

後期高齢者医療制度のお知らせ

保険料率の見直しについて



■保険料率が変わりました

被保険者の皆さんにお支払いいただく保険料は、2年ごとに定める保険料率をもとに決めることになっています。平成28・29年度の新しい保険料率は、次のとおりです。

●均等割

(被保険者が等しく負担)

平成26・27年度 (年間) 51,472円	→	平成28・29年度 (年間) 49,809円 (1,663円減)
---------------------------	---	-------------------------------------

●所得割

(被保険者の所得に応じて負担)

平成26・27年度 10.52%	→	平成28・29年度 10.51% (0.01ポイント減)
---------------------	---	---------------------------------

●^{ふか}賦課限度額

(1年間の保険料の上限額)

平成26・27年度 57万円	→	平成28・29年度 57万円(変更なし)
-------------------	---	-------------------------

■均等割2割・5割軽減の範囲を拡大しました

平成27年度まで

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)



平成28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 + (26万5千円 × 世帯の被保険者数)
2割軽減	33万円 + (48万円 × 世帯の被保険者数)

■保険料の計算方法 (平成28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。

均等割 【1人当たりの額】 49,809円	+	所得割 【被保険者本人の所得に応じた額】 (平成27年中の所得 - 33万円) × 10.51%	=	1年間の保険料 【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28年度の保険料額は、7月に個別にお知らせします。

■保険料の軽減について

次の①～③に当てはまる被保険者の方は、保険料が軽減されます。

①均等割の軽減

世帯の所得に応じて、4段階の軽減があります。

所得が次の金額以下の世帯	軽減割合	平成28年度の均等割額	前年度比
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	4,980円	約 200円減
33万円	8.5割軽減	7,471円	約 300円減
33万円+ (26万5千円×世帯の被保険者数)	5割軽減	24,904円	約 800円減
33万円+ (48万円×世帯の被保険者数)	2割軽減	39,847円	約1,300円減

- 軽減は被保険者と世帯主の所得の合計で判定します。
- 被保険者ではない世帯主の所得も判定の対象となります。
- 昭和26年1月1日以前に生まれた方の公的年金等に係る所得については、さらに15万円を引いた額で判定します。

②所得割の軽減

被保険者個人の所得で判定します。

所得が次の金額以下の方	軽減割合
所得から33万円を引いた額が58万円以下の方	5割軽減

③被用者保険の被扶養者だった方の軽減

この制度に加入したときに被用者保険（主にサラリーマンの方が加入している健康保険）の被扶養者だった方は、均等割額が9割軽減され、所得割額はかかりません。

■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28年度	前年度比
80万円	9割	—	4,900円	200円減
153万円	8.5割	—	7,400円	300円減
168万円	8.5割	5割	15,300円	300円減
194万円	5割	5割	46,400円	900円減
194.5万円	5割	5割	46,700円	16,300円減
211万円	2割	5割	70,300円	1,300円減
215万円	2割	—	105,000円	1,400円減
216万円	2割	—	106,000円	11,700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28年度	前年度比
80万円	夫	9割	—	4,900円	200円減
	妻		—	4,900円	200円減
153万円	夫	8.5割	—	7,400円	300円減
	妻		—	7,400円	300円減
168万円	夫	8.5割	5割	15,300円	300円減
	妻		—	7,400円	300円減
211万円	夫	5割	5割	55,300円	900円減
	妻		—	24,900円	800円減
220万円	夫	5割	—	95,300円	900円減
	妻		—	24,900円	800円減
221万円	夫	5割	—	96,300円	16,400円減
	妻		—	24,900円	16,200円減
262万円	夫	2割	—	154,400円	1,400円減
	妻		—	39,800円	1,300円減
264万円	夫	2割	—	156,500円	11,700円減
	妻		—	39,800円	11,600円減

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

(1階②番窓口☎485-2111内線124)

