



国民健康保険ガイド

70歳から74歳の方は一定の所得がある方を除き、医療機関等を受診した際の窓口負担額は法律上では「2割負担」となっていますが、特例措置によりこれまで「1割負担」とされてきました。

平成26年度から世代間の負担についてより公平な仕組みとするため、この特例措置が見直されることとなりました。

この見直しにあたっては、高齢者の方の生活に大きな影響が生じることがないように平成26年4月2日以降に満70歳の誕生日を迎える方から段階的に実施されることとなりました。

平成26年4月2日以降に70歳の誕生日を迎える方へ

70歳の誕生月の翌月※から医療費の
窓口負担が2割になります

(※ただし、各月1日が誕生日の方はその月から2割になります)

- 【対象者】 平成26年4月2日以降に70歳の誕生日を迎える方
(誕生日が昭和19年4月2日以降の方)
- 【2割となる時期】 70歳の誕生月の翌月(ただし、各月1日が誕生日の方はその月)から
- 【ご注意】 一定の所得がある方は、これまでどおり3割負担です。

ご注意を!

平成26年4月1日までに70歳の誕生日を迎えた方は

平成26年4月以降も医療費の窓口負担は
1割のまま変わりません

※平成26年3月2日～4月1日に70歳の誕生日を迎える方は、これまでどおり3割から1割になります。

- 【対象者】 平成26年4月1日までに70歳の誕生日を迎えた方
(誕生日が昭和19年4月1日までの方)
- 【ご注意】 一定の所得がある方は、これまでどおり3割負担です。

お知らせ

苫前町では、国民健康保険の被保険者で70歳の誕生日を迎えられた方に、70歳の誕生月の翌月から適用となる「高齢受給者証」を交付しております。

「一部負担金の割合」のところの記載が【平成26年3月31日】までの「高齢受給者証」をお持ちの方には、3月下旬に新しい「高齢受給者証」を郵送いたしますので、医療機関へ受診する際に窓口へ提示願います。

国民健康保険高齢受給者証	
交付年月日 年 月 日	
記号	番号
世帯主(組合員)	住所
氏名	男・女
対象被保険者	氏名
氏名	男・女
生年月日	年 月 日
一部負担金の割合	2割(平成26年3月31日までは1割)
発効期日	年 月 日
有効期限	年 月 日
保険者番号並びに保険者の名称及び印	

健康
ばんざい「元氣だからこそ、
がん検診を受けましょう！」

◆ 今月の担当は神田保健師です ◆

がんは、治療方法も進歩し、早めに見つかれば治るがんが多くなっています。

その一方で、進行してしまつたがんはなかなか治りにくく死因の第1位となっています。日本では3人に1人ががんで亡くなつており、がんのできる部位別にみると男性は肺がん、女性は大腸がんで亡くなる方が一番多い現状です。

◆ がんになる原因は？

現在の研究では、喫煙、飲酒の他、脂肪、塩分の取り過ぎが、がんを引き起こす要因になるとわかってきました。

◆ がん検診の目的と対象とは？

がん検診の目的は、がんを早期発見することで、適切な治療を行うことによりがんで亡くなる方を減少させることです。

検診の対象について

- ① 症状のない方。
- ② 町の検診では胃がんは30歳以上、肺・大腸は40歳以上の方。

日ごろ病院に縁がない方こそ、がん検診を受けましょう。
治る段階では自覚症状がなく、

気づきにくいがんを発見するため、がん検診、人間ドックで年1回の確認が大切です。

◆ ご自身に適した検査を受けましょう。

町の大腸がん検診は、便に血の成分が混ざっているかどうかの検査です。なぜ便に血が混じるのかという原因までは分からないため、血液の反応があれば、病院で詳しく検査を受けていただく必要があります。

大腸に限らず、肺や胃でも医療機関での検査を勧められている方や定期検査を受けている方は、医師に相談していただくことをお勧めします。また、検診車内は介助者がいません。介助の必要な方は、病院での検査をお勧めします。

