



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82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25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呼び出しています。 ※検査当日は朝食をとらずにお越しください。
11月26日(日)	公 民 館	④ 午前9時～午前10時 ⑤ 午前10時～午前10時30分	

この日程で都合の悪い方は、苦前厚生クリニックまたは、北海道立羽幌病院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。苦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 苦前町税務町民課 ☎64-2213

マイプランをしっかりと
国民年金
「年金保険料の納め忘れはありませんか…」



過去5年以内に納め忘れた国民年金保険料を納付することができ「後納制度」が施行され、まもなく2年を迎えようとしています。

平成30年9月30日制度終了

後納制度は、過去5年間のうち、免除や納付猶与もせず未納となったままになっている保険料がある場合に、さかのぼって納付することができる制度です。

ただし、この後納制度は平成30年9月30日までの時限措置のため、あと1年間に切りました。平成30年10月以降は本来の法律により2年間で時効を迎え、以降は納付することができなくなりますので御留意ください。
当時は収入状況などによって納付していなかったり、納付をすっかり忘れていたりしたけれど、今なら保険料を納付することができるといふ方は、ぜひこの制度を利用し納付をお願いします。

納めたほうがいいのか？

老齢年金を受け取るために

は保険料納付済期間や免除期間、厚生年金等の加入期間、合算対象期間(カラ期間)などを合わせた期間が10年以上あることが条件ですが、年金受給額を満額受け取るためには40年の納付が必要です。40年に満たない方は、保険料納付済期間が多ければ多いほど満額に近づけることができます。

いま後納制度を利用できる方がさかのぼって1ヶ月分の保険料を納めると、将来受け取る年金額は年額1,600円ほど増額させることができます。

また、現時点で将来年金を受け取るための資格期間の10年に満たない方も、いまなら5年間分はさかのぼって納付することができると、老齢年金の受給資格を得られる可能性があります。

それでも納付ができない…

ここまで、納付忘れの保険料を5年間さかのぼって納付することができ「後納制度」の話をしてきましたが、「収入が少なく保険料を納付することができない」、「仕事を辞めてしま

って保険料をいまず納付できない」といった経済的な事情等により保険料を納付できない場合は、未納のままにはせず、まずは年金事務所や市町村まで御相談をお願いします。

保険料を免除したり納付猶与したりする制度があります。認められれば申請時点から2年1か月前までの期間の保険料を免除することができ、免除期間は保険料を受給するための資格期間に含まれます。また、免除等が認められた保険料は最大10年間さかのぼって後から納付することもできます。(「追納制度」と言います。3年以上さかのぼる場合は一定の保険料額が加算されます。)

お問合せ

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

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。



秋の火災予防運動

実施期間

10月15日(日)~10月31日(火)



「火の用心 ことばを形に 習慣に」

【いざというときのために】

- 住宅用火災警報器を設置しましょう。
- 定期的に点検を実施しましょう。

住宅用火災警報器は、古くなると電池切れや電子部品の劣化により火災を感知しなくなることがありますので10年を目安に交換しましょう。



【ストーブによる事故防止について】

- 給油の際は、必ず消火してから行いましょう。
- 給油した後は、給油タンクの蓋を確実にしめ、灯油が漏れないか確認しましょう。
- ストーブの上部に洗濯物や可燃物を置かないようにしましょう。
- ガソリンは給油しないようにしましょう。



火事・救急は119番！

北留萌消防組合消防署

苫前支署
古丹別支署

TEL 64-2321
TEL 65-4119

第4回町民参加型スポーツイベント「ちょこっと！ちょこっと!!!」

幼児から中高年の方まで、いろいろなスポーツが体験できる「ちょこっと！ちょこっと!!!」。ニュースポーツを屋台のように選んで楽しむことができます。お気軽にご参加ください。

- 日時 11月2日(木) 18:00~20:00
 場所 スポーツセンター
 対象 町民のみなさん
 内容 ターゲットバードゴルフ、パットゴルフ、ミニテニス、トスバッティング、
 長座体前屈、ミニホッケー、スマイルボーリング、フロアカーリング
 *フロアカーリングは参加者でチームを作り対戦します



『公民館フェスティバル』を開催します

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。

- 日程【舞台発表】10月29日(日) 開場 13:00 開演 13:30
 【展示部門】11月3日(金)~5日(日)まで
 3日(金)13:00~17:00 / 4日(土)10:00~17:00 / 5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、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。

『第2回カンガルースクール・おやこ料理教室』参加者募集中

- 日時 11月4日(土) 10:00~13:00
 場所 苫前町公民館
 対象 年少さん以上の未就学児と保護者 *小学生の兄姉の参加も可能です
 講師 苫前町食生活改善協議会
 参加費 1家庭500円
 内容 ミニ講話と調理(デコレーション寿司、切り干し大根のサラダ、ヨーグルトミルクゼリー)
 持ち物 エプロン、三角巾、ハンカチ
 申込み 10月27日(金)までに苫前町公民館(☎65-4076)へお申し込みください。



