



つくろう健康 幸せの未来づくり

## 国民健康保険ガイド

## 平成29年度の国民健康保険税について

国民健康保険はだれもが健康で安心な生活を送るため、病気やけがの場合に病院などでの医療費への保険給付を行う公的医療保険制度の一つです。医療費の支払いは病院窓口で支払う一部負担金のほか、加入者が納める国保税と国や道などからの補助金等でまかなわれています。

平成29年度の国民健康保険税はそれぞれの区分ごとの課税限度額について見直しを行い、次の表のとおりとなっております。

医療費が増大すると、国保税の負担も増えることにつながりますので、国保税の納期内納付と併せて医療費の抑制にもご理解とご協力をお願いいたします。

種 別	計算の基礎		税率・税額		
			医療分	支援分	介護分
所得割	前年中の総所得額－33万円		5.6%	2.7%	0.9%
資産割	本年度の固定資産税額（土地・家屋）		50.0%	26.0%	13.0%
均等割	被保険者（加入者）1人につき		37,500円	15,500円	13,700円
平等割	1世帯につき	特定世帯以外	32,000円	12,000円	7,900円
		特定世帯（※）	16,000円	6,000円	
		特定継続世帯	24,000円	9,000円	
課税限度額	1世帯の最高限度額		540,000円	190,000円	160,000円

※75歳に到達する方が国民健康保険から後期高齢者医療制度に移行することにより、同じ世帯に国民健康保険加入者が1人だけとなる世帯を特定世帯といい、医療給付費分と後期高齢者支援金等分の平均割が5年間、2分の1になります。

また、特定世帯の期間が5年を経過した世帯を特定継続世帯といい、その後3年間（6年目～8年目）医療給付費分と後期高齢者支援金等分を4分の1の額を軽減します。

## 国民健康保険税の軽減等について

国民健康保険税には低所得者の負担を軽くする制度があり、均等割と平等割が軽減されます。世帯の合計所得と加入者数に応じて、それぞれ2割・5割・7割の軽減を受けることができます。（申請は不要）

また、その他の国民健康保険税の軽減措置として、勤務先の倒産や解雇など非自発的な理由で離職・失業した人を対象に軽減する制度や災害などにより資産に重大な損害を受けた場合、事業若しくは業務の休廃止など特別な理由で生活が一時的に苦しくなり国民健康保険税を納付することが困難になった場合に減免・免除する制度があります。

## 国民健康保険税を滞納すると

国民健康保険税を滞納すると、通常の保険証より有効期間の短い「短期被保険者証」が交付されません。

短期被保険者証の交付を受けた後、特別な事情なく滞納を続けると短期被保険者証のかわりに「資格証明書」が交付される場合があります。医療費を一旦全額自己負担していただくことや、給付の差し止めになる場合もありますので、早めの相談をお願いいたします。

お問い合わせ 苫前町税務町民課税務係 ☎64-2213 まで

● 国民年金で届出が必要となる事項

こんなとき	どこで	どうする
20歳になったとき	役場窓口	国民年金に加入する 手続きを行う (第1号被保険者になる)
第2号被保険者が60歳前に 会社を退職したとき		住所や氏名の変更手 続きを行う
第3号被保険者の被扶養配 偶者ではなくなったとき		保険料の免除申請の 手続きを行う
住所や氏名が変わったとき	留萌年金事務所	追納の手続きを行う
保険料の免除申請をしたい とき		納付書の再発行を行 う
追納の申し込みをしたいと き	役場窓口または 留萌年金事務所	年金手帳の再発行の 手続きを行う
納付書をなくしたとき	金融機関または 留萌年金事務所	口座振替の手続きを 行う
年金手帳をなくしたとき	役場窓口 (海外在住の方 は出国時居住地 の年金事務所)	任意加入の手続きを する
口座振替を申し込みたいと き		
任意加入をしたいとき		

※年金事務所での手続きが必要な届け出も、役場窓口で受付・受領し、年金事務所に回付できるものもありますのでご相談ください。

国民年金の支給開始年齢(誕生日の前日)になったら、裁定請求書は役場窓口までお持ちください。必要な書類が不明な場合は御相談ください。

20歳になったときや、会社を退職したときなどは国民年金に関する届出・手続きが必要になる場合があります。手続きを忘れると、将来の年金額などに影響がでること

もありませんので、必ず手続きをお願いします。手続きの際は印鑑や年金手帳、その他に必要なものがある場合がありますので、ご不明な場合はお問合せください。

マイプランをしっかりと国民年金に関する手続きはお忘れなく



ご相談・お問い合わせ

- 留萌年金事務所  
☎0164-43-7211  
(年金事務所へのご相談は予約を！年金事務所までご連絡ください)
- 苫前町税務町民課  
☎64-2213