知っておきたい 認知症予防



こんにちは
地域包括支援
センターです

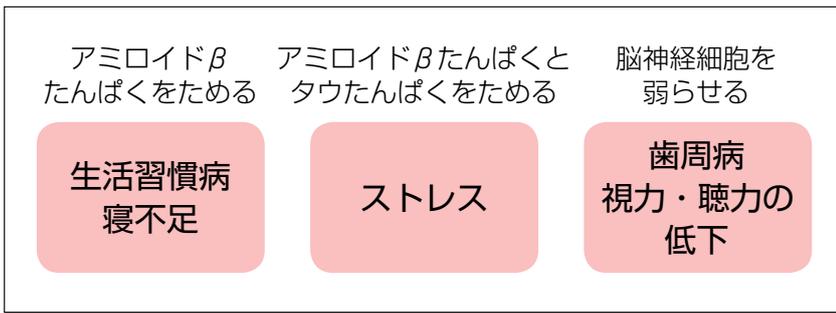
日本では平成24年の時点で認知症の患者さんが450万人以上にのぼり、65歳以上の高齢者の7人に1人が認知症と考えられています。さらに、平成37年には高齢者の約5人に1人が認知症になると予測されています。

認知症は何らかの原因で脳の細胞が破壊され、判断力や記憶力などの認知機能が低下し、日常生活や社会生活に支障を来す状態のことをいいます。

認知症の原因の約7割をアルツハイマー病が占めています。アルツハイマー病は記憶をつかさどる脳の海馬という部分の萎縮から始まり、脳全体に萎縮が拡大していきます。アルツハイマー病の人の脳には、アミロイドβたんぱくくとタウたんぱくという2種類のたんぱく質が多量にたまっており、最近の研究でこれらのたんぱく質がたまる要因が明らかになってきました。アミロイドβたんぱくがたまる要因は、高血圧や糖尿病、L

DLコレステロールや中性脂肪が高い脂質異常症などの生活習慣病と寝不足。アミロイドβたんぱくとタウたんぱくの両方がたまる要因としてストレス、脳の神経細胞自体を

認知症のリスク



弱らせる要因として歯周病や視力・聴力の低下があります。アミロイドβたんぱくがたまり始めて10年くらいすると、タウたんぱくがたまり始めると考えられており、アミロイドβたんぱくはアルツハイマー病を発症する20〜30年前からたまり始めるといわれています。アルツハイマー病は70歳代で発症することが多いので、50歳を過ぎたら脳にアミロイドβたんぱくが蓄積し始めると考えて、積極的に予防に取り組むことが大切です。

認知症の予防には、次のようなことが効果的だといわれています。

- ①生活習慣病を予防・コントロールする
- ②役割を持つ、人と楽しく会話する（社会的接触・コミュニケーションの機会を持つ）
- ③頭を働かせながら運動を行う

運動を行うと神経回路の形成や発達に重要な栄養素（BDNF）が脳内に多量に分泌されます。その際に計算をするなど脳を使いながら運動を行うと、より多くのBDNFが分泌され記憶力や判断力などの認知機能の向上に役立つと考えられています。

認知症を発症する前段階で、少し認知機能が低下している状態を軽度認知障害（MCI）といいます。「今日の日付や曜日が分からなくなつた」「慣れた道で迷つてしまつた」「ささいなことでも怒りっぽくなつた」などの変化があります。思い当たる事があったら、認知機能が低下しているかどうかは専門医でなければ判断できません。心配し過ぎるとそれがストレスになつ

<運動の例>

1日30分、
週3回以上歩きながら…

- ・しりとりをする
- ・100から3を引きながら歩く
(例：100、97、94、91、88…)
- ・350から8と6を交互に引きながら歩く
(例：350、342、336、328、322…)



踏み台を昇降しながら…

- ・しりとりをする
- ・数を数えながら、3の倍数になったら手をたたく
- ・「野菜の名前」や「乗り物の名前」などのカテゴリーを限定した言葉を並べる



てしまいますので、認知症を必要以上に恐れず、なるべく人と関わり、楽しくコミュニケーションを取る方が良いでしょう。そして、家族など身近な人が心配している場合は、かかりつけ医や地域包括支援センターに相談してください。

■問い合わせ／地域包括支援センター（☎4851-1515）

1人につき
30,000円

高齢者向け給付金のお知らせ

(年金生活者等支援臨時福祉給付金)

「一億総活躍社会」の実現に向け、賃金引き上げの恩恵が及びにくい低所得の高齢者を支援し、平成28年前半の個人消費の下支えにも資するよう、低所得者の高齢者を対象に支給されます。

