

こんにちは。地域包括支援センターです。

# いつまでも安心して住み慣れた 自宅・地域で暮らしていくために



こんにちは  
地域包括支援  
センターです

地域包括支援センターでは、主任介護支援専門員、保健師、社会福祉士が、さまざまにご相談をお受けし、高齢者の方がいつまでも元気で生き生きと生活できるように、保健師や医療関係者、福祉担当者とともに、必要な手続きやお世話をさせていただいております。

## 1. 心と身体の健康のために

年齢を重ねてくると、さまざまな要因により、生活の範囲が狭まっていき、家に閉じこもりがちになる方が多くなります。

家に閉じこもったままの不活発な生活を送っていると、心身の健康が損なわれ、介護が必要な状態になったり、寝たきりを招くこともあります。閉じこもりを防ぐためには、外出を通して家庭や地域での役割を担い、近所の方や地域とのかかわりを増やし、活動的な生活を送ることが大切です。

## 2. 地域での見守り

いつまでも健やかで自分らしい毎日を送るためにも、閉じこもることなく、活動的な生活を送りましょう。

町では、65歳以上の方の割合が30%を超え「超高齢・長寿社会」を迎えています。今後も高齢化が進行していくことが予想され、それに伴い、単身や夫婦2人暮らしの高齢者世帯もますます増加していくことが予想されています。

誰もが住み慣れた地域や自宅で安心して暮らしたいと考えており、町としても高齢者の方々が安心して暮らすための「地域包括ケア」の取り組みを進めていきますが、その実現のためには、介護保険などの公的サービスだけではなく、一人一人の努力や協力が欠かせません。自らが健康維持や介護予防に取り組む「自助」や、町内会・地域会活動

## 皆さんの周りでは このようなことはありませんか？

- ①高齢者の方の家の様子
  - 郵便受けに、新聞や郵便物がたまっている
  - 同じ洗濯物が干したままになっている
  - 庭の手入れがされず、荒れたままになっている
  - 夜になっても部屋の明かりがつかない
- ②高齢者と顔を合わせたとき
  - 最近姿を見かけなくなった
  - 今まであいさつをしていたのに、急にしなくなった
  - 町内会・地域会の集まりや行事に参加しなくなった
  - 顔色が悪く、具合が悪そうに見える
  - 同じ話を何度もするようになった

■問い合わせ／地域包括支援センター  
(☎485-1515)

## 閉じこもりを予防するために

- ①積極的に外に出ましょう  
買い物や散歩に出掛けるなど、なるべく用事を作って外に出かけるようにしましょう
- ②地域の活動に参加しましょう  
地域の活動や趣味のサークルに参加し、地域の方々と交流しましょう
- ③趣味を楽しみましょう  
趣味を持って楽しむことは、仲間との交流のきっかけとなり、充実した毎日へとつながります
- ④できることは自分でしましょう  
食後の食器の片付けなどの家事をし、家庭内での役割を担うことで身体機能の維持やうつ予防にもつながります
- ⑤生活リズムを整えましょう  
起床・就寝時間を決め、生活リズムが乱れないようにしましょう
- ⑥食事をしっかり取りましょう  
食事は活動するためのエネルギーです。毎日3回バランスのとれた食事をしっかり取りましょう

を通じて、お互いに見守り、助け合う「互助」の取り組みが、一層重要になってきます。今まで「元氣だから大丈夫」と思っていたら、いつの間にかすっかり弱っていたということがあっては困ります。特に、1人暮らしの高齢者や高齢者夫婦世帯の場合は、急に体調を崩しても誰も支えてくれる人がおらず、最悪の場合、孤立死してしまう可能性があります。

隣近所にお住まいの高齢者の方に何か変わったことや疑問に思うようなことがあれば、積極的に「声かけ」をしてみてください。その声かけが高齢者の方の身の安全を守ることにつながるかもしれません。そして、何か気になることがあったり、近所に気になる高齢者の方がいる場合は、ぜひ地域包括支援センターにご連絡ください。

## 3. お知らせ

町内会や地域会、老人クラブまたはお友達同士などの集まりで介護保険制度や認知症予防、高齢者介護、高齢者虐待防止、権利擁護などについて学習を考えている場合は、ぜひご連絡してください。

