

健康
ばんざい

「お口と歯の健康」

今月の担当は 水野管理栄養士です。

お口の健康は全身の健康に深く関わっています。歯を失う原因は30代まではむし歯、40代以降は歯周病です。今回は歯周病とむし歯予防についてお伝えします。

〈歯周病とは?〉

歯周病は歯と歯ぐきの境目にある溝に細菌の塊（バイオフィルム）ができて起こる感染性の病気です。あまり自覚症状がないまま歯肉炎から歯周炎へと進行し、末期になると歯を支える骨（歯槽骨）が溶けて歯が抜けてしまいます。

歯周病は年齢が上がるにつれてかかっている割合が多くなり、45歳以上では半数以上が歯周炎になっていると言われていますが、日頃の生活習慣と早期発見、早期治療で治すことができます。

〈歯周病の予防〉

①歯周病菌の除去

歯周病菌は口の中全体にいることがわかってはいますが、歯についていた白くネバネバした

歯垢の中に特に多く住み着いています。日頃から歯ブラシやフロス、歯間ブラシで歯垢を取り除くことと、定期的に歯科医院で歯石（バイオフィルムが唾液中のカルシウム分と結合して固くなったもの）を除去してもらうことも大切です。

②生活習慣病の予防

肥満がある人はそうでない人よりも3倍歯周病になりやすいと言われています。食事の際はゆっくり時間をかけてよく噛んで食べることを心がけましょう。

また、糖尿病になると細菌に対する免疫力が落ち、歯周病が重症化しやすくなるため糖尿病の方は特に定期的な歯科診察が必要です。

③禁煙する

歯肉はたばこの煙に直接さらされるため、歯周病の直接の原因となります。受動喫煙だけでも2.9倍、ヘビースモーカーは歯周病に5倍以上なりやすいことがわかっています。また、喫煙者は治療を



していても治りにくくなるため、禁煙することが大切です。

〈むし歯のメカニズム〉

歯は、食事の度にむし歯菌によって溶かされていますが、何も食べていない時間にだ液が歯を修復しています。しかし、糖分が含まれている食べカスが歯のみぞや歯と歯の間についていると、むし歯菌が増殖して酸を作り、歯を溶かしていきます。進行すると唾液で修復しきれなくなり、歯に大きな穴があき、痛みを伴います。

〈むし歯の予防〉

①丁寧に歯磨きをする

むし歯菌の増殖を防ぐために食べた後は歯ブラシやフロスを用いて、食べカスや歯垢を取り除きましょう。

②よく噛んで唾液を出す

食べる時はよく噛んで唾液をたくさん出すようにすると、歯の修復を助けて歯や口をきれいに保つ効果があります。

③砂糖の摂取を控える

むし歯菌は糖分（砂糖）をエサにするため、甘いお菓子やジュース、スポーツドリンクなどの甘味飲料をとるとむし歯になりやすくなります。ジュース類を水代わりに飲まないようにし、飲んだ後は水やお茶を飲むようにしましょう。

④だらだら食べをしない

食べる回数が多くなると口の中が酸性になる時間が多くなり、歯を修復する時間がなくなってしまうためリスクが高くなります。間食は時間を決めてとるようにしましょう。

〈子どものむし歯予防事業〉

①健診での歯科相談・診察

子どもの歯を守るには、歯が生える前からの習慣が大切です。町で行っている乳児健診では歯科衛生士による歯科相談、幼児健診では歯科相談と歯科診察を実施し、歯磨き指導を行っています。

②歯科検診とフッ素・サハライド塗布

子どものむし歯予防には、普段の食事や歯磨き習慣に加え、フッ素塗布を半年に1度行うことが推奨されています。町では1歳〜5歳未満のお子さんに歯科診療所での歯科検

診及びフッ素・サハライド塗布を4回まで公費負担をしています。（対象の方には春と秋に受診票を交付しています）

③フッ化物洗口

乳歯から永久歯に生え替わる幼児期、学童期にかけてはフッ化物洗口を継続して行うことで永久歯の成熟を助け、再石灰化を促進する効果が認められています。そこで、町では保育所や学校で希望者にフッ化物洗口を実施しています。

フッ化物とは?

