診の注意点

苦前町の胃がん検診は、バリウムを使用したX線検査です。バリウムが出やす

いように普段よりも水分を多く摂りましょう。また、検診でのバリウムが原因と思われる便秘のトラブルを避けるために、次に挙げる方は、医療機関での検査をお勧めしています。

- ・ 大腸の手術や腸閉塞をしたことがある方
- ・ 70歳以上で日常的に3日以上便秘がある方

また、検診車内は介助者がいません。今年度も検診車内で、検査の動作が自力でできないため検査が中止になった方がいました。介助が必要な方は、病院での検査を受けるようにしましょう。

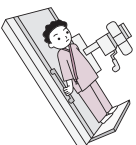
29年度の胃・肺・大腸がん検診予定

4月

14日(金)、16日(日) 公民館  
15日(土) 福祉センター

11月(ほかの健診と同日実施)

25日(土) 福祉センター  
26日(日) 公民館



\*検診料金は、苦前町国民健康保険、後期高齢者医療制度の方は無料、社会保険の方は一種類千円程度の自己負担で受診できます。

管理栄養士からのお知らせ

町民の皆様から多く聞かれる質問にお答えします。

Q、血糖値が高い=甘いものの食べ過ぎですか？

A、血糖値は血液中のブドウ糖の濃度を表しています。ブドウ糖は生きるためのエネルギー源であり、糖分だけでなくたんぱく質、脂質からも合成することができます。そのため、血糖値が高くなる原因=甘いものとは限らず、食品を食べると血糖値は上昇します。お腹が空いている時に吸収の早い食品を食べるなど、急激に血糖値を上げると血糖値を一定の濃度にコントロールしている膵臓に負担がかかり糖尿病の原因となりますので、血糖値の上昇を緩やかにする食べ方を心がけましょう。

<血糖値の上昇を抑えるポイント>

- ① 食事には主食、主菜、副菜をそろえる
- ② 野菜から先に食べる
- ③ よく噛んでゆっくり食べる
- ④ 夜に食べる量を控え目に
- ⑤ 間食を控える



★特にスポーツドリンク、果物ジュース、あめ玉、はちみつ、バナナ等は吸収が早いためとりすぎに注意しましょう。

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

## 後期高齢者医療ガイド

## 後期高齢者医療制度のお知らせ ～障害認定申請について～

一定の障がいのある65歳から74歳までの方のうち、申請により北海道後期高齢者医療連合の認定を受けた方は、後期高齢者医療制度に加入することができます。

## 一定の障がいとは

- (1) 障害基礎年金1、2級を受給している方  
※国民年金以外の障害年金受給者については個別にお問合わせください。
- (2) 身体障害者手帳1級・2級・3級をお持ちの方
- (3) 身体障害者手帳4級をお持ちの方で、次のいずれかに該当される方
  - 音声障害
  - 言語障害
  - 下肢障害4級1号（両下肢の全ての指を欠くもの）
  - 下肢障害4級3号（一下肢を下腿の二分の一以上で欠くもの）
  - 下肢障害4級4号（一下肢の機能の著しい障害）
- (4) 精神障害者保健福祉手帳1級・2級をお持ちの方
- (5) 療育手帳A（重要）をお持ちの方



## 脱退手続きについて

後期高齢者医療制度の被保険者（加入者）となる方は、それまで加入していた健康保険（国民健康保険、健康保険組合、共済組合等）から脱退し、後期高齢者医療制度に加入することになります。

脱退手続きについては、各保険者へお問合わせください。

## 申請先及びお問い合わせ先

申請は、お住まいの市区町村担当課窓口で受け付けています。  
詳しくは苫前町後期高齢者医療担当窓口へお問合わせください。

## 後期高齢者医療制度のお知らせ ～口の健康から、からだの健康へ～

お口の健康は、からだの健康にも大きく影響します。  
歯周病は、糖尿病や心筋梗塞などの病気の悪化や肺炎の原因にもなると言われています。  
また、よく噛むことは、脳への刺激となり認知症予防や介護予防にも繋がります。  
お口を健康に保ち、いきいきとした生活を送りましょう。