◆ 胃がん検診のあとは便秘に気をつけましょう！

胃がん検診後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

普段よりも水分を多くとって、トラブルを防ぎましょう。

Dr. 小野の処方せん

CKD (慢性腎臓病)

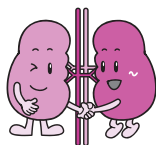
カタカナや英語表記が増え、医療用語も増加する一方です。万能細胞も話題になっていますが、略語の表記が一般的です。そのためその単語だけでは意味がなさずチンプンカンプンになってしまいます。STAP(スタップ)細胞なる用語も用語集で検索するなどが必要です。

CKD(慢性腎臓病)やCVD(心血管病)も英語の頭文字からなる略語です。

物事には原因と結果がありますが、CKDは結果の状態に着目した考え方で、その状態に対する対策を考えます。保存期を上手に対策することで透析患者を減らしたい訳です。新規透析導入患者の平均年齢が67.8歳で最も多い年齢は75~80歳だそうで、ほとんど平均寿命に近くなっています。

さて、CKDの疾患概念は①腎障害の存在時に尿蛋白、②GFR(糸球体濾過量)(60ml/分1.73m²)のいずれかが3ヶ月以上続くこととなっています。しかし、②については老化によって低下することがわかっていますので、年齢を考慮して評価する必要があります。

CKDの予防と管理については、塩分制限、タンパク質制限、十分なエネルギー摂取(炭水化物と脂質について確保、糖尿病、脂質異常症ではその治療)、肥満の改善、カリウム制限、カルシウムの補充などが必要です。



医療法人社団オロロン会 苫前クリニック
理事長 小野 哲郎
TEL 64-9070

■ 平成26年度 がん検診のお知らせ ■

○ 苫前地区

春期：4月19日(土)

受付：午前6時～ 苫前町福祉センター

秋期：11月29日(土)

受付：午前6時～ 苫前町福祉センター

○ 古丹別地区

春期：4月20日(日)~21日(月)

受付：午前6時～ 苫前町公民館

秋期：11月30日(日)

受付：午前6時～ 苫前町公民館

検診の受診には事前の申し込みが必要です。

春期のみ結核予防健診(65歳以上)も実施します。詳細は回覧などでご確認ください。



町の管理栄養士からの耳より情報

町民の方より「サラダ油よりもオリーブ油の方が体にいいの？」という質問がありましたので、食用油についてお答えします。

- ・オリーブ油：オレイン酸という脂肪酸が含まれ、悪玉コレステロールを下げる効果があると言われている。
- ・サラダ油：多くはキャノーラ(菜種)油。菜種にはリノール酸という脂肪酸が含まれ、悪玉コレステロールを下げる効果があると言われている。
- ・ごま油：オレイン酸とリノール酸が含まれ、悪玉コレステロールを下げる効果があると言われている。

つまり、どれも効果は大きく変わらない上、どれも1g=9キロカロリーです。バターやラードなどの動物性脂肪は悪玉コレステロールを上げる原因となるためとる量を控えること、また調理の油も1日大さじ1杯を目安にすることが大切です。

スポーツ安全保険のお知らせ (平成26年度分)

スポーツ安全保険は、スポーツ活動など「苫前町地域スポーツクラブ」として加入し、団体活動中、団体活動への往復中を補償する保険です。★3月1日より加入受付を行っております。



1000万人の
ガンバリサポート

- 保険期間：平成26年4月1日～平成27年3月31日
4月1日以降の申し込みは翌日から有効
- 加入区分：子ども（中学生以下、団体活動のみ） 800円
子どもワイド（個人活動も対象） 1,450円
大人のスポーツ活動 1,850円
大人（文化・地域活動） 800円
子どものスポーツ活動の指導のみ 1,300円
老人クラブ等（65歳以上） 1,000円