●対象者

平成27年度の臨時福祉給付金の対象者のうち、平成28年度中に65歳以上になる方。

以下の全ての要件を満たす方が対象です。

- ・基準日（平成27年1月1日）時点において、本町に住民票がある方
- ・平成29年3月31日までに65歳以上になる方
- ・平成27年度分の住民税が課税されていない方

※ただし、生活保護を受けている方、課税されている方の扶養親族などとなっている方は、対象となりません。

●支給額 対象者1人につき30,000円

●申請先 役場保健福祉課社会福祉係、各公民館（受け付けのみ）

●申請期間 5月2日(月)～9月2日(金)

●提出書類

- ・申請書 上記係に設置しています。郵送することも可能ですので問い合わせください。

※昨年度、臨時福祉給付金を受給した方で本年度65歳以上になる方には、後日、申請書を郵送します。

- ・添付書類 振込先金融機関口座が確認できる書類（通帳またはキャッシュカードの写し）

※昨年度、本町で臨時福祉給付金を受給した方が、同じ口座を指定する場合は不要です。

●受取方法 申請書に記載した指定口座に入金します。

ご注意

- ・原則として、申請期間外の申請や基準日（平成27年1月1日）時点で本町に住民票が無い方の申請は、受け付けられません。
- ・申請期間などは各市区町村で異なります。本町以外が申請先となる方は、事前にその市区町村に問い合わせください。

●よくある質問Q&A

Q. 昨年度の臨時福祉給付金を受給しました。今回の給付金の支給対象者になりますか？

A. 65歳以上であれば支給対象になります。

Q. 「平成29年3月31日までに65歳以上になる方」とは、いつまでに生まれた人ですか？

A. 昭和27年4月1日以前に生まれた方です。昭和27年4月1日に生まれた方も含みます。

Q. 年金を受給していなくても、今回の給付金の支給対象者になりますか？

A. 支給対象者になります。年金を受給しているか否かは問いません。

●問い合わせ

- ・申請方法に関すること 役場保健福祉課社会福祉係（1階④番窓口 ☎485-2111 内線131）

- ・制度に関する問い合わせ 厚生労働省 専用ダイヤル（0570-037-192）
オー!みないいきゅうふ



「高齢者向け給付金(年金生活者等支援臨時福祉給付金)」の
“振り込め詐欺”や“個人情報”の詐取”にご注意ください。

市区町村や厚生労働省（の職員）などをかたった不審な電話や郵便が届いたら、迷わずお住まいの市区町村や最寄りの警察署（または警察相談専用電話☎#9110）に連絡してください。

脳ドック受診者助成事業 募集を開始します！

募集期間

5月16日(月)～定員に達するまで

申込方法

下記係に設置の申込書に、納税確認書を添付して提出（印かん・保険証をお持ちください）

●対象者／

- ・町内に住所を有する方
- ・町税を完納している方
- ・平成28年度中に40～74歳になる方（昭和17年4月1日～昭和52年3月31日生まれ）
- ・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（金属が入っている方でも検査に支障がない場合もあるので、かかりつけの医師に相談してください。その際、医師の証明書が必要になります）
- ・平成26年度・平成27年度に本事業を利用していない方