## お口の健康のために

- 食後はこまめに歯をみがきましょう  
入れ歯の手入れも大事です。歯間ブラシ等の使用もおすすめです。
- 食事はよく噛んで食べましょう。  
ひと口、30回噛むことを目標に食べましょう。
- 歯科健診（検診）を受けましょう。  
症状がなくても定期的に口の中をチェックしましょう。  
※お口のことでも気になることがあれば、早めに歯科を受診しましょう。



## お問い合わせ先

北海道後期高齢者医療広域連合

住所 〒060-0062

札幌市中央区南2条西14丁目 国保会館6階

電話 011-290-5601

苫前町保健福祉課 しあわせ係

電話 64-2215

マイプランをしっかりと国民年金  
「国民年金保険料2年前納制度をご利用ください」



国民年金保険料のお支払方法のうち、「2年前納」は口座振替のみ可能でしたが、平成29年4月分より現金納付およびクレジットカード納付でも御利用いただけるようになりました。

2年前納制度

2年前納制度は、2年間の保険料を一括でお支払することで、納付書等で毎月お支払いいただく方法にくらべ、総額で1万5000円程度割引になるお得な制度です。

これまでは、「口座振替の場合に限って「2年前納」することができましたが、平成29年4月分の保険料より、現金納付およびクレジットカード納付でも2年前納を利用することができるようになりました。

現金(納付書)による前納

任意の月から翌年度末までの前納をすることができ、最大で4月分から翌々年3月分までの2年間の前納が可能です。

再来年度にまた前納を希望する場合は、改めて申込みが必要です。

クレジットカードによる前納

クレジットカード納付の場合は、口座振替と同様に4月分から翌々年3月分までの2年間の保険料を4月末に納付いただきます。2年分の保険料総額は30万円を超えるため、クレジットカードの利用限度額を超えると立替不能となり、各月納付に切り替わりますので御注意ください。

口座振替およびクレジットカードによる2年前納の申込期限は2月末までです!

申込み

現金納付による2年前納の事前申込も行っています。

希望される方は最寄りの年金事務所または役場窓口まで申してください。申出書はホームページからもダウンロードすることができます。

※現金納付およびクレジットカード納付の場合は、口座振替を利用した場合とくらべ、割引となる額は低くなります。



お問合せ

留萌年金事務所 ☎0164-43-7211  
苫前町役場税務町民課 ☎0164-64-2213

国民年金 2年前納

検索



私たちが新しい民生委員・児童委員です。よろしくお願ひします!

平成28年11月30日の任期満了に伴い、新たに委嘱を受けた民生委員・児童委員17名に委嘱状が交付されました。任期は3年間(平成31年11月30日まで)です。

民生委員・児童委員は社会奉仕の精神を持ち、住民の立場になって相談に応じ、必要な援助を行うことで、社会福祉増進に努めることを任務とする民間の奉仕者です。

その職務は住民の生活状態を必要に応じて適切に把握することや、援助を必要とする方が自立した日常生活を営むことができるように、生活に関する相談に助言や援助を行うことなどがあります。

皆さまの中にも日々の暮らしの中で困ったり悩んだりしている方がいましたら、遠慮なく相談していただきたくお願いいたします。(知り得た情報や相談に来たことなどの秘密は守ります。)

皆さんの地区を担当する民生委員・児童委員は次のとおりです。

長島・香川地区  大西 豊一	旭地区  小林 孝之	昭和・豊浦興津地区  村本 幸夫	苫前地区  野崎 信輝	苫前地区  柴田 頼子	苫前・栄浜地区  竹橋 広顕	港・三豊地区  伊藤 せつ子	上平地区  清水 辰雄	力屋地区  瀬戸 詔隆
主任児童委員 苫前地区  青木 久美子	主任児童委員 古丹別地区  川森 のり子	岩見・東川小川地区  伊藤 信行	九重・三溪地区  花井 幸重	古丹別地区  加藤 隆雄	古丹別地区  田島 公司	古丹別地区  山本 美智子	古丹別地区  對馬 亨	