※上記金額の他に、振込手数料を負担していただきます。

- ・保険料の振込金額が 30,000円未満 135円
30,000円以上 345円

※苫前町公民館及び苫前福祉センターで随時受付しております。

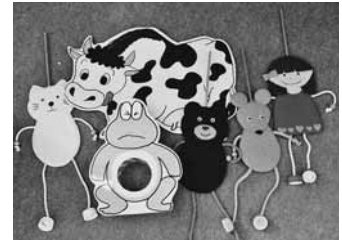
読書ボランティアを募集しています

苫前町公民館図書室では、読書ボランティア「おはなしの森ひなた」のメンバーとして、子どもたちに絵本や読書の楽しさを伝える事業を実施しています。

読み聞かせや小道具作りなど、得意分野を活かして一緒に活動していただける方がいらっしゃいましたら、是非、図書室までお声かけください。

【主な活動】

- ・幼児と保護者向け「本とあそぼう」の企画と運営
- ・小学生向け「図書室フェスティバルmini」の企画と運営
- ・図書室フェスティバルの企画と運営
- ・おはなし会などで使用するパネルシアターやペープサートなどの小道具作り



パネルシアターの小道具

「ノルディックウォーキング用ポール」の貸し出しをしています



体力に自信のない方でも、2本のポールを持つことで4本の足で歩く安定性が増し（冬期間に最適）、腰や膝に痛みのある方でも、楽に歩行ができるノルディックウォーキング用ポールを貸し出ししています。

全身の9割の筋肉を使い上半身の筋力アップができ、ウォーキングに比べ運動量が20%上昇し、肩こりや正しい姿勢などシェイプアップ効果も期待できます。

ぜひ一度体験してみませんか!?

<貸出場所>

◇苫前町公民館・福祉センター

(各施設10本あり、貸出期間は3ヶ月が目安です)

(北海道健康づくり財団(身近で気軽な健康ウォーキングの普及を図る)「すこやかロード事業」)

～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

平成26年度 予備自衛官補の募集について

- 自衛官としての経験がなくても予備自衛官になれる予備自衛官補を募集しています。
- 予備自衛官補は、一般公募で採用された方は3年以内に50日間、技能公募で採用された方は2年以内に10日間の教育訓練を受け、終了後予備自衛官になることができます。
- 予備自衛官補には、教育訓練招集手当や旅費の支給、招集期間中の被服貸与や食事も支給されます。
- 応募資格
 - ・一般公募：18歳以上34歳未満の者
 - ・技能公募：18歳以上であって次の国家免許資格等を有する者（衛生・語学・整備・情報処理・通信・電気・建設〔細部は問い合わせを〕）
- 締め切り 平成26年4月2日（水）
- 試験期日 平成26年4月11日（金）～15日（火）
- 試験科目 筆記試験・口述試験・適性試験・身体検査

自衛隊旭川地方本部留萌地域事務所（☎0164-42-4650）

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 **〈受付〉13時～16時15分**
 3月：3月13日（木）、27日（木）
 4月：4月10日（木）、24日（木）

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」内科の予約診療は
 3月：3月14日（金） 毎月、管理栄養士が対応します。
 4月：4月17日（木） 医師の診察もあります。

どちらも予約制です。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）

J A北海道厚生連 苫前厚生クリニック（☎65-3535）

苫前町メール配信サービスへ登録を!

犯罪気象情報、学校情報、生活情報（イベント・行事など）から選択し情報を得られるメール配信サービス。

右のQRコードを携帯電話等で読み取り、メール配信申込みを選択、メールアドレスを登録するだけ。

パソコンで登録される際は次のURLより登録をお願いします。

(<https://cous.mail-dpt.jp/tomamae/>)

総務財政課交通防災係（☎64-2211）



地域密着型サービス施設の利用状況について

苫前町字古丹別に設置されたグループホーム優芽の利用状況についてお知らせします。なお、詳細は施設（☎65-3013）へ直接お問い合わせ下さい。

●グループホーム（認知症対応型共同生活介護）2/28現在

事業所名		事業所住所	
グループホーム優芽		苫前町字古丹別249-9	
ユニット数	定員	入居者数	空床
1	9名	9名	0床

保健福祉課しあわせ係（☎64-2215）



ファイヤー通信

平成25年救急出動状況（H25.1.1～H25.12.31）

平成25年の救急出動件数は119件で前年と比較すると3件の減となり、搬送人員は115人と前年と比較して5人の減となっています。

搬送人員の内訳では65歳以上の高齢の方が69人（60.0パーセント）と比率が高くなっています。また、軽症にも関わらず救急車を呼ぶ割合も増えてきている状況となっています。