禁煙・分煙の取り組みについて

北海道は全国的にみて、喫煙率が高い地域です。協会けんぽ北海道支部では、喫煙対策を通じて加入者の皆さまの健康を守る、様々な取り組みを行っております。ぜひホームページをご覧ください。

【お問い合わせ先】 全国健康保険協会(協会けんぽ) 北海道支部 ☎011-726-0352(代表)

ジェネリック医薬品にかえてみませんか？

加入者の皆さまのお薬代の負担軽減や健康保険財政の改善につながり、今後の医療費や保険料率の伸びが抑えられることから、協会けんぽでは「ジェネリック医療品」の普及を推進しています。かかりつけの医師・薬剤師へジェネリック医療品の処方についてご相談してみませんか？

＜お問い合わせ先＞  
全国健康保険協会(協会けんぽ) 北海道支部  
☎011-726-0352(代表)

花壇づくり及び清掃実施  
～日赤奉仕団苫前分団～

6月8日(木)午前9時から日本赤十字奉仕団苫前分団により、留萌信用金庫苫前支店横の広場の清掃と花壇整備が行われ、柴田頼子委員長ほか14名の分団員により今年も色鮮やかな花々が整備された。



## ジュニアスイミングスクール

夏休み中に水泳に「チャレンジ」してみよう。

**日 程** 7月26日(水)、28日(金)  
8月1日(火)、8月3日(木) 全4回  
**時 間** 13時30分～15時  
**場 所** 苫前町B & G海洋センター  
**対 象** 小学生(定員45名)  
**参加料** 無料(スポーツ安全保険に未加入の方は加入が必要です)  
**申込み** 7月21日(金)までに公民館(☎65-4076)へ

## 第38回町民ソフトボール大会

職場や地域の仲間など、今年も多くの参加をお待ちしております。

**日 程** 8月6日(日)  
**時 間** 8時(受付)  
9時(競技開始)  
**場 所** 苫前町野球場ほか  
**対 象** 中学生以上の町民  
(苫前町に通勤・通学されている方も参加可)  
**参加料** 1チーム 3,500円  
**申込み** 7月25日(火)までに参加申込書に参加料を添えて公民館へ提出して下さい



## 「全国一斉1分間ペットボトル浮き」参加者大募集!

全国各地の参加者3000人とギネス世界記録に挑戦しよう

**日 時** 7月23日(日) 14時(参加者は13時30分までに集合して下さい)  
**場 所** 苫前町B & G海洋センター  
**対 象** どなた参加できます  
**持ち物** 2ℓの空のペットボトル(キャップ付き)を持参して下さい  
**参加料** 無料(苫前町B & G海洋センター利用料金も無料となります)  
※上手に浮けるようにサポートします



## 「水を利用した健康づくり」苫前町健康づくり支援事業～カラダの不調を改善しよう～

**日 時** 7月17日(月)、30日(日) 13時30分～14時30分  
8月3日(木)、9日(水) 19時00分～20時00分  
8月20日(日)、27日(日) 13時30分～14時30分 全6回  
**場 所** 苫前町B & G海洋センター  
**対 象** 一般町民(水の中で、簡単な動作をするだけの誰でも取り組める内容です。)  
**参加料** 無料(参加される方はスポーツ安全保険に加入して下さい。64歳以下1,850円、65歳以上1,200円 手数料138円)  
**内 容** カラダの不調を改善するために、水の力を利用した水中運動と水中ウォーキング。  
**講 師** インストラクター(北海道水泳連盟準指導員) 安井 真由美 氏(羽幌町)  
**申込み** 苫前町公民館(☎65-4076)または苫前町B & G海洋センター(☎64-2224)で随時参加を受け付けています。  
**その他** 本事業は北海道健康マイレージ事業の対象です  
**共 催** 公益財団法人北海道健康づくり財団 健康づくり推進地域支援事業