★国民健康保険の方

- ・平成27年度秋または平成28年度春の総合住民健診で特定健康診査を受けた方、もしくは平成28年度の国保ドック・国保ミニドックを申し込んだ方

★国民健康保険以外の方

- ・加入している健康保険組合などで脳ドック助成制度が無い方、または助成制度はあるが助成の対象者とならない方

●定員／100人（先着順）

●助成額／20,000円

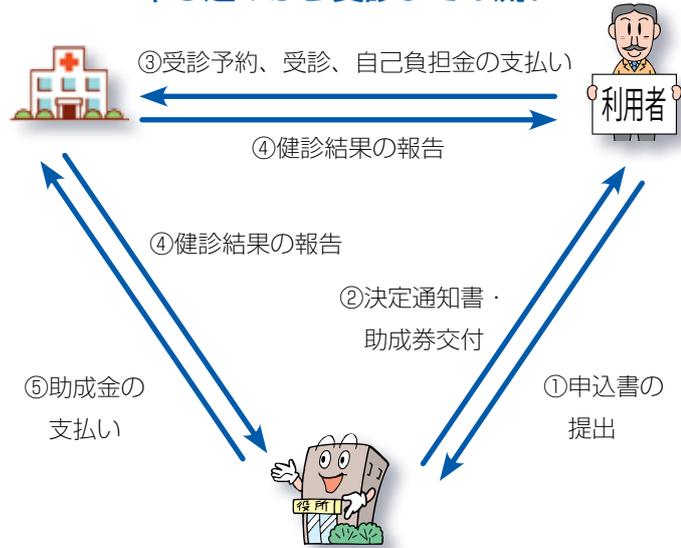
（自己負担額12,400円）

●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・問い合わせ／役場住民課年金保険係（1階②窓口☎485-2111内線124）

申し込みから受診までの流れ



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！

～牛乳は美肌作りに欠かせません～



J-milkホームページより提供



今月のレシピ クリーミージェノベーゼ

作 り 方

- ①クレソンは3cm～4cmの長さに切る。
- ②フードプロセッサーに①、バジル、Aを入れ、粗めのペースト状にする。
- ③じゃがいもは皮をむいて1cm角に切り、水に1～2分間さらす。
- ④鍋に湯2ℓを沸かして塩を入れ、スパゲッティを袋の表示よりも1分間短くゆでる。ゆで上がりの6分前に③のじゃがいもを加えて一緒にゆで、ゆで上がったらするに上げる。
- ⑤フライパンに②のソースを入れて弱火で温め、④を入れて混ぜ、ソースをからめる。

材 料（2人分）

クレソン……………	1束	A	
バジル……………	40g	牛乳……………	180ml
じゃがいも……………	1個	粉チーズ……………	30g
塩……………	小さじ4	くるみ……………	15g
スパゲッティ……………	120g	にんにく……………	1片
		オリーブ油……………	大さじ2

元気・キレイ★ポイント バジル・クレソン

鉄やカルシウムなどのミネラルが豊富。食欲増進、消化促進効果で胃腸の働きを改善。血液の酸化防止効果もあります。

長寿88歳

おめでとうございます

〈平成28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。

江端キミ子さん

(開運)



高橋 勝男さん

(久著呂)



赤坂 秀雄さん

(磯分内)



大沼 里子さん

(阿歴内)



櫻井マサコさん

(ルルラン)



生活豆知識

スマホのサイト 請求画面が 消えない!



内容

息子がスマートフォンでアダルト動画を検索し「無料」と表示された動画を選択した。「20歳以上ですか」という画面で「はい」を選ぶと、突然会員登録の画面になり「10万円をお支払いください」と表示された。慌てて業者に電話をして生年月日や自宅の電話番号を伝えてしまった。請求画面はまだ消えていない。(高校生の母親)

ひとことアドバイス

- ・「無料」だからといって安易にアクセスしたり、業者に連絡や支払いなどはしないようにしましょう。
- ・「連絡先はこちら」や「脱会はこちら」などは、業者が何とかして連絡を取らせるようにしているものなので注意しましょう。
- ・「おかしい」「困ったな」と思ったときは、1人で悩まずお気軽に左記相談窓口へ問い合わせください。

■相談窓口

- ・ 役場企画財政課商工労働係 (2階)⑩番窓口 ☎4851-2111内線251)
- ・ 釧路市消費生活センター ☎0154-24-3000
- ・ 消費者ホットライン ☎1888

平成28年度 こころの健康相談のお知らせ (精神保健福祉相談事業)



釧路保健所では、次の日程で医師によるこころの健康相談を行います。「気分が憂鬱、やる気が出ない」「飲酒やギャンブルで、仕事や家庭生活に支障を来している」「引きこもりで困っている」など、こころの健康について悩んでいる方は、気軽に相談してください。あらかじめ予約が必要です。電話で問い合わせください。