【出動件数・搬送人員内訳】

事故種別	出動件数	搬送人員
急病	71件	66人
転院搬送	17件	17人
一般負傷	15件	15人
交通事故	9件	12人
その他	7件	5人
計	119件	115人

【病院別搬送人員】

事故種別	搬送人員（割合）
道立羽幌病院	86人（74.8%）
留萌市立病院	25人（21.7%）
留萌セントラルクリニック	2人（1.7%）
旭川厚生病院	1人（0.9%）
札幌厚生病院	1人（0.9%）
計	115人（100%）



“救える命を救うため”にも救急車の適正な利用にご協力ください。

次のような症状のときには、迷わず119番！

- ・突然うまく話せなくなる。
- ・胸が圧迫されるように痛む。
- ・突然の激しい頭痛
- ・意識がない、呼吸をしていない
- ・交通事故による強度の衝撃



火事・救急は119番！

北留萌消防組合 苫前支署 TEL 64-2321
 古丹別支署 TEL 65-4119

羽幌町外2町村衛生施設組合 からのお知らせ

平成26年4月1日より地方消費税が5パーセントから8パーセントに引き上げられることに伴い、し尿処理手数料の改定することとなりましたので、皆様にお知らせします。

(20リットル当たり)

	現 行	改定後
苫前町	1 4 1 円	1 4 5 円

羽幌町外2町村衛生施設組合(☎68-1001)

協会けんぽの加入者・事業主の皆様へ

全国健康保険協会では、平成26年度の健康保険料率は現行のままですが、介護給付費及び当協会が負担する介護納付金の増加に伴い、介護保険料率は本年3月分(4月納付分)より引き上げをすることとなりましたので、ご理解をお願いします。

健康保険料		介護保険料	
現行 10.12%	➔ H26/3月分 据え置き	現行 1.55%	➔ H26/3月分 1.72%

全国健康保険協会北海道支部(☎011-726-0354)

道立羽幌病院によるへき地巡回診療について

道立羽幌病院では、病院から遠くて通院にお困りの方のために巡回診療を実施しております。(診察希望の方は電話で事前予約願います・保険証を忘れずに持参下さい)

◆3・4月の巡回診療は次のとおりです

該当地区	実施日・時間	診療内容	薬	会 計
九重 三溪	毎月第3火曜日に交互14:30~15:30 (3/18九重・4/15三溪)	定期診療(再診) 一般診療(初診) 健康相談 血液検査	処方箋を発行し、 本人が後日薬局 で処方してもら う	後日、庶務課よ り納入通知書が 郵送されます。
小川 東川	毎月第4木曜日に交互14:30~15:30 (3/27小川・4/24東川)			

※わからないことなどがありましたら、道立羽幌病院庶務課(下記連絡先)まで連絡をお願いします。

北海道立羽幌病院(☎62-6060)

悪質商法にご注意を!

全国的に悪質商法による被害がなかなか減りません。未だに振り込め詐欺や商品の送りつけ、未公開株や水資源等の権利の購入などの事例が全国各地で発生しています。

「訪問販売の業者から物を買ってしまったけど、キャンセルしたい」「インターネットで変な画面になってしまった」「メールで迷惑メールのようなものが届いた」などのことのほか、おかしいと感じることが起こりましたら、役場企画振興課商工観光係(☎64-2212)へ電話連絡し相談くださいますようお願いいたします。

もし、電話では相談しづらいので直接お話ししたいという場合も、こちらからご家庭に訪問させていただきますので、遠慮なく相談ください。

企画振興課商工観光係(☎64-2212)

広報誌の画像がほしいときは

広報とままえに掲載している画像がほしいというときはありませんか?