## 苫前町文化協会50周年事業

## 「夏の終わりのH ZETTRIO～北海道にやってくる! ya! ya! ya!～」

**日 時** 9月16日(土) 開演17時(開場16時)  
※14時より入場整理券の配布を行います  
**場 所** 苫前町公民館  
**料 金** 一般 前売り3,500円(当日4,000円)  
中学生以下 前売り2,000円(当日2,500円) 全席自由  
**チケット取扱** 苫前町公民館/福祉センター/くすりの新光堂/  
セイコーマート古丹別/セイコーマートむらい/まさ亭/  
とままえ温泉ふわっと/マツヤデンキ羽幌店/旭屋書店/  
豊島理容院/吉崎レコード/留萌管内各市町村文化センター  
**後 援** 一般財団法人北海道公立学校教職員互助会



～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

## 不登校・ひきこもりを理解する講演会

### ■開催日時

平成29年7月31日(月)  
 第一部 13:00~14:30  
 第二部 14:40~16:15

### ■開催場所

留萌振興局 2階講堂

### ■対象

第一部 住民及地域関係者  
 第二部 地域関係者

### ■申込期日

平成29年7月24日(月)

### ■問合せ先

北海道留萌保健所健康推進課  
 TEL:0164-42-8327  
 FAX:0164-42-8216

日 程	プログラム
12:30	受付
13:00~14:30	第一部 ○講演「不登校、ひきこもりの理解と対応」 講師：江別すずらん病院 精神科医 瀧澤 紫織 氏 ○情報提供～相談・支援機関について
14:30~14:40	休憩
14:40~16:15	第二部 ○情報交換 ・保健所報告 「保健所に寄せられた不登校・ひきこもりの相談実績」 ・情報・意見交換
16:15	閉会

## マリンレジャーを安全に楽しむために ~留萌海上保安部からのお願い~

夏はマリンレジャーを楽しむ機会が増え、事故の危険性が高まります。  
 安全に楽しむために、事前に海の気象情報や安全情報を収集し、もしもに備えて、『自己救命策3つの基本』を守り、次のことに注意しましょう。

### 『自己救命策3つの基本』

1. 海に落ちて沈まないライフジャケットの着用
2. 防水対策をした携帯電話の携行
3. 海の事故(緊急番号)118番の活用

★最新の気象・海象、潮汐、日没情報は

- ・インターネット検索

**留萌海上保安部 海の安全情報**

- ・携帯電話からは

<http://www6.kaiho.mlit.go.jp/m/hokkaido.html>



## 海や川 危険もいっぱい ご用心 ~水難事故を防止しましょう~

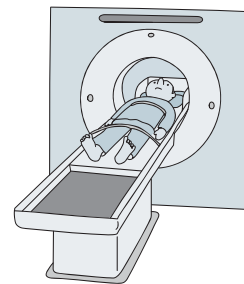
- 波の力で倒されたり、沖に流される危険があります。  
水辺で遊んでいる子供の近くから離れず、目を離さないようにしましょう。
- 海水浴場などの指定された場所で、自分の技量や体力に応じて泳ぎましょう。  
遊泳禁止区域では、どのような危険があるか分かりません。
- 体調不良時や飲酒しての遊泳は事故の元です。  
無理をしたり、お酒を飲んで泳がないようにしましょう
- 釣りををするときは、救命胴衣を必ず着用し、安全な場所で行いましょう。  
高波時の防波堤、流れの速い岸辺、滑りやすい岩場は避けましょう。
- 水上オートバイは遊泳区域に入らないこと。  
遊泳者などに注意するなどの安全航行に努め、救命胴衣を必ず着用しましょう。



問い合わせ先 羽幌警察署 ☎62-1110

## MRIによる脳検診・講演会の予約が始まります！

◇日 程：	検診日程	実施場所
	8月31日(木) 午前・午後	苫前福祉センター
	9月1日(金) 午前・午後	苫前町公民館
	9月2日(土) 午前のみ	



◇対 象：平成29年度中に35歳から69歳の方  
 (昭和23年4月2日から昭和58年4月1日までにお生まれの方)  
 ＊平成27・28年度に受診した方、定期的に検査をしている方は対象外

◇定 員：3日間で80名

◇検診料金：5,000円(加入している保険等とは関係ありません)

◇予約期間：7月24日(月)～8月21日(月)

○今年は、『頭痛を克服しよう』というテーマで、中村記念病院の医師(検診医)による講演会も開催します！検診とともに、ぜひお申し込みください。

講演会日時：9月1日(金) 18:00～(1時間半程度)