## 第44回苫前町凧あげ大会 [第25回北海道凧あげ大会] 開催のお知らせ

- 日時** 平成29年2月26日(日) 受付9時～ 開会式9時30分～
- 会場** とままえ温泉ふわっと
- 参加部門** 親子／小学1・2年生／小学3・4年生／小学5・6年生／  
中学生／高校・一般／大凧／連凧
- 申込み** 参加申込・お問合せは事務局まで(☎65-4076)。
- その他** ★今年のアトラクションは、2017とままえパフォーマン  
スフェスタとして、ステージショー、ダイヤモンドア  
ート体験コーナー&似顔絵コーナーもあります。  
★特産品、売店コーナーも多数出店します。  
★毎年好評の抽選券付きイベント通貨券を販売します。
- 主催** 苫前町凧あげ大会実行委員会(事務局：苫前町公民館内)



## ロビー展「佐藤圭写真展 生命萌ゆる～北海道道北の自然」 公民館講座「北海道の野生動物と自然をみつめて。」を開催します

### ロビー展「佐藤圭写真展 生命萌ゆる～北海道道北の自然」

- 日時** 平成29年2月22日(水)～3月9日(木)  
\*平日は9時～17時、土日は10時～16時
- 場所** 苫前町公民館エントランス
- 内容** 野生生物コーナー、自然風景コーナー、  
苫前町で撮影した写真コーナー等を予定



### 公民館講座「北海道の野生動物と自然をみつめて。」

- 日時** 平成29年2月28日(火) 19時～
- 場所** 苫前町公民館図書室
- 講師** 自然写真家 佐藤圭氏(留萌市在住)  
1979年生まれ、留萌市在住。北海道道北、サロベツ原野  
を舞台に野生動物、自然風景を描写し続けている。  
隼、大鷲、オジロワシ、熊鷹など猛禽類の撮影も  
多い。
- 内容** ・展示写真の解説  
・野生動物・自然風景をテーマに撮影を続ける理  
由とは ほか  
\*参加者の皆さんからの質問等を取り入れな  
がら、座談会形式で開催します。写真のこ  
とや野生動物のこと、留萌管内の自然の事  
など、楽しくお話ししませんか。



- 対象** 地域住民の皆様
- 申込み** 平成29年2月24日(金)までに苫前町公民館(65-4076)へ

## 65歳以降の定年の引上げや継続雇用制度の導入を検討している事業主の皆様へ

「ニッポン一億総活躍プラン」(平成28年6月2日閣議決定)において、65歳以降の継続雇用延長や65歳までの定年延長を行う企業等に対する支援の実施が盛り込まれたことを受け、65歳超雇用推進助成金を創設し、65歳以上への定年引き上げ等を行う企業に対して重点的に支援を行うことで、65歳以降も希望者全員が安心して働ける雇用基盤を整備するとともに「生涯現役社会」の構築を図ります。

概要については次のとおりです。

平成28年10月19日以降に労働協約または就業規則に次の制度を規定し、制度を実施した場合に助成(1事業主につき1回限り)

### ●導入する制度

- 1) 65歳への定年引き上げ…………… 100万円
  - 2) 66歳以上への定年引き上げまたは定年の定め廃止…………… 120万円
  - 3) 希望者全員を66歳～69歳まで継続雇用する制度の導入…………… 60万円
  - 4) 希望者全員を70歳以上まで継続雇用する制度の導入…………… 80万円
- \* 1)～4)の複数の制度を合わせて導入した場合は最も高い額のみ支給



**独立行政法人 高齢・障害・求職支援機構 北海道支部 ☎011-622-3351**

## 平成29年4月1日から身体に障害のある方のために使用する自動車の自動車税軽減制度が変わります

### ① 自動車税の減免申請に、申請期限が設けられました。

減免申請は、次の申請期限までに行う必要があります。

区 分		申 請 期 限
自動車取得税		自動車の登録日の2ヶ月後
自動車税	4月1日に減免要件に該当している方	自動車税納税通知書の納期限(5月31日)
	年度の途中で減免要件に該当する方	減免要件に該当することになった日の2か月後
減免自動車を入れ替える方		自動車の登録日の2か月後

※使用状況等に変更がない場合は、2年目以降の申請は不要です。

### ② 自動車税の課税免除を受けている方は、減免として継続されます。

課税免除を受けている方で、使用状況等に変更がない場合は、減免として継続されますので、減免の申請手続き不要です。詳しくは、平成29年5月に送付する減免通知書でお知らせします。

### ③ 自動車を入れ替えたときの適用時期が変わります。

年税額単位で減免となりますので、自動車を入れ替えた場合は、その年度は旧車が1年分減免され、新車は翌年度から年税額を減免されます。ただし、減免替えの特例があります。