フッ化物は「歯の質を丈夫にする」「再石灰化作用を促して初期のむし歯を治す」むし歯菌の働きを弱める」効果があり、市販の歯磨き粉の90%に含まれている物質です。3歳頃からは家庭でもフッ素入りの歯磨き剤を使いましょう。



地域包括支援センターを利用しましょう～ひとりで抱え込んでいませんか。

苫前町地域包括支援センターは、高齢者のみなさんが住み慣れた地域で安心して暮らしていくために、さまざまな面から生活を支えるための総合相談窓口です。

●さまざまな相談に対応します

介護（介護サービスの利用方法、介護のやり方、介助方法、介護保険による住宅改修や福祉用具など）、福祉や医療などさまざまな相談に専門職員が対応し、必要なサービスや関係機関につなぐお手伝いをします。

●高齢者の権利を守ります

高齢者虐待への対応や成年後見人制度の活用支援などを行います。

●自立した生活ができるよう支援します

要支援1又は2に認定された人や支援や介護が必要となるおそれが高い人が自立した生活を送ることができるよう、サービス利用や教室参加などを含めた生活全体の調整などを行います。

●地域で支える仕組みをつくります

より暮らしやすい地域にするために、関係機関とのネットワークづくりやケアマネジャーの支援を行います。

どうぞお気軽にご利用ください。

介護者家族の集い

4月9日（火）にとままえ温泉ふわっとの研修室で今年度第1回目となる介護者家族の集いを開催し、現在介護しているご家族のほか、介護に興味のある方、合わせて5名の皆さんにお集まりいただきました。

午前中は「介護保険制度について」と題し保健福祉課宇佐美主査より、介護保険制度の仕組みや介護サービスを利用するための方法、サービス内容等について説明をさせていただき、その後、元気いきいき体操の実技を行いました。昼食後は、座談会として午前中の感想や近況報告等を行いました。

参加者からの感想としては「自分が介護者になってみて説明を聞くと、活用できそうなサービスもあり、ためになった。」「実際に介護サービスを利用しているので分かっていると思ったが、忘れていたこともあり、説明を聞いて思い出すことができた。」などの感想が聞かれました。今年度も残り5回開催しますので、興味のある方はぜひお越しください。

住民主体の通いの場「旭親老人クラブいきいきサロン」の活動報告

昨年5月の広報でも紹介しましたが、平成28年9月27日より開設された、町内初の「住民主体の通いの場」が活動から2年半となりました。

昨年1月からは、新しくなった旭ふれあいセンターで、毎週木曜日の10時から12時まで開催しており、元気いきいき体操のほか、お口の体操、歌唱、茶話会などを行い、平成29年度の参加延べ数は397人（1回あたり平均10人、最大23人）でしたが、30年度は42回、506人（1回あたり平均12人、最大20人）と大幅に増えていました。



また、昨年5月からは町が作成した「元気いきいき体操基本編」のDVDを活用し体操を実施しています。

このように「身近な地域の会館などで元気いきいき体操をやりたい」、「近くの人で集まる場を週1回作ってみたい」という方は、ぜひお問い合わせください。

◆事業のお知らせ◆

6月4日（火）の介護者家族の集いは、苫前町公民館で10時から「介護者のために手軽にできる料理の紹介」と題して、町管理栄養士による栄養講話と調理実習を行います。

お問い合わせ

苫前町地域包括支援センター

☎ 64-2215

～ 制度の見直しについて ～

均等割の軽減割合が見直しされました

- 保険料均等割軽減の割合が、次のとおり見直しされました。

【平成 30 年度 (2018 年度)】

所得が次の金額以下の世帯	軽減割合
33万円 (かつ、被保険者全員が所得 0 円) ※年金収入のみの場合、受給額 80 万円以下	9 割軽減

【平成 31 年度 (2019 / 令和元年度)】

所得が次の金額以下の世帯	軽減割合
33万円 (かつ、被保険者全員が所得 0 円) ※年金収入のみの場合、受給額 80 万円以下	8 割軽減

8 割軽減への変更にあわせて、所得の低い高齢者への介護保険料の負担軽減強化、また、所得の低い年金受給者への老齢年金生活者支援給付金制度が 10 月から始まります。