小学生サッカー教室

- 日時 11月11日(土) 14:00~15:30
 場所 スポーツセンター
 対象 小学生
 申込み 11月2日(木)までに苫前町公民館(☎65-4076)へお申し込みください。
 その他 苫前方面の参加者は、希望により送迎致しますので、お申し込みの際にお知らせください。

町民フットサルフェスティバル2017

- 日時 11月11日(土) 開会式 18:00~
 場所 スポーツセンター
 対象 中学生~一般成人
 5人1チーム(チーム登録は10名まで可能)
 参加費 1人100円
 申込み 申込書に参加料を添えて11月2日(木)までに苫前町公民館へ提出してください。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。

雑誌も
所蔵しています。
ぜひ
ご利用ください。

【苫前町公民館図書室】 きょうの健康/サンキュ!/LEE/オレンジページ/
 かぞくのじかん/ダ・ヴィンチ/ドゥーパ!/毛糸だま/
 ベースボールマガジン/コットンタイム/写真ライフ/ハルメク
 【役場ロビー図書コーナー】 正論/すてきにハンドメイド/ESSE/MORE/
 レクリエ/子供の科学/ゆうゆう/HO

~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: shakaikyoiiku@town.tomamae.lg.jp

消費税の軽減税率制度に関する説明会のご案内

《説明内容》 ① 軽減税率制度（対象品目・帳簿・請求書等の記載方法）の概要

② 軽減税率制度へ対応するための中小事業者への支援措置について

取扱商品の適用税率の確認や、適用税率ごとの区分経理への対応など、多くの事業者の方において、制度の実施に向けた準備が必要となりますので、ぜひ説明会にお越しください。

【開催日時】 平成29年11月17日（金） 14:30～15:30

【会場】 はぼろサンセットプラザ 大ホール（羽幌町北3条1丁目）

※会場の収容人数には限りがございます。

満席の際には、会場に入場できない場合がありますので予めご了承ください。

＜お問合せ先＞

・留萌税務署 調査部門 電話 0164-42-0661（代表）

※お電話の際には、音声ガイダンスに沿って「2」を選択してください。

・羽幌町商工会 電話 0164-62-2209

留萌税務署・苫前町・留萌中部商工会広域連携協議会

骨々ヘルシー教室の開催

苫前町食生活改善協議会では、カルシウム豊富な食材を用いた調理実習を開催します。参加費無料ですので気軽に参加ください。

●日 時：11月18日（土） 10:00～14:00

●会 場：苫前町公民館

●持ち物：エプロン、三角巾、手ふきタオル

●申込み締切り：11月10日（金）

＜お問合せ＞

苫前町食生活改善協議会

事務局：苫前町保健福祉課

☎ 64-2215（平日8:30～17:15）



イベントカレンダー

10月→11月

日	月	火	水	木	金	土
					10月 20	21 公民館講座ハロウィンを楽しもう (10:00公民館)
22	23 ふるさと教育セミナー (18:30 公民館)	24	25	26	27 介護者家族の集い (9:30公民館)	28 幼児教育セミナー (9:30公民館) 公民館講座モノトキ・ココロの整理術 (13:15公民館)
29 町民文化祭「舞台部門」 (13:30 公民館)	30	31	11月 1	2 寿いきいき教室 (9:30公民館) 町民参加型スポーツイベント (18:00 スポーツセンター)	3 苫前町表彰式 (11:00ふわっと) 公民館フェスティバル (13:00～17:00)	4 おやこ料理教室 (10:00公民館) 公民館フェスティバル (10:00～17:00)
5 公民館フェスティバル (10:00～16:00)	6	7	8	9	10	11 小学生サッカー教室 (14:00スポーツセンター) 町民フットサルフェスティバル (18:00 スポーツセンター)
12	13	14	15	16	17	18

11/11～11/20 冬の交通安全運動

「いやしふれあい助成事業」の対象者への個別通知はしていません

高齢者等の冬場の引きこもり解消や健康増進など健やかな生活支援を図るため、町が指定する宿泊施設の利用助成を行う「いやしふれあい助成事業」ですが、昨年までは対象となる方に個別で通知していたところですが、本年度より回覧や広報で周知を行い、窓口で申請していただく方式に変更しております。

この助成事業を利用するには、企画振興課もしくは古丹別支所に備え付けている申請書類に必要事項を記入し、押印の上手続きしていただくこととなります。

印鑑を持参
願います

対象となる方

- ①満70歳以上の方
- ②身体障害者手帳をお持ちの方
- ③療育手帳をお持ちの方
- ④精神障害者保健福祉手帳をお持ちの方
- ⑤要介護2以上の要介護認定を受けている方
- ⑥②～⑤のいずれかに該当する方の付添人で町長が認めた方。(付添人が町外在住の場合は、対象者の3親等以内の者)

利用できる期間

平成29年10月1日～平成30年3月31日
※1泊2食付のプランとなりますが、プラン以外の飲食代などは自己負担となります。

手続きの流れ



企画振興課地方創生・人口対策係 (☎64-2212)

