

★主任介護支援専門員からの情報提供～福祉用具について Q & A

今回は、苫前町地域包括支援センターに寄せられる、「転倒予防・福祉用具に関する質問」についてお答えいたします。

Q：年をとっても、できるだけ杖を使わないようにしたいと思っています。時々つまずいたりしますが、転んだことはありません。周りから杖を使うように言われるのですが？



A：よく聞かれる質問です。杖を使わないことは良いことだと思っている人が多いと思います。しかし、ちょっとだけ考えていただきたいです。杖はお年寄りだけが使うものでもありません。膝の痛い人や歩いている時にふらつく時はありませんか？ その様な時に杖を使うことで転倒を予防できます。杖をつくことは、悪いことではありません。「転ばぬ先の杖」という言葉があるように、その時の状態に合わせてお使いいただきたいと思います。

Q：若いときは、サンダルやスリッパで歩いても何も言われなかったのに、靴を履くように言われます。スリッパやサンダルを履くことはだめなことですか？

A：皆さんは、ちょっとそこまで行くのに、軽い気持ちでスリッパやサンダルを履いていませんか？「つまずいて転倒してしまった」、「滑って転倒しそうになった」など、後から靴にしておけば良かったということはないですか？ 高齢者になってくると、筋力の低下から足が上がりにくく、すり足になりがちのため、多少の段差でもつま先が引っかかって転倒しやすくなります。そのため、靴を選ぶときは、転倒しにくい靴を選ぶ（つま先が自然と反り上がる構造のものにする）と、つまずきにくく歩き出しもスムーズになります。苫前町地域包括支援センターでは、「生きがいデイサービスやデイサービスなどを利用するときは、靴を履きましょう」と呼びかけていますが、これは少しでも転倒を防いでいただきたいという思いからです。また、これからの時期は、長靴の底がすり減っていたりすると、足をすべらせて転倒する可能性もあります。転倒を予防するために、「靴を履く」、「杖を使用する」ようにしましょう。担当のケアマネジャーがいない方は、苫前町地域包括支援センターへ連絡ください。



◆事業のお知らせ◆

11月12日（火）の寿いきいき教室は、年2回実施している体力測定の実施の2回目となります。前回と比べてご自身の体力が維持できているか、確認のためぜひご参加ください。午前中は一般参加者、午後は元気いきいき教室卒業生と分けて実施する予定です。一般社団法人北海道総合在宅ケア事業団の理学療法士である渡辺晋輔氏をお招きし、「運動機能の維持・向上」についてお話をいただく予定です。

お問い合わせ

苫前町地域包括支援センター

☎ 64-2215

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。

実施の目的は、メタボリックシンドロームを早期に発見し生活習慣病を予防します。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、2回目の集団検診を10月に行い、個別健診と合わせて約180人の方に受診していただきましたが、この人数は、国から指定された市町村目標受診率(70%)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！

国民健康保険加入者は**無料**で受診することができます。

◆◆◆ 個別健診のお申し込み方法 ◆◆◆

受診申込みは、受診する医療機関へ直接お申し込み願います。

受診可能医療機関：苫前厚生クリニック 0164-65-3535

北海道立羽幌病院 0164-62-6060

受診可能期間：平成31年4月から令和2年2月末まで

特定健診は「受診して終わり」ではありません

生活習慣病のリスクが高いと判定された方は、引き続き、保健師・管理栄養士などが生活習慣改善、健康回復のためのサポートを行う「特定保健指導」を**無料**で受けることができます。

対象となる方には、特定保健指導の通知、若しくは電話でお知らせします。

医療機関・薬局の適正受診にご協力にください

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 苫前町住民生活課 (☎0164-64-2213)

【請求手続きの流れ】

令和元年10月1日から、年金生活者支援給付金制度がはじまりました。給付金を受給するためには、原則として日本年金機構から送付する給付金請求書を提出する必要があります。給付金請求書は、対象者に日本年金機構より直接送付されます。

日本年金機構からの郵便物にはがき(年金生活者支援給付金請求書)が同封されていますので、必要事項を記入の上、なるべく早くに提出してください。

【請求手続きの流れ】

- ① 同封のはがき(年金生活者支援給付金請求書)を切り取り線に沿って切り離し、氏名などを記入



- ② 目隠しシールと切手を貼り、郵便ポストに投函
- ・2019年10月に支給決定通知書が到着
 - ・2019年12月上旬に振り込み通知書が到着
- (提出時期により日程は異なります。)