# 後期高齢者医療制度のお知らせ

## 保険料軽減の見直しについて



### 均等割2割および5割軽減の範囲が見直されました

●保険料均等割軽減のうち、2割および5割軽減に係る所得判定基準が、次のとおり見直されました。

平成26年度	軽減割合	所得が次の金額以下の世帯
	5割軽減	33万円 + (24万5千円 × 世帯の被保険者数)
	2割軽減	33万円 + (45万円 × 世帯の被保険者数)



平成27年度より	軽減割合	所得が次の金額以下の世帯
	5割軽減	33万円 + (26万円 × 世帯の被保険者数)
	2割軽減	33万円 + (47万円 × 世帯の被保険者数)

### 今回の見直しにより新たに軽減の対象となる世帯の年間保険料額の例

●単身世帯の場合

年金収入	均等割軽減		所得割軽減	平成27年度	前年度比
	前年度	新			
193万円	2割	5割	5割	46,700円	15,500円減
194万円	2割	5割	5割	47,300円	15,400円減
214万円	—	2割	—	105,300円	10,300円減
215万円	—	2割	—	106,400円	10,200円減

●夫婦2人世帯(共に被保険者)で、妻の年金収入が80万円以下の場合

夫の年金収入	区分	均等割軽減		所得割軽減	平成27年度	前年度比
		前年度	新			
218万円	夫妻	2割	5割	—	94,100円	15,400円減
	—	—	—	—	25,700円	15,400円減
220万円	夫妻	2割	5割	—	96,200円	15,400円減
	—	—	—	—	25,700円	15,400円減
259万円	夫妻	—	2割	—	152,600円	10,300円減
	—	—	—	—	41,100円	10,300円減
262万円	夫妻	—	2割	—	155,800円	10,300円減
	—	—	—	—	41,100円	10,300円減

### ◆保険料の計算方法(平成27年度)

保険料額は、被保険者が等しく負担する「均等割額」と、所得に応じて負担する「所得割額」の合計で計算します。

<b>均等割</b> 【1人当たりの額】 51,472円	+	<b>所得割</b> 【被保険者本人の所得に応じた額】 (平成26年中の所得 - 33万円) × 10.52%	=	<b>1年間の保険料</b> 【限度額57万円】 (100円未満切り捨て)
------------------------------------	---	---	---	---

●年度の途中で加入したときは、加入した月からの月割で計算します。

平成27年度の保険料額は、7月に個別にお知らせします。

### 問い合わせ

北海道後期高齢者医療広域連合  
(☎ 011-290-5601)

役場住民課年金保険係  
(役場1階②番窓口☎485-2111内線125)

# 「脳ドック受診者助成事業」 募集開始!!

「脳ドック受診者助成事業」の募集を開始します。  
下記の申込資格などを確認のうえ、申し込みください。

■募集期間／5月18日(月)～定員に達するまで

■申込資格／・町内に住所を有する方

- ・平成27年度中に40～74歳になる方（昭和16年4月1日～昭和51年3月31日生まれ）
- ・町税を完納している方
- ・過去に本事業を利用されていない方
- ・現在、脳血管疾患で治療中でない方
- ・ペースメーカーや外科クリップなど体内に金属が入っていない方