みんなで築こう、安全で安心な大地 ～犯罪被害を防止するために～

全国地域安全運動が実施されます。お互いに声を掛け合って、犯罪被害を防止しましょう。

<被害防止のポイント>

- 女性が犯罪被害に遭わないため、夜間の人通りの少ない道を歩くのは避けましょう。イヤホンで音楽を聴いたりスマートフォンを操作しながら歩かないようにしましょう。
- 「カバンをなくした」「ATMで還付金」「名義を貸して」という電話や「サイト利用料が未納」というメールでお金を要求されたら、一人で決めないで家族や警察(#9110)に相談してください。
- 息子や孫を装って「病院で会社のお金が入ったかばんが盗まれた」「株で失敗した」などと言ってお金の要求してきた、大手通販サイト等を装って「有料サイトの料金を電子マネーで支払え」と言ってきたら詐欺です。このような場合もすぐに家族や警察に相談して下さい。

<問い合わせ先> 羽幌警察署 ☎62-1110

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。

問合せ先：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・公共職業安定所(ハローワーク)

「必ずチェック最低賃金!使用者も、労働者も」

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した。

最低賃金額 時間額 810円
効力発生日 平成29年10月1日

- 最低賃金には、精皆勤手当、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に算入されません。
- 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」)で働く労働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)

電気メーターの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、電気メーターに付されたラベルや検定票で確認してください。ラベルや検定票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)



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 受付 13時~16時15分
 10月: 10月19日(木)
 11月: 11月2日・16日・30日(木)

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
 10月: 10月25日(水)
 11月: 11月21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。



* 12月より金曜日のみ外来の受付を午後4時までとなります。

JA北海道厚生連 苫前厚生クリニック (TEL 65-3535)

苫前町の交通事故情報

平成29年9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29年9月末までの累計

発生件数 1件 死者数 1件 負傷者数 0件

交通事故死ゼロ日数は

9月30日現在で192日

風力発電の売電状況

(町営風来望3基分)

29年度の実績 27,823,522円
 (H29.3~H29.9)

平成29年9月分の実績
 供給電力量 117,972kWh
 2,287,477円
 (昨年実績 3,056,057円)

10月 町税の納期

今日は、

町 道 民 税
 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。

ご厚志に感謝します

町遺族会へ

○苫前 小西 均 様

苫前町内会へ

○苫前 小西 均 様

○苫前 阿部 まり子 様

港町内会へ

○苫前 小西 均 様

○苫前 小西 均 様

岩見親和会へ

○岩見 只石 稔 様

町社会福祉協議会へ

○苫前 阿部 まり子 様

○苫前 小西 均 様

戸籍の小箱

ご成長をお祈り申し上げます

坂本 旭(二男) 正樹 8/28 旭 様

末永くお幸せに

山崎 藍 古丹別 古賀 啓夏 古丹別 服部 勇吾 古丹別 木村 星香 羽幌町

謹んでお悔やみ申し上げます

氏名 年齢 死亡日 住所

小西マサ子 88 8月31日 旭 様

菅原みね 93 9月9日 旭 様

玉川力子 88 9月10日 古丹別 様

阿部千代 93 9月15日 苫前 様

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

たいち
松岡 泰知くん

はみ出た所もあるけれど、空や木々などの色づくりや色ぬりは良くてきたと思う。



【身近な風景】

1年

石井 くるみさん

窓の反射が難しかったけれど、空や家、木などは上手く彩色できました。



【身近な風景】

1年

かつひと
浅野 克一くん

歪みのない正確なデザインが描けて、家や車庫も実際の色に近い色ぬりができました。



【牛の絵】

2年

そうた
安田 颯汰くん

顔やしわを細かく彩色できました。次回はもっと動きのある彩色をしたいです。



【牛の絵】

2年

ゆう
谷村 友くん

上手に彩色できたところは目とその周辺です。丁寧に彩色しました。



【牛の絵】

2年

ななみ
岩井 虹海さん

絵具を混色する量に気をつけて、黒い毛の「明るさと暗さ」をぬりわけました。



【馬の絵】

3年

あきら
茂木 亮くん

馬の目や耳、毛並みの表現に苦労しましたが、結果的に上手く描けました。



【馬の絵】

3年

つばき
鈴木 椿くん

馬の目と背景の森を上手に描けました。たてがみは難しく苦労しました。



【馬の絵】

3年

あやか
今 彩華さん

逆光を意識して顔や胴体をぬりました。木漏れ日や季節感も表現できました。



◆ エゾシカ狩猟期間中における道有林内への入林について ◆

～一般入林の自粛のお願い～

道では、エゾシカによる森林等被害の低減に向け、狩猟者による狩猟機会の確保など、捕獲しやすい環境づくりを進めています。

H29年度のエゾシカ狩猟期間は10月1日から3月31日までとなっております。今後、道有林内への狩猟者の入林が見込まれます。

事故防止のためにも、この期間の狩猟目的以外での入林はお控えくださるようお願いいたします。皆様のご理解とご協力をお願いいたします。

【お問合せ先】北海道留萌振興局森林室管理課管理係 電話番号：0164-42-8380