均等割 2 割・5 割軽減の範囲が見直しされました

- 保険料均等割軽減のうち、2 割・5 割軽減に係る所得判定基準が、次のとおり見直しされました。

【平成 30 年度 (2018 年度)】

所得が次の金額以下の世帯	軽減割合
33万円 + (27万 5 千円 × 世帯の被保険者数)	5 割軽減
33万円 + (50万円 × 世帯の被保険者数)	2 割軽減

【平成 31 年度 (2019 / 令和元年度)】

所得が次の金額以下の世帯	軽減割合
33万円 + (28万円 × 世帯の被保険者数)	5 割軽減
33万円 + (51万円 × 世帯の被保険者数)	2 割軽減

被用者保険の被扶養者だった方の均等割軽減措置期間が見直しされました

- この制度に加入したとき、被用者保険の被扶養者だった方の均等割軽減の期間が、次のとおり見直しされました。

【平成 30 年度 (2018 年度)】

区 分	所得割	均等割
被用者保険の被扶養者だった方	かかりません	5 割軽減

【平成 31 年度 (2019 / 令和元年度)】

区 分	所得割	均等割
被用者保険の被扶養者だった方	かかりません	制度加入から 2 年を経過する月までの期間のみ 5 割軽減

※ 所得の状況により、均等割の軽減割合が 8.5 割、または 8 割に該当することがあります。

今年度の保険料額は 7 月にお知らせします

お問い合わせ

北海道後期高齢者医療広域連合
〒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

苫前町役場
税務町民課税務係
電話 0164-64-2213

その他制度に関しては
税務町民課
おもてなし係まで

マイプランをしっかりと国民年金
「学生納付特例制度」をご活用ください



学生納付特例のご案内

国民年金は、20歳以上の方は、学生であっても加入しなければなりません。しかし、学生の方は一般的には学業のために所得が少ないことから、保険料の納付が困難な場合は、国民年金保険料の納付が猶与される「学生納付特例制度」があります。

対象となる方は、学校教育法に規定する大学（院）、短期大学、高等学校、高等専門学校、専修学校および修業年限1年以上である課程の各種学校に在学する学生等で、御本人の前年所得が次の計算式で計算した金額以下であることが条件となります。

所得の目安
118万円+
(扶養親族等の数×
38万円)

申請方法は・・・

新規で学生納付特例をする方は、年金手帳（氏名記載欄のコピー）、学生証（コピーの場合、裏面に有効期限や入学年月日等の記載がある場合は両面）または在学証明書（原本）を持参のうえ、役場・支所または年金事務所までお越しください。申請書は備えてあります。また、学校で手続できる場合もありますので、学校にご確認ください。

承認期間は4月から翌年3月までです。次年度も在学予定の場合4月に再申請用ハガキが届きますので、引きつづき学生納付特例をご希望の場合は、必要事項を記入し返送することでの手続ができます。

猶予した保険料は・・・

学生納付特例期間に猶与した保険料は、10年以内であればさかのぼって納める（追納）ことができます。特例期間は年金を受け取るための期間に含まれますが、もらえる年金

額には反映されません。将来年金を満額受け取るためには追納が必要ですので、就職などしてから追納することをご検討ください。

年金は老後のものだけではありません

年金は老後のためだけではなく、たとえば、不慮の事故などにより体に障害を負った場合などに支給される「障害基礎年金」や、亡くなった場合に配偶者や子どもに支給される「遺族基礎年金」といった制度があります。これらは、保険料を免除や猶与もせず未納となっていると、対象とならず支給することができません。ですから、今の御自身のためにも保険料を未納のままにせず、もし納付が困難な場合は、まずはご相談をお願いします。

お問合せ
○留萌年金事務所
☎0164(43)7211
○税務町民課
☎(64)2213までお問い合わせください。

広げよう 地域に根ざした 思いやり ～私たち民生委員児童委員の“あい言葉”です～

民生委員児童委員は、地域の誰もが幸せで安心した生活をおくれるように応援します。何か心配ごとがありましたら民生委員児童委員にご相談ください。民生委員児童委員の中には、子どものことを専門に担当し、活動する「主任児童委員」もいます。いずれも任期は3年間です。～もちろん個人の秘密は守ります。