### ④ 現況確認書の送付時期が変わります。

車検月の2か月前に現況確認書を送付(納税証明書も同封)しますので、使用状況等を記載して必ず提出してください。

**【申請手続きについての問い合わせ先】**

**札幌道税事務所自動車税部 自動車税課税課**

**☎011-746-1194**

## 環境保全推進委員を募集します

北海道では、北海道環境基本条例第27条に基づき、北海道の環境施策に道民の意見等を反映するため環境保全推進委員を設置しており、現在委嘱している推進委員が本年3月31日をもって任期満了となることから、次のとおり推進委員の募集を行っています。

1. 募集期間 平成29年3月3日(金)
2. 募集内容 募集内容は、道のホームページ(環境保全推進委員)に掲載しております  
<http://www.pref.hokkaido.lg.jp/ks/ksk/khozensusin/index11.htm>
3. 問い合わせ先  
北海道環境生活部環境局環境政策課環境企画グループ 電話 011-204-5188



# ちびっこギャラリー

古丹別小学校児童の作品

## 『イカダ』

1年 伊藤 翔くん

がねばったところは、とりとかうしをもっこうようポンドで、くっつけたところです。



## 『紙アートカード』

1年 秋山 美実さん

シールをはる事がうまくなりました。いろいろなカードができました。



## 『うごくおもちゃ』

1年 吉川 慈生くん

かたちがかっこよくできました。てんとうむしやくじらは、かわいくできました。



## 『アクセサリー』

2年 大井絵里奈さん

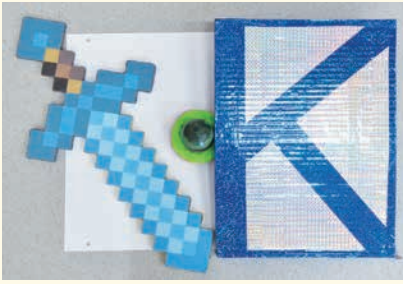
かわいくなりました。いちばんむずかしかったところは、ゴムとゴムをくっつけるところです。いちばんかわいくなってきたところは、リボンです。



## 『マイクラセット(剣と盾)』

2年 石岡 孝弥くん

りょうめんテープにポンドがかさならないようにつけました。



## 『コロコロゲーム』

2年 前川 光くん

本をよんでもおもしろそうだから作りました。できたときのきもちが、「やっとなんか」とおもいました。



## 『ペットのミニクッション』

3年 池田 倅さん

耳のところをうすくして、中に針金を入れて、少し曲がるように工夫しました。うまく作れてよかったです。



## 『スーパーヒーローのネックレス』

3年 大川倅英芳さん

ビーズをたくさん作ることが大変でした。マーブルもようになっているところを見てほしいです。



## 『ごうかな家』



3年 村上 歩夢くん

見てほしいところはカラーテープの窓です。目立つようにするため、青いテープをはりました。



## 入学おめでとう! 春にはピカピカの1年生 平成29年度小学校入学予定者

平成29年度の町内各小学校の新入学予定者は、平成29年1月1日現在、次のとおりになっております。以下に記載された入学予定者以外で苫前町に在住(転入)しており、名前が漏れている方がいらっしゃいましたら、お手数ですが町教育委員会管理課学校教育係(☎64-2384)までお申し出下さい。

### ◆ 苫前小学校

芳賀 彩夏(貴史)、芳賀 夢夏(貴史)、野崎 凛(亮)  
 佐藤 夏妃(隆裕)、佐藤 風音(隆裕)、長嶺 樹莉(雄司)  
 佐井 遙真(具視)、西村 束紗(純平)、堀切 眺陽(進)  
 吉田 梨乃(研一)、古谷 瞭守(哲哉)、原野 夢来(泰広)  
 ※敬称略( )内は保護者

### ◆ 古丹別小学校

後藤 皓斗(博)、丹羽 菜月(和也)、仁木 楓南(孝)  
 助石 愛梨(静治)、鴨田 大希(雅志)、宇佐美 旬平(知也)  
 桧森 大志郎(隼人)、佐藤 百合華(静子)、秋山 美結(貴人)  
 佐藤 璃空(静香)、清水 梨花(朋也)、平野 愛実(清也)