- ③ 12月中旬に、受給している年金と同時に年金生活者支援給付金が振り込まれます(年金生活支援給付金は2カ月分を年金と同じ受取口座に年金とは別途振り込まれます。)
- ※詳しくは、同封のリーフレットをご覧ください。

お問合せ

不明な点等がありましたら、給付金専用ダイヤルまたは年金事務所へお問い合わせください。

『給付金専用ダイヤル』：0570-05-4092 (ナビダイヤル)

『留萌年金事務所』：0164-43-7211

マイプランをしっかりと
国民年金
「年金生活者支援給付金制度がはじまりました」



秋の火災予防運動

『ひとつずつ

「いいね！」

確認火の用心』



【住宅防火 いのちを守る 7つのポイント】
- 3つの習慣・4つの対策 -

3つの習慣

- ・寝たばこは、絶対やめる。
- ・ストーブは、燃えやすいものから離れた位置で使用する。
- ・ガスこんろなどのそばを離れるときは、必ず火を消す。

4つの対策

- ・逃げ遅れを防ぐために、住宅用火災警報器を設置する。
- ・寝具、衣類及びカーテンからの火災を防ぐために、防災品を使用する。
- ・火災を小さいうちに消すために、住宅用消火器等を設置する。
- ・お年寄りや身体の不自由な人を守るために、隣近所の協力体制をつくる。

火事・救急は119番！

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

「筋力トレーニング講座～健康づくり支援事業～」の参加者募集中

30歳を過ぎたころから、毎年1%ずつ減っていくといわれる筋肉。筋肉の量や機能を高めることが、生活習慣病のリスク軽減や、基礎代謝の向上による脂肪燃焼にもつながります。筋肉に特化した4講座をご用意しましたので、ぜひご参加ください。

【第1回】骨と筋肉のための料理教室&筋肉はお金で買えない宝物／苫前町公民館

日時 10月26日(土)11:00～14:45 *前半は調理実習ですのでエプロン・三角巾を持参してください

【第2回】筋肉はお金で買えない宝物／苫前町公民館

日時 11月2日(土)13:30～14:45

【第3回】筋肉はお金で買えない宝物／とままえ温泉ふわっと

日時 11月10日(日)13:30～14:45

【第4回】バランスボールを使用した筋力トレーニング／とままえ温泉ふわっと

日時 11月23日(土)13:30～14:45

第1回は10/17まで、その他は開催日の3日前までに公民館へお申し込みください。

「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。楽しい催しがたくさんありますので、ぜひ皆様お誘い合わせのうえ、お気軽にご参加ください。

【町民舞台発表会】

日時 10月27日(日) 開演13:30(開場13:00)

会場 苫前町公民館 講堂

【町民作品展】

日時 11月1日(金) 10:00～17:00 / 11月2日(土) 10:00～16:00

会場 苫前町公民館 講堂ほか

出品 作品展への出品を募集しております。出品いただける方は、10月22日(火)までに苫前町公民館へお申し込みください。みなさんの素敵な作品をお待ちしております。

*詳細は回覧等をご覧ください。



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2日(土) 10:30～13:30

◆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 *兄弟姉妹の参加はお問い合わせください

◆講師 苫前町食生活改善協議会

◆参加費 1人あたり300円

◆内容 ミニ講話と調理(鮭チーズごはん、レタスとベーコンのスープ)

◆持ち物 エプロン、三角巾、ハンカチ

◆申込み 10月18日(金)までに苫前町公民館(65-4076)へお申し込みください

申込み多数の場合は、先着順とさせていただきますのでご了承ください。



町民フットサルフェスティバル2019 参加チームを募集します!