- 時間 午後2時～
- 場所 釧路保健所

■実施日程

月 日	医 師	
平成28年5月13日(金)	市立釧路総合病院	大柳 有加
6月22日(水)	くしろメンタルクリニック	佐々木文子
7月15日(金)	市立釧路総合病院	大柳 有加
8月26日(金)	清水桜が丘病院	清水 輝彦
9月16日(金)	市立釧路総合病院	大柳 有加
10月21日(金)	釧路赤十字病院	濱口 智大
11月18日(金)	清水桜が丘病院	清水 幸彦
12月16日(金)	釧路優心病院	長谷川 勝
平成29年1月13日(金)	釧路赤十字病院	濱口 智大
2月17日(金)	釧路優心病院	長谷川 勝
3月10日(金)	江南通りクリニック	難波 定喜

■問い合わせ

釧路保健所 健康推進課精神保健福祉係 (☎0154-22-1233)

町立病院 医療懇談会を開催しました

町立病院の現状を皆さんに知ってもらい、今後の医療提供についてのご意見をいただくため、昨年11月2～25日にかけて町内の7カ所で医療懇談会を開催し、意見交換が行われました。いただいたご意見を参考に、平成28年度新公立病院改革プランを作成します。懇談会で出された質問と意見は以下のとおりです。



医療懇談会で出された主な質問

質問 1 出張医師に対して交通費にお金がかかっているが、経費の節約が図れないのでしょうか？専属の職員を配置し、送迎することはできないのでしょうか。

回答 月曜から診察を行った外科医師は金曜の夕方に帰り、週末の当直医師は金曜日の夕方に来院します。日曜日は当直医師が夕方に帰り、外科医師が夜に来院することになっています。出張医師の利用交通機関がたんちょう釧路空港、根室中標津空港、女満別空港のほか、JRで来院される場合もあるので、現時点では専属の職員による送迎は難しいです。経費の節約できる方法は今後も検討していきます。

質問 2 もし、町立病院が診療所になった場合はどのような影響があるのですか。入院などは可能なのでしょうか。

回答 診療所はベット数が19床以下で、病院は20床以上という定義になります。診療所の入院基本料は病院と比べるとかなり低くなります。また、診療所は短期間の入院を行う所で、長期で治療や加療をする施設ではありません。町立病院が診療所になってしまった場合、重症な患者さんや、長期の入院が必要な方は町外の病院に行ってもらえることになるでしょう。また、看護師の夜勤については現在4人で行っていますが、診療所の場合、診療報酬が半額以下になってしまい、人件費が出せなくなってしまうため、看護師1～2人で夜勤を行うことになり現状レベルの医療提供はできなくなります。

質問 3 やすらぎ園の入所を待っている方は多いです。病院の建物をやすらぎ園の入所待ちの問題を解決するために、有効活用はできないのでしょうか。

回答 介護保険施設として町立病院を活用することについて、北海道と相談したことがありました。しかし、玄関や厨房、食堂、トイレなど病院施設と介護保険施設を区別する必要があり、そのためには多額の改修費がかかるため、断念しました。町立病院の有効活用については今後も検討していきます。

質問 4 医師の人数は増えているのでしょうか、減っているのでしょうか。

回答 医師の人数は全国的にも毎年増えています。道内の臨床に携わる医師のうち、約6割が札幌と旭川の2カ所に集中し大きな都市の医師の数は増加していますが、釧路管内の医師は減ってきています。

医療懇談会で出された主な意見

- ・町立病院の医師が減っていく場合、一番心配なのは、夜間など緊急の場合の対応だと思います。
- ・20年後、30年後に現在の町立病院体制を維持していくのは難しいと思います。今後、町立病院の医者が減っていく状況であれば、救急車やドクターヘリの数を増やすなど、患者を大きな病院へ運ぶ方法を考えていかなければと思います。
- ・もし、町立病院が無くなってしまったら、高齢になると車の運転もできなく、通院が大変になります。高齢化社会といわれる中で、高齢者に力を入れた医療体制にするなど、打開策を考える必要があると思います。
- ・町立病院は絶対に無くせないと思います。終末医療は必要なもので、いずれは生まれ育ったこの町で最期を迎えたいです。本町に病院があることは安心感につながります。
- ・やすらぎ園の入所者が、体調を崩した時、病院の治療を受けないとまらない場合があるはずで、そのためにも町内に医療機関は必要だと思います。
- ・外科や小児科について、出張医師の費用はかかるかもしれないが、今後も継続してほしい。