★社会保険の方

- ・加入している健康保険組合において、脳ドック助成制度がない方、または、助成制度があるが、助成の対象者とならない方

★国民健康保険の方

- ・平成26年度秋または平成27年度春の総合住民健診で特定健康診査を受診した方。もしくは、平成27年度の国保ドックまたは国保ミニドックを申し込みした方

■申込方法／下記係設置の申込書に、納税確認書を添付の上、提出してください。

■定員／100人（先着順）

## 《助成事業の内容》

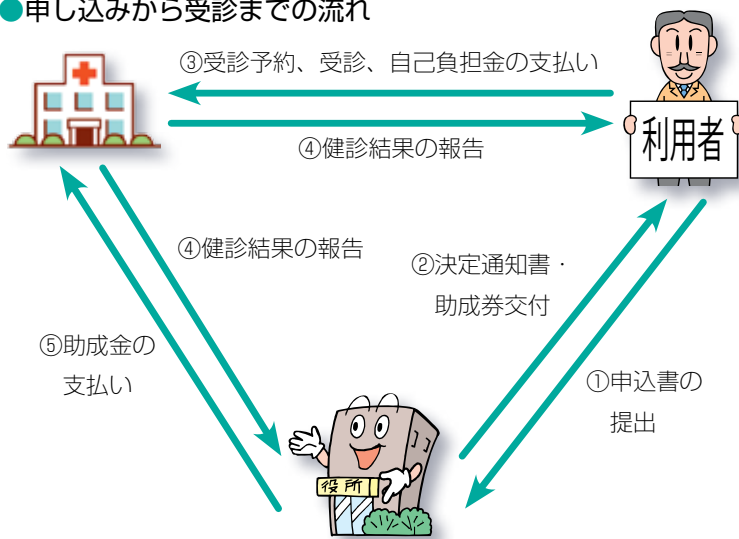
●助成額／20,000円

（自己負担額12,400円）

●実施機関／釧路労災病院

●健診内容／MRI(脳画像診断)・MRA(脳血管画像診断)・頸動脈エコー・血液検査・尿検査・心電図

## ●申し込みから受診までの流れ



■申し込み・問い合わせ／役場住民課年金保険係（1階②窓口☎485-2111内線125）

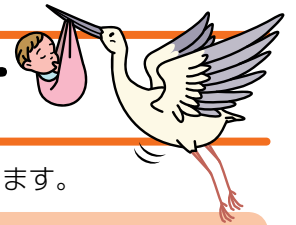


飼い犬には、居住地の市町村役場へ登録すること、毎年1回狂犬病予防注射を受けさせることが法律で義務づけられています。狂犬病は、イヌだけでなくヒトを含む全ての哺乳類に感染する病気で、現在のところ有効な治療法が存在しないため、死亡率が非常に高い感染症です。

本町では、5月と6月に各地域を巡回して予防注射を実施しますので、町内で犬を飼われている方は忘れずに受けさせましょう。日程は折込チラシをご覧ください。

■問い合わせ／役場住民課環境衛生係（1階③番窓口☎485-2111内線127）

# 特定不妊治療費助成事業を始めます



不妊治療の内、体外受精および顕微授精（特定不妊治療）に要した費用の一部を助成します。

## 1. 対象者

次の全てに該当する方が対象になります。

- ①ご夫婦いずれかが、治療終了時および助成の申請時に標茶町に住民登録をしている方
- ②平成27年度以降に北海道特定不妊治療費助成事業の助成の決定を受けた方
- ③ご夫婦にかかる町税に滞納が無い方
- ④助成を受けようとする治療について、他の市町村から同等の助成を受けておらず、受ける見込みが無い方

## 2. 助成額

- \*採卵を伴う治療は、1回につき15万円
- \*以前に凍結した胚を用いるなど採卵を伴わない治療、状態が良い卵が得られないなどのため治療を中止した場合は、1回につき5万円
- \*治療に要した費用から北海道の助成金を差し引いた額が上限額に満たない場合は、その額を助成します
- \*助成回数は道事業の助成を受けた回数によって異なりますので、詳細は下記係へご確認ください

## 3. 助成の手続き

北海道の特定不妊治療費助成の決定を受けた後、下記係へ申請してください。原則、道事業の助成の決定を受けた年度内に申請してください。

### 【申請時に必要なもの】

1. 特定不妊治療費助成金交付申請書  
(ふれあい交流センターにあるほか、ホームページからダウンロード可能)
2. 北海道特定不妊治療費助成事業の助成決定通知書の写し
3. 2の助成申請の際に添付した「特定不妊治療費助成事業受診等証明書」の写し
4. 助成金の振込先の口座番号が分かるもの
5. 印かん

■問い合わせ／ふれあい交流センター健康推進係（☎485-1000）

## ディスポーザの購入助成制度について

本町では、本年度からディスポーザ（生ごみ粉碎機）の購入・設置費用の一部助成を始めました。助成金額は本体購入・設置費用の3/4です。ディスポーザは、家庭の台所から出る生ごみの減量化に有効ですので、ぜひご利用ください。