そのような要望がありましたら下記へご一報下さい。

ただし、画像データ(JPG形式での提供)をお渡しする形のみとさせていただきますので、ご了承ください。

企画振興課広報広聴係(☎64-2212)

風力発電の売電状況

(町営風来望3基分)

25年度の実績 **78,787,645** 円
(H25.3~H26.2)

平成26年2月分の実績
供給電力量 **449,040** kWh
8,464,404 円
(昨年実績 **7,417,663** 円)

苫前町の交通事故情報

平成26年2月の事故状況

発生件数 死者数 負傷者数
0件 0人 0人

平成26年2月末までの累計
発生件数 死者数 負傷者数
1件 0人 2人

交通事故死ゼロ日数は
2月28日現在で**97**日

ご厚志に感謝します

町社会福祉協議会へ

○長島 伊藤 博 様

○長島 堀 豊 様

昭和町内会へ

○昭 和 村 本 隆 様

○昭 和 村 本 隆 様

昭和女性部へ

○昭 和 村 本 隆 様

○昭 和 村 本 隆 様

昭和老人クラブへ

○昭 和 村 本 隆 様

○昭 和 村 本 隆 様

長島老人クラブへ

○長 島 堀 豊 昭 様

○長 島 堀 豊 昭 様

戸籍の小箱

ご成長をお祈り申し上げます

氏名 父/母 出生日 住所

能登 翔輝(長男) 江誠志 1/26 古丹別

木村 優(次男) 真由美 2/12 旭

謹んでお悔やみ申し上げます

氏名 年齢 死亡日 住所

小林幸三郎 89歳 1月24日 上平

伊藤マツノ 87歳 1月30日 興津

木村 義清 87歳 1月26日 力屋

堀 千代 83歳 2月6日 長島

柴田 和 77歳 2月11日 古丹別

小野 哲子 87歳 2月11日 古丹別

石栗勝三郎 89歳 2月15日 古丹別

★ 苫前小学校児童の作品 ★

『ふしぎな
チョウチョの世界』
3年
石井くるみさん



チョウチョの体を作るときに、ギザギザしたもので作りました。チョウチョのがらをハートにしたことをくふうしました。



『水時計』
2年
宮前 憧子さん



水時計の水があちるあなをキャップにあけるのがおもしろかったです。お父さんといろいろ考えてやったらできたので、うれしかったです。

『ニヨキニヨキ
おめん』
1年
あだち まなさん



ストローをふくと、ふくると手ぶくろがふくらんでもおもしろいおもになります。ハートやほしもかきました。

『ファーストでボールをとっている自分』
5年
杉本 大佑くん



グローブを上手にほることができました。足をのびしているところを力強くかくところがおもしろかったです。



『なわとびを
している私』
4年
岩井 虹海さん



はじめてちょうこく刀を使って顔の中をほるのがおもしろかったです。黒を多くするために工夫しました。

『なわとびを
している私』
4年
横野 瑞希さん



なわやはい景がうまくてよかったです。はじめてだったけど、しっかりほれてよかったです。

『ミシンを
使っているぼく』
6年
石井 聡人くん



ミシンに光があたっている場所や、かげになっている場所のほりかたをがんばりました。



『なわとびを
使っているぼく』
6年
横内 豪くん



くつやなわ、手などのほり方を工夫してうまくなりました。

『よさこいを
している自分』
5年
今 彩華さん



下がきは楽しかったです。ほるには光があたっているところとあっていないところを変えるのがおもしろかったです。



ちびっこギャラリー

ちびっこギャラリー

ちびっこギャラリー

ちびっこギャラリー

消費者である私たちにも関わりのある法律です。私たちも法律を知ること、「安心・安全なお米」を未来へ繋げていきましょう。
詳細は、農林水産省ホームページまたは北海道農政事務所旭川地域センターまでお問い合わせください。
(☎0166-76-1277)

「米トレーサビリティ法」とは、食品事故などの問題が発生した場合などに流通ルートをややくに特定するため、米や米加工品の取引等の記録を作成・保存することを事業者が義務付けられた法律です。加えて消費者に商品選択の際の参考とするため、事業者が産地情報の伝達を義務付けられています。

「米トレーサビリティ法」をご存じですか!?