※詳細については、6月下旬の回覧等にてお知らせしています。チラシの内容も確認していただき、けんこう係まで電話にてお申し込みください。

◇お問い合わせ先：保健福祉課けんこう係 ☎64-2215)

## イベントカレンダー

7月→8月

日	月	火	水	木	金	土
				7月 20 寿いきいき教室 (9:30～公民館)	21	22 図書室フェスティバルmini (13:30～図書室)
23 第14回北海道風車まつり(未来港公園 10:00～) B&G1分間ペットボトル浮き14:00	24 夏休み学びの寺子屋(～26日) (9:00～公民館、ふわっと)	25	26 ジュニアスイミングスクール① (13:00～16:00 B&G海洋センター)	27	28 ジュニアスイミングスクール② (13:00～16:00 B&G海洋センター)	29
30 写真絵本づくり講座 (9:30～公民館) 水を利用した健康づくり教室(13:30～B&G海洋センター)	31	8月 1 ジュニアスイミングスクール③ (13:00～16:00 B&G海洋センター)	2	3 ジュニアスイミングスクール④(13:00～16:00 B&G海洋センター) 水を利用した健康づくり教室(13:30～B&G海洋センター)	4 健康相談(公民館) 10:00～11:30 ふれあい倶楽部 (9:30～ふわっと)	5 本とあそぼう「ミニプール遊び」 (10:00～図書室)
6 町民ソフトボール大会(8:30～野球場ほか)	7	8	9 とままえGENKid's (～11日)、水を利用した健康づくり教室、住民学習会「知ろう! 学ぼう! 糖尿病」 (14:00～ふわっと)	10	11	12
13	14	15	16 旗の波運動 (16:00～消防古丹別支署前)	17	18 介護者家族の集い (9:30～公民館)	19



# ちびっこギャラリー

古丹別小学校児童の作品

## 【そんごくう】

1年

りんか  
清水 梨花さん

かっぱをつくるのが、たのしかったです。



## 【おれんじゅーす】

1年

ゆりか  
佐藤百合華さん

いろいろなじゅーすをつくるのが、たのしかったです。



## 【うみのいえ】

1年

みゆう  
秋山 美結さん

かもめがとんでいるようにするのが、たのしかったです。



## 【森の水べ】

2年

さきね  
吉村 咲音さん

ユニコーンとベガサスが、きれいだから見てほしいです。



## 【うみのひみつのだまご】

2年

しょうかく  
鈴木 聖岳くん

みてほしいところは、りゅうくうのつかいです。なぜみてほしいかというと、一ばんくふうしたからです。



## 【スーパーボール】

2年

れお  
平井 伶旺くん

レインボー色のボールを見てほしいです。



## 【星とおばけいっぱい】

3年

せいら  
丹羽 星彩さん

ゆうれいのまおうさまがうまくできてよかったです。

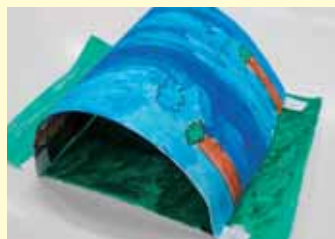


## 【家と外のせがい】

3年

まおん  
大西 麗桜さん

色をめぐるのをがんばりました。



## 【海の中は?】

3年

しょう  
池田 翔くん

海の中と、海の中の町をさいげんしました。



## ◆ 7月17日は「北海道みんなの日」(愛称:道みんなの日)です ◆

松浦武四郎が、明治政府に「北加伊道(ほっかいどう)」という名称を提案した7月17日を、「北海道みんなの日(愛称:道みんなの日)」としました。

「北海道みんなの日」が、北海道に暮らす皆さんにとって、本道のこれまでの歴史や文化、風土を見つめ直し、価値を再認識し、一体となってより豊かな北海道を築いていくきっかけとなるとともに、道外から本道を訪れる方、北海道にゆかりがある方に本道の魅力を発信する機会となることを期待しています。なお、「北海道みんなの日」には、記念行事を実施するほか、次の道立施設において、常設展示の観覧料や入場料などが無料になります。ぜひご利用ください。

詳しくは、こちらのHPをご覧ください。 <http://www.pref.hokkaido.lg.jp/ss/ssa/717.htm>

北海道総合政策部政策局 ☎011-204-5106