◆日時 11月9日(土) 開会式18:00～

◆場所 スポーツセンター

◆対象 中学生以上 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1日(金)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。

～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

「秋の深まりと冬の訪れ」

9月中旬頃から北海道の高い山では紅葉が始まり、10月下旬には、初霜や初氷、初雪が観測される季節となります。災害発生の可能性がある場合、気象台からは警報・注意報などの情報を発表していますが、この季節は天気や気温などの変化が大きく、次のようなことに注意する季節となります。

①日中は暖かくても朝晩の冷え込みで一日の気温差が激しく、また、日ごとの気温差も大きいので、体調を崩してしまいがちです。体調管理に注意しましょう。

②山々では一足先に冬が訪れています。旭岳の初冠雪の平年は9月25日で、標高1,500m付近でも、10月下旬にもなれば気温が0℃を下回る日が多くなり、普通に雪が降ります。登山をするときは防寒対策を十分に行い、悪天が予想される場合は計画を中止する勇気を持ちましょう。

③平地の気温で見ると、上川・留萌地方では最低気温の平年値が10月下旬にはすでに2℃を下回るころがでてきます。峠や山間部では気温がもっと低くなっており、雨が降ると路面が凍って滑りやすくなります。ドライバーの皆さんは、雨や雪、気温の予報を参考にスリップ事故に注意し安全運転をお願いします。冬タイヤへの交換は、特に遠出をする方は早めになさったほうが良いかもしれません。

上記の注意点を回避するためには、警報・注意報だけでなく、日頃の天気番組やニュース、週間予報などの情報を利用し、行動計画を検討するようにしましょう。



■問い合わせ先 旭川地方気象台（電話：0166-32-7102）
旭川地方気象台ホームページアドレス
<http://www.jma-net.go.jp/asahikawa/>

イベントカレンダー

10月→11月

日	月	火	水	木	金	土
10月						
20	21	22	23	24	25	26 筋力トレーニング講座(公民館)午後1時30分～2時45分
27 町民舞台発表会(公民館)午後1時30分～	28	29	30	31	11月 1 公民館フェスティバル(公民館)午前10時～午後5時	2 公民館フェスティバル(公民館)午前10時～午後4時 筋力トレーニング講座(公民館)午後1時30分～2時45分
3 苫前町表彰式(ふわっと)午前11時～	4	5	6	7	8 健康相談(公民館)午前10時～午前11時30分	9 フットサルフェスティバル(スポーツセンター)午後6時～
10 筋力トレーニング講座(ふわっと)午後1時30分～2時45分	11	12	13	14	15	16
17	18	19				

苫前町いやしふれあい助成事業について

●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「苫前町いやしふれあい助成事業」を本年度も実施しています。



●事業対象者

①満70歳以上の方、②身体障害者手帳・療育手帳・精神障害者保健福祉手帳をお持ちの方、③要介護2以上の要介護認定を受けている方、④②～③の該当となる方の付添人で町長が認めた方（付添人が町外の場合は、対象者の3親等以内の方）

●申請受付開始日

令和元年9月17日（火）より役場窓口または古丹別支所で申請の受付を行っています。
（手続きには印鑑を持参ください）

■問い合わせ等 苫前町保健福祉課 福祉係（☎64-2215）

林業退職金共済制度（林退共）の退職金請求について

林退共は昭和57年に発足した林業界で働く方のための退職金制度です。

以前、林業の仕事に従事されたことがあり、その当時、林退共制度に加入していた方で、退職金請求手続きをしたお心当たりのない方は、退職金をまだ受け取っていない可能性があります。最寄りの支部または本部へお問い合わせください。

■問い合わせ先：独立行政法人勤労者退職金共済機構

林業退職金共済事業北海道支部 ☎011-251-0683

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

労働者個人と使用者間のトラブル解決を支援します～個別的労使紛争のあっせん～

北海道労働委員会では、退職の強要や賃金の引き下げ、各種ハラスメントなど、労働者個人と使用者の間で発生した労働問題に関するトラブルについて、その解決を支援する「個別的労使紛争あっせん」を行っています。

労働問題について専門知識や経験を持つ、弁護士や大学教授などの公益委員、労働組合役員などの労働者委員、企業の経営者などの使用者委員が三人一組であっせん員となり、労働者側と使用者側の両者から事情を聴き、問題点に応じた助言等を行って双方の歩み寄りによる解決を目指します。

申請は簡単・無料で、秘密厳守の上、迅速に対応します。札幌近郊以外の方には、現地に出向いて申請受付やあっせんを行いますので、お気軽にご相談ください。

■問い合わせ先：北海道労働委員会事務局調整課 ☎011-204-5667

「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した。

最低賃金額 時間額 861円
効力発生日 令和元年10月3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)

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

10月：10月31日（木）

11月：11月14日（木）、28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。

受付
13時～
16時45分

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20日(水)