- 申請受付／購入する前に、購入店の見積書、印かんと金融機関の口座番号が分かるものをお持ちの上、下記係に申請してください。
- 対象となる方／町民で本町に1年以上居住し、今後1年以内に転出の予定がない方。標茶市街の下水道整備区域内の住宅で、排水設備を下水道に接続または接続予定の方。
- 対象機械・助成金額／ディスポーザ（生ごみ粉碎機）…上限6万円
  - ※付属品を含む本体購入・設置費用の3/4以内で、100円単位まで助成
  - ※ディスポーザ排水処理システム性能基準(案)の認証等を受けているもの
  - ※助成は1世帯1台で、町内の排水設備指定工事店で購入・設置するものに限りです
  - ※助成を受けた方は、5年間ディスポーザの助成を申請できません
- 申請先／役場住民課環境衛生係（1階③番窓口☎485-2111内線127）



# 生活豆知識

## 医療費などの 還付金詐欺に注意!



### 内容

自宅に市の福祉事務所を名乗って電話があり「医療費を還付する案内のながきを送っているが、届いていないか」と言われた。「届いていない」と答えると「こちらで受け付けている。近くのコンビニに行つて、ATMの前から指定の電話番号へ連絡するように」と指示された。コンビニから連絡し、指示されるままにATMを操作したが、出てきた明細を見ると、約100万円を振り込んだことになっていた。

(60歳代 男性)

### ひとことアドバイス

- ・この手口は、電話で市役所や税務署、社会保険事務所などの職員を名乗り、医療費や税金の還付金があると言つて、スーパーやコンビニなどのATMに誘導しますが、還付金がATMで支払われることは絶対にありません。
- ・「お金が返ってくるので、携帯電話を持ってATMに行くように」と言われたら、還付金詐欺です。

このような電話があったら、相手の説



明を疑い、すぐに警察やお気軽に左記相談窓口へ相談ください。

### ■相談窓口

- ・役場企画財政課商工労働係(2階⑮番窓口 ☎485-2111 内線251)
- ・鉦路市消費生活センター(☎0154-24-3000)

# 長寿88歳

おめでとうございます

《平成27年2月該当》

掲載に同意いただいた方のみ掲載しています。

米澤登美子さん

(旭)



大野昭子さん

(栄)



加茂昭一さん

(茶安別)



船木重治さん

(オソツベツ)



## 献血にご協力ください

血液が不足しています  
思いやりと健康を献血で贈ります

■実施日 / 5月18日(月)

■場所・時間 /

- 役場前  
…午前10時～正午
- 標茶町農業協同組合前  
…午後1時30分～3時
- 開発センター前  
…午後3時30分～4時30分



献血をした方には、後日、血液センターから血液検査結果が送られますので、健康チェックに役立ててください。  
※平成23年4月1日から、採血基準の改正により、これまで男女ともに18歳以上の方をお願いしていた400ml献血について、男性の方に限り17歳の方にもご協力いただけます。



# けい 子宮頸がん検診の お知らせ



子宮頸がんは20～30歳代といった若い年代に急増しています。「まだ若いから関係ない」と思っていませんか？女性なら誰もがかかる可能性があり、自覚症状がないまま進行するため、自分がかかっていることに気づきにくい病気です。早期に発見するためにはぜひ20歳になったら、2年に1回子宮頸がん検診を受けましょう。

子宮頸がん検診は町立病院、釧路がん検診センターで受けることができ、どちらも下記の方法での予約が必要となります。

- 検診料金／1,000円（平成27年度中に70歳になる方、生活保護を受けている方は無料です）
- 対象／超音波検査を希望される方は別途費用がかかります。費用は各医療機関にお問い合わせください。職場などの検診がなく、平成26年度に受診していない方。
- 町立病院
  - 検診日程／産婦人科外来開設日  
月4日（火～金曜日）で、詳細は毎月の広報しべちゃで確認してください。
  - 申込方法／検診を希望する日の5日前までに下記係に電話でお申し込みください。
- 釧路がん検診センター
  - 検診方法／送迎バスを利用したり、個人でがん検診センターに行って検診を受けることができます。個人で受ける方は直接、釧路がん検診センター（☎0154-37-3370）へお申し込みください。送迎バスに関する問い合わせ、申し込みは健康推進係までご連絡ください。