“青い門標”は
民生委員児童委員
の目印です。

【こんなとき民生委員児童委員へ】

在宅生活に関すること

- 毎日の介護で困っていること
- 福祉サービスの利用に関する
こと
- 介護保険制度に関すること
- その他



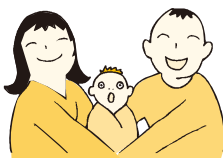
暮らしのこと

- 近所付き合いに関すること
- 生活福祉資金など各種貸付制度
の利用に関すること
- 生活保護に関すること
- 町内の危険箇所に関すること



家族関係のこと

- 結婚、離婚に関すること
- 親子関係に関すること
- 扶養に関すること
- 相続に関すること
- その他



育児・教育のこと

- 育児やしつけに関すること
- いじめや不登校のこと
- 学校生活の悩みに関すること
- 児童虐待に関すること
- その他



しあわせ応援ネットワーク 道民児連

フラワースマイル事業の参加者を募集しています

お花を植えながら、地域のみなさんと交流しませんか。たくさんの参加をお待ちしております。

- 日時** 5月25日(土)午前9時～10時30分
場所 古丹別：苫前町公民館、苫前：苫前三角点スキー場
内容 公民館、古丹別西2条線、苫前三角点スキー場、郷土資料館付近の花植え
申込み 参加を希望される方は5月23日(木)までに苫前町公民館(65-4076)へ
その他 シャベルや片手鋤等をお持ちの方は持参してください。



チャレンジデー2019 5月29日(水)

「朝のラジオ体操」「苫前町大縄跳び選手権」にご参加ください

群馬県上野村と対戦するチャレンジデーにあわせ、朝のラジオ体操と大縄跳び選手権を開催します。みなさまの参加をお待ちしております。

◆朝のラジオ体操

- 時間** 午前6時30分
場所 苫前町公民館前、苫前小学校前 *当日会場へお越してください

◆苫前町大縄跳び選手権～「跳ぶ人数×回数」でポイントを算出します。

- 時間** 受付：午後6時30分～55分
 競技：午後7時～

場所 社会体育館、苫前小学校体育館

対象 中学生以上の男女(1チーム3人以上 ※1チーム5分間)

- *各会場の1位と2位のチームには副賞として町内飲食店お食事券を贈呈します。
 その他にも様々な運動体験教室を実施します。詳しくは折込チラシをご覧ください。



乳幼児と保護者向け事業「本とあそぼう」を開催します

乳幼児と保護者を対象に、読書ボランティア「おはなしの森ひなた」による絵本の読み聞かせや手遊び、設定遊びを行います。子どもも大人も笑顔になれる事業ですので、お気軽にご参加ください。

場所：苫前町公民館図書室 ※12月と2月のみ申込みが必要です

【開催日と各回の設定遊び】

6月1日(土) 10時～	運動能力トレーニングとビスケットデコレーション	12月7日(土) 10時～	親子遊びとハンドトリートメント
8月3日(土) 10時～	運動能力トレーニングとシャボン玉あそび	2月1日(土) 9時30分～	雪遊び *カンガルースクールと共催
10月5日(土) 10時～	運動能力トレーニングとフラミンゴの手形カード		

「苫前町公民館図書室」臨時閉館のお知らせ

蔵書点検作業実施に伴い、令和元年5月28日(火)は公民館図書室を臨時閉館します。

*蔵書点検実施後、貸出図書の延滞者には個別通知いたしますので、この機会に返却漏れがないかご確認ください。

～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

こころの健康相談

地域住民のこころの健康保持向上を図るため実施します。

1 相談内容（精神相談・思春期相談）

- ① 統合失調症、うつ病、認知症、依存症、高次脳機能障害、自殺関連の相談
- ② 発達障がい、引きこもり、登校拒否、家庭内暴力、非行、性の問題
- ③ 家庭、職場、学校での人間関係問題

2 担当者

(1) 精神相談（精神科医師）

社会医療法人博友会平岸病院 副院長 高橋 伸 幸
 医療法人社団萌仁会荻野病院 理事長 荻野 武 裕
 医療法人風のすずらん会江別すずらん病院 医師 瀧澤 紫 織