病院と診療所の違いとは…

医療法で医療サービスを行う医療機関は「病院」「診療所」の2つに分けられます。病院と診療所はさまざまな違いがあります。主な違いは下記のとおりです。

	病院	診療所
ベッド数	ベッド数が20床以上	ベッド数が19床以下
医療スタッフの数	患者数によって必要な医師や看護師、薬剤師などの人数が決まっている	医師1名が必要
医師一人あたりが1日で診察できる患者数	制限がある (外来患者の診察は1日40人、または入院患者の診察は1日16人まで)	制限が無い

もし、病院が診療所になると…

病院と診療所では経営面でも大きな違いがあります。例として病院が診療所になった場合、入院患者からの収入が半分以下になってしまったり、国からの地方交付税が減額するなどの経営資金に影響が出ます。そのため、経営を続けていくためには、医師や看護師の人数を減らすなどの人件費の削減などの経営改善を行わなければなりません。また、医療スタッフの数が減ったことによる医師や看護師の負担の増加を抑える必要があるため、病院と同じレベルの医療提供を続けて行くことが厳しくなってしまいます。

町立病院についての 意見・要望はこちらへ

町立病院では引き続き、皆さんからのご意見・ご要望をお聞きするため「ご意見投書箱」を設置しています。

いただいたご意見・ご要望は、今後のサービス改善の参考にさせていただきます。

どうぞお気軽にご要望等お寄せください。

■設置場所／町立病院内1階総合受付前、2階ナースステーション

※町の各施設に設置しているまちづくりポストでも受け付けています。



かかりつけ医を持ちましょう

具合が悪くなったとき時に、診察・健康相談できる身近な医師を「かかりつけ医」といいます。自分や家族の体調を知り、必要な場合には専門の医師を紹介してくれるかかりつけ医は大切です。また、4月から大病院にかかる場合、紹介状なしで診察を受ける場合（救急を除く）、初診時に5,000円以上、再診時に2,500円以上の新たな負担額が発生するようになりました。自分に合った診察を受け、納得の行く治療を受けるために、かかりつけ医を持ちましょう。



町立病院からのお知らせ

標茶町立病院 — 485-2135

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

受付診療時間

受付時間／午前の部…午前8時45分～11時 午後の部…午後1時～3時45分

診療時間／午前9時～午後4時45分

- 内科** ●毎週火曜日・水曜日は、午後休診となります。(木曜日・金曜日の午後1～2時は病棟回診のため診察をお待ちいただいております)
- 外科** ●北大医学部消化器外科Ⅰから1週間または2週間単位で出張医師が担当します。
●毎週金曜日の受付時間は、午後3時30分までとなります。
- 産婦人科** ●外来は出張医師の都合のため、当分の間休診になります。
- 小児科** ●旭川医大小児科から出張医師が担当します。

☆5月の小児科診療受付時間／

	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		
6日(金)	●	休診	●	休診
10日(火)	●	休診	●	休診
17日(火)	●	休診	●	休診
24日(火)	●	●	休診	●
25日(水)	●	●	休診	休診
31日(火)	●	休診	●	休診

【予防接種】

- 《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・日本脳炎・水痘の接種希望者は、小児科診療日の午前11時までに病院へ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)
- 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、病院へ問い合わせください。
- 《18～20歳未満の日本脳炎》 ●接種を希望する方は1回目の接種をふれあい交流センターへ、2回目以降の接種から町立病院へ、それぞれ1週間前までに申し込みください。
- 《子宮頸がん》 ●定期接種(中学1年～高校1年対象)は、5日前までに病院へ電話連絡してください。
●定期接種・任意接種ともに、産婦人科での診療となりますので、上記日程を参照してください。
- 《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。

【看護部より】

2月から3月にかけて本町でもインフルエンザが大流行しました。これから暖くなる季節になりますが、5月・6月にインフルエンザが大流行した年もあります。手洗いやうがい、マスクの着用、人混みを避ける、十分な栄養と休養をとり体の抵抗力をつけることなどが、インフルエンザの感染予防に有効です。

＝お願い＝

町立病院は、救急指定病院として24時間体制で診療を行っていますが、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、通常時間帯の受診をお願いします。