■ 申し込み・問い合わせ／ふれあい交流センター健康推進係（☎485-1000）

飲んで美味しい牛乳をさらに美味しく食べてもらいたい！

## 牛乳を食べよう！

～フライパンひとつでラクラクつくる～



J-milkホームページより提供

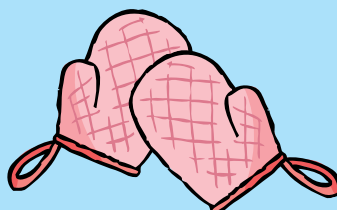
### 今月のレシピ シーフードグラタン

#### 作 り 方

- ① えびは背ワタを取り、塩、こしょうをし、かまぼこは1cm幅に切る。ブロッコリーは小房に分け、たまねぎは薄切りに。
- ② 沸騰した湯に塩小さじ2とショートパスタを入れてゆでる。ゆで上がる2分30秒前にブロッコリーを入れてゆで、ざるにあげる。
- ③ フライパンにオリーブ油を熱してたまねぎとえびを炒め、Aを入れて炒める。牛乳を少しずつ加えてなじませ、2分煮る。
- ④ ②を入れてチーズ半量を混ぜ、残りの半量とかまぼこを上にはらしてふたをし、中火で2分焼く。お好みで白こしょうをふる。

#### 材 料（4人分）

えび……………	12匹	A	
かに風味かまぼこ……………	3本	バター……………	30g
ブロッコリー……………	1個	塩……………	小さじ $\frac{3}{8}$
たまねぎ……………	½個	こしょう……………	少々
ショートパスタ……………	100g	顆粒スープの素（洋風）……………	小さじ $\frac{1}{2}$
オリーブオイル……………	大さじ1	薄力粉……………	大さじ3
		牛乳……………	500ml
		ピザ用チーズ……………	100g



# 町立病院からのお知らせ

☆5月の外科医師は、北大消化器科外科Ⅰから1週間または2週間交代の派遣医師となります。

標茶町立病院 電話 485-2135

URL <http://www.town.shibecha.hokkaido.jp/hospital/>

☆5月の小児科診療受付時間

- ☆お願い
- 町立病院の医師の負担軽減のためにも、緊急に診断・治療が必要な方を除き、できるだけ通常時間帯の受診をお願いします。



	一般診療		予防接種（事前予約が必要です）	
	午前の部	午後の部	13:00～13:30	14:45～15:45
	8:45～11:00	13:00～14:00		
7日(木)	●	休診	●	休診
12日(火)	●	休診	●	休診
19日(火)	●	休診	●	休診
26日(火)	●	●	休診	●
27日(水)	●	●	休診	休診

## 【予防接種について】

《小児科／定期接種》 ●麻しん風しん混合・BCG・ヒブ・小児用肺炎球菌・四種混合・二種混合・水痘の接種希望者は、小児科診療日の午前11時までに病院に電話連絡してください。（ワクチンの準備の都合上、お願いします。）

●不活化ポリオの接種希望者は、前週の水曜日までに病院に電話連絡してください。

●BCG以外の予防接種は、同時接種が可能です。同時接種の詳細は、病院に問い合わせください。

《子宮頸がん》 ●定期接種（中学1年～高校1年対象）は、5日前までに病院に電話連絡してください。

●定期接種・任意接種ともに、産婦人科での診察となりますので、下記日程を参考にしてください。

《任意接種》 ●おたふくかぜ・定期接種以外の水痘・65歳以上の肺炎球菌・小児用肺炎球菌・子宮頸がん・麻しん・風しん・麻しん風しん混合は予約が必要となりますので、総合受付窓口または電話で申し込みください。

※定期の予防接種についての詳細はふれあい交流センター健康推進係（☎485-1000）へ問い合わせください。

産婦人科 5月の産婦人科診療体制は、札幌大派遣医師による月1回4日間の診療体制となり、19日(火)～22日(金)となります。22日(金)の受付時間は、午後3時30分までです。

産婦人科外来は、5月から予約制になります。電話または総合受付で受診日の5日前までに予約してください。

※予約が無くても受け付けを行いますが、予約の方を優先させていただきます（救急患者を除く）

外科 外科外来の毎週金曜日の受付時間は、午後3時30分までです。

「陽だまりのような心地よさを！」

— こだわりの小規模事業所 —

デイサービス

ひだまり



「介護のことなら何でもご相談ください。」

居宅介護支援事業所  
(ケアマネージャー)

ひだまり



TEL485-5111 標茶町平和3丁目46番地