(2) 思春期相談（臨床心理士）

臨床心理士 河原 由 紀
 臨床心理士 河 岸 由 里 子

平成31年度 こころの健康相談 開催日程

開設日	時間	会場	内容	担当
5月17日（金）	14時00分～16時00分	留萌保健所	精神相談	高橋先生
6月3日（月）	14時00分～16時00分	留萌保健所	思春期相談	河原先生
7月23日（火）	10時00分～12時00分	留萌保健所	精神相談	瀧澤先生
8月6日（火）	14時00分～16時00分	留萌保健所	思春期相談	河原先生

<問合せ先>

北海道留萌保健所 保健行政室健康推進課保健係（担当：加藤）

☎ 0164-42-8324（直通） FAX 0164-42-8216

イベントカレンダー

5月→6月

日	月	火	水	木	金	土
						5月 18
19	20 移動図書（苫前地区）	21 移動図書（古丹別保育所）	22 ラッコクラブ①	23	24 まちなかサロン	25 フラワースマイル（苫前町公民館、三角点スキー場）、子ども会クリーン作戦
26	27 TDK「サツマイモ植え、巣箱作り」（公民館） 苫前町消防団総合演習	28	29 チャレンジデー2019	30	31	6月 1 本とあそぼう（公民館） 苫前中学校体育大会
2	3 古丹別中学校体育大会	4 移動図書（苫前地区）	5	6	7 健康相談（公民館）午前10時～午前11時30分	8 苫前小学校運動会
9	10 古丹別小学校運動会	11	12 1歳6ヶ月児・3歳児健診（公民館）	13	14	15 認定苫前こども園運動会
16	17 移動図書（苫前地区）	18 健康相談（福祉センター）午前10時～午前11時 移動図書（古丹別保育所）	19			

生活経済事犯被害の未然防止対策の推進

悪質商法の被害にあわないためのポイント

「悪質業者は、う・そ・つ・き！」

【う】 うまい話を信用しない！

～うまい話、絶対にもうかる話には、
必ず大きな落とし穴・・・～

【そ】 そうだんする！

～ひとりで判断せず、家族・知人・相談機関に相談を～

【つ】 つられて返事をしない！すぐに契約しない！

～悪質業者は、言葉巧みにすぐ契約するように迫ってきます～

【き】 きっぱり！はっきり！断る！

～あいまいな返事をせず、キッパリ！ ハッキリ！ 断る！～



自転車の安全利用の促進

(1) 正しいルールを知り、安全に自転車を利用しましょう。

自転車安全利用五則を守りましょう

- ① 自転車は、車道が原則、歩道は例外
- ② 車道は左側を通行
- ③ 歩道は歩行者優先で、車道寄りを徐行
- ④ 安全ルールを守る
 - 飲酒運転・二人乗り・並進の禁止
 - 夜間はライトを点灯
 - 交差点での信号遵守と一時停止・安全確認
- ⑤ 子供はヘルメットを着用



(2) 自転車に乗るときの心得

- 使用する自転車は、あらかじめ必要な点検や整備をするようにしましょう。
- 二人乗りをしてはいけません。ただし、幼児用の座席に幼児を乗せているときは別です。
- 運転の妨げや不安定となる危険な荷物の積み方はやめましょう。
- 携帯電話を使用したり、傘を差す、物を担ぐ等の行為による片手での運転はいけません。
- イヤホンやヘッドホンを使用して、周囲の音が十分聞こえないような状態での運転はいけません。ただし、難聴者が補聴器を使用する場合などは別です。