毎月、管理栄養士が対応します。医師の診察があります。

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。



JA北海道厚生連 苫前厚生クリニック (☎ 65-3535)

苫前町の交通事故情報

令和元年9月の事故状況

発生件数 0件 死者数 0人 負傷者数 0人

令和元年9月末までの累計

発生件数 2件 死者数 0人 負傷者数 2人

交通事故死ゼロ日数は
9月30日現在で922日

風力発電の売電状況 (町営風来望3基分)

風力発電3基は、7月末日をもって風車運転を終了しました。

新たな風車が運転を開始されましたら、また売電量についてお知らせします。

10月 町税の納期

今月は、

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

の納入月です。

納期内納入にご協力願います。

謹んでお悔やみ申し上げます

氏名	年齢	死亡日	住所
佐々木孝紀	79歳	8月20日	苫前 旭
越前 好子	90歳	8月31日	苫前
藤澤 征子	78歳	8月31日	古丹別
佐藤 キミ	98歳	9月2日	力 昼
鎌田 純子	82歳	9月2日	旭
丹羽 敏子	88歳	9月4日	長 島
笹森 實	82歳	9月8日	上 平

末長くお幸せに

氏名(夫)	住所	氏名(妻)	住所
瀧川 悠哉	羽幌町	太田 祥子	苫前

ご成長をお祈り申し上げます

氏名	父/母	出生日	住所
木村 魁李 <small>むらた けいり</small>	三男 春樹/静子	8月13日	苫前
松原 銀志 <small>まつはら ぎんし</small>	長男 尚則/里美	9月3日	古丹別

戸籍の小箱

○苫前 太田 隆 史 様	○上平 内会へ 笹森 昭子 様	○長島 丹羽 禮治郎 様	○長島 丹羽 禮治郎 様	○長島 丹羽 禮治郎 様
--------------	-----------------	--------------	--------------	--------------

「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 えま
村井 絵真 さん



色の濃淡をこんなに丁寧に描いたのは初めてなので、とても楽しかったです。



『身近な風景』

1年 るい
大矢根 瑠斐 くん



はみ出してぬった所も多かったけど、たくさん色を使ってぬれたから良かったです。



『身近な風景』

1年 みなと
石井 湊 くん



家の軒を描くのが難しかったし、色づくりが大変で、濃淡も分けてぬるのが大変でした。



『牛の絵』

2年 しょうこ
宮前 憧子 さん



全体的に色のバランスは整っていて、牛の黒毛もムラなく彩色できました。



『牛の絵』

2年 こうき
久野 光輝 くん



牛に反射している草の色を上手にぬれたけど、体を均一な色に整えられなかったです。



『牛の絵』

2年 ありさ
佐藤 有紗 さん



牛の毛の色を上手く作れたのと、光っている所と暗い所を意識してぬれました。



『馬の絵』

3年 こうすけ
村井 孝輔 くん



馬の胴体の暗さや光沢、毛の流れや目などは難しく、でも雪の表現は勉強になりました。



『馬の絵』

3年 こうせい
名畑 光晟 くん



馬は色の明るさが均一ではなかったので難しかったけれど、丁寧にぬって仕上げました。



『馬の絵』

3年 あやね
千葉 彩心 さん



馬の体や足の筋肉、足下の砂埃の飛び散りまで正確に、予想以上に上手くぬれました。



編集雑誌記帳

私(P)が記載する編集雑誌帳は、今回の広報誌で最後となります。私が一眼レフカメラを持ち撮影することなど、知識も皆無でありましたし、そのような事があるなんて考えてもいませんでした。平成28年5月号から広報を担当して3年半、皆様には大変ご迷惑をおかけしたと思います。

私が広報担当者になって心がけたことがあります。それは出来るだけ現場に足を運ぶこと、そして出来上がった広報は、学校・事業所等には直接持参することです。その甲斐あってか、学校では先生方から気軽に声をかけていただき、子ども達からは「写真を撮るおじさん」と言われるようになりました。

広報誌は町民のみならず「おもしろい」と思っていたたくさんの方が大切だと考えています。まだまだその領域には到達できていませんでしたが、少しでも読んでいただけるようにと意識して読んでいました。

これまで読んでいただいた方には改めて感謝します。また、間違ってしまった方にはお詫び申し上げます。ぜひこれからも広報とままえをよろしくお願ひします。