■問合せ先 羽幌警察署 ☎ 62-1110

【税務署からのお知らせ】 改正消費税法に関する説明会の開催について

<内容>

2019年10月に施行される、改正消費税法に関する（次の内容の）説明会を開催します。

- ① 軽減税率制度の概要、及び中小事業者への支援措置
- ② インボイス制度の概要について

<対象者>

全ての事業者の方

<日時>

2019年5月30日（木）10時30分～11時30分、14時30分～15時30分

<会場>

羽幌町役場 4階会議室

<主催>

留萌税務署

<お問合せ先>

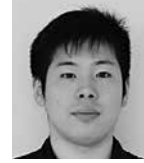
留萌税務署 調査部門 0164-42-0664

役場新採用職員を紹介

平成31年4月1日付



しもむかい
下向 駿弥
主事補
新採用
＜抱負＞
4月から保健福祉課に配属となりました。苦前町職員としての自覚を持ち、皆さまのお役に立てるよう精一杯頑張りますので、よろしくお願いします。



森本 健太
主事
新採用
＜抱負＞
身長186cm、体重80kg、靴の大きさ30cmです。この体の大きさを生かして、これから精一杯努めますので、よろしくお願いします。

お詫び

広報4月号 13P 最下段のご厚志欄で町社会福祉協議会へ寄付をいただいた名前に誤りがありました。

(誤) 伊藤克司 (香川)
(正) 伊藤光一 (大分県)

訂正し深くお詫び申し上げます。

“行政への苦情・要望は、行政相談委員へ” 西川加代子氏が行政相談委員に委嘱されました。

西川加代子氏が、引き続き平成31年4月1日付で総務大臣から行政相談委員に委嘱されました。

総務省行政相談員
氏名 西川加代子
住所 苦前町字九重 1145-1
電話番号 65-4168



JA北海道厚生連 苦前厚生クリニックよりお知らせ

皮膚科 外来日は

5月：5月30日(木)
6月：6月13日(木)、27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15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

5月：5月29日(水) 栄養士が対応します。医師の診察があります。

詳細な日程等については電話で直接お問い合わせ下さい。



JA北海道厚生連 苦前厚生クリニック (☎ 65-3535)

苦前町の交通事故情報

平成31年4月の事故状況

発生件数 1件 死者数 0件 負傷者数 1件

発生件数 2件 死者数 0件 負傷者数 2件

交通事故死ゼロ日数は
4月30日現在で769日

風力発電の売電状況 (町営風来望3基分)

31年度の実績 7,091,387円
(H31.3~4)

平成31年4月分の実績
供給電力量 118,296kWh
2,293,759円
(昨年実績 6,181,144円)

5月 町税の納期

今日は、

固定資産税

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

戸籍の小箱

ご成長をお祈り申し上げます

氏名	年齢	死亡日	住所
村上 風賀 <small>ふうが</small> <small>長男</small>			4月1日吉丹別
氏名	父/母	出生日	住所
齋藤 玲子		3月28日	苦前
三住 俊夫		4月5日	苦前
古谷 キヨ	94歳	4月7日	旭





認定 苫前こども園



古丹別保育所

入学ギャラリー



古丹別小学校



苫前小学校

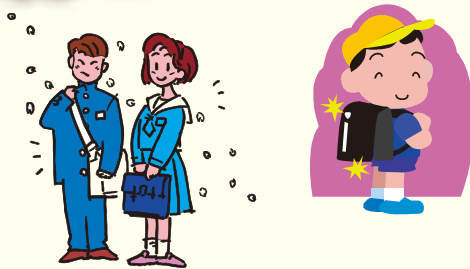


苫前中学校



古丹別中学校

入学おめでとう!



苫前商業高等学校

特設人権心配ごと相談所が開設されます

6月1日は人権擁護委員の日です。人権擁護委員は、いつでも地域住民からの相談に応じています。人権相談は、離婚相談などの家庭内の問題や借地借家の問題、隣近所のもめ事など、幅広い内容を受け付けており、相談は無料、相談内容等の秘密は厳守されることとなっています。気軽に相談できる場所として法務局に人権相談所が常時開設されていますが、本町でも特設人権心配ごと相談所を下記により開設します。相談の受付は、法務大臣が委嘱した人権擁護委員の「竹橋広顕さん」と「伊藤敏男さん」が対応しますので、お気軽にご相談ください。

●日 時 6月3日(月) 苫前地区：苫前町福祉センター 竹橋委員対応 10:00～12:00
古丹別地区：苫前町公民館 伊藤委員対応 13:00～15:00

相談についての問い合わせ：旭川地方法務局留萌支局 (☎0164-42-0492)