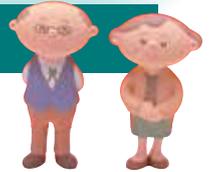


# 後期高齢者医療制度のお知らせ

## 平成28年度の保険料などについて



### 7月に保険料額をお知らせします

平成28年度の保険料は、7月に個別にお知らせします。

#### 《保険料の計算方法》

<b>均等割</b> 1人当たりの額 <b>49,809円</b>	+	<b>所得割</b> 被保険者の所得に応じた額 (平成27年中の所得－33万円) × 10.51%	=	1年間の保険料 <b>限度額57万円</b> (100円未満切り捨て)
---	---	---	---	---

- ・1年間の保険料の上限額は57万円です。
- ・所得の少ない人は、世帯主や被保険者の所得に応じて保険料が軽減されます。
- ・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。

#### 保険料のお支払い

「年金からのお支払い」と「口座振替」を選ぶことができます。  
 口座振替を希望する方は役場住民課年金保険係にお問い合わせください。

※保険料の支払いが困難な場合は役場住民課年金保険係へ相談してください。災害、失業などによる所得の大幅な減少、その他特別の事情で生活が著しく困窮し、保険料のお支払いが困難な方は、保険料の減免を受けられる場合があります。

### ジェネリック医薬品の利用について

- ・医療機関で処方される薬には、新薬（先発医薬品）とジェネリック医薬品（後発医薬品）があります。
- ・ジェネリック医薬品の処方を希望する方は、医師や薬剤師にその旨を伝えるか、医療機関や薬局の窓口に「希望カード」を提示することによりお願いすることができます。「希望カード」が必要な方は役場住民課年金保険係までお問い合わせください。

#### 効き目・安全性について

ジェネリック医薬品は、新薬と同等の効果・効能を持ち、厚生労働省の基準を満たしている安全なお薬です。希望する場合は、必ず主治医や薬剤師によく相談しましょう。

#### 価格について

ジェネリック医薬品を利用すると、お薬代が安くなります。薬によって異なりますが、新薬より3割以上、中には5割以上安くなるものもあります。



#### 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  
 (1階②番窓口☎485-2111内線124)

# 脳ドックでわかること



本町では、平成25年度から脳ドック健診費用の一部助成制度を開始し、3年が経過しました。毎年定員に差し迫る申し込みをいただいております。大変好評です。今回は脳ドックの内容について詳しくご紹介します。

・**MRI**：あらゆる方向から脳の断面を画像化するもので、脳腫瘍や脳梗塞の小さな病変でもはっきり写し出されます。

・**MRA**：脳の血管を立体的に画像に写し出します。動脈硬化の進行で血管が狭くなっている箇所や動脈瘤を発見することができます。

・**頸動脈エコー**：首には脳につながる動脈が複数通っており、頸動脈は超音波で一番見やすい血管です。また、動脈硬化が起こりやすい場所です。血管の壁の厚さを計測し、プラークと呼ばれる突起物があれば、その部分の血流の速さや狭窄の有無などを診て動脈硬化の程度を調べます。

本町の脳ドック健診費用助成制度が受けられる病院は、鉦路労災病院です。実施している検査

内容は次のとおりです。



・**心電図**：不整脈がある場合、血栓が作られやすくなります。血栓が脳の細い血管に詰まると突然脳梗塞を引き起こすことがあるため、この検査も行います。脳梗塞

の約5分の1は脳以外の場所から血栓が流れてきて詰まるといわれています。

・**尿検査**：糖尿病は動脈硬化を起こしやすい要因になるので、糖尿病が無い尿検査も行います。

・**血液検査・血圧測定**：40歳を過ぎると脳卒中の危険因子である高血圧、脂質異常、高血糖など生活習慣病のリスクが高まります。

現在、生活習慣病（高血圧、高コレステロール血症、糖尿病など）で治療をしている方や血縁家族に脳卒中の既往のある方がいる場合などは、脳ドックを受けることをお勧めします。助成制度は3年に1度受けることができます。対象者や申込方法などの詳細は、広報しべちや5月号をご覧になるか左記係へお問い合わせください。

■**問い合わせ**／役場住民課  
年金係係（☎4851-2111内線124）

## 生活豆知識

衣類のはずが貴金属？  
強引な訪問  
買い取りに注意



控えなどは渡されず業者の名前すら分からない。電話があった際に書き留めた電話番号しか残っていない。カメラや望遠レンズを売るつもりはなかったため返してほしい。

（80歳代 女性）

### ひとことアドバイス

・電話で「衣類」の買い取りを告げ、ほかの物を要求することは違反行為です。

・右記の場合、訪問販売のためクーリング・オフの対象となります。電話勧誘の場合もクーリング・オフの対象となりますが、通信販売で購入した場合は対象になりません。

・「おかしい」「困ったな」と思ったときなどは、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）  
・鉦路市消費生活センター  
（☎0154-24-3000）  
・消費者ホットライン  
（☎1880）



### 内容

「不要な衣類を買い取りますよ」という電話があり、自宅に業者を招いた。玄関先で衣類を見せていたが、言葉巧みに居間に上がりこんできた。「ほかに何かないですか。貴金属類はないですか」と言われ、勝手に棚にあったカメラや望遠レンズ類を手に取り、言われるがままに住所・氏名を書かされ、現金27000円を置いて行ってしまった。

# 平成27年度 ごみ処理実績

日頃から、ごみの減量と分別にご協力いただき、ありがとうございます。

平成27年度のごみ処理実績は、燃やせるごみは増加、燃やせないごみと資源ごみはともに減少し、リサイクル率は0.6%下降しました。さらなる資源ごみの分別、生ごみの水切りなどにより、目標達成に向け取り組んでいきましょう。

なお、資源物売り払い収入の減額は、資源ごみの売り払い単価の減少によるものです。

本町では、ごみの減量化、資源化を推進するため、生ごみ処理機本体購入費用の助成制度を実施していますので、ぜひ利用してください。

今後ともごみの減量と分別の推進に協力をお願いします。



	燃やせる (t)	燃やせない(t)	資源 (t)	リサイクル率 (%)	資源物売払収入(千円)
平成27年度	1,961	235	554	20.1	5,234
平成26年度	1,939	262	573	20.7	6,383
前年比	22	△27	△19	△0.6	△1,149

(△は減)

■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）

## 所有地の草刈り 清掃をしましょう

雑草が伸びたままの状態やごみが捨てられたままになっている土地は、近隣の方の迷惑になります。また、草刈りが行われていない土地は、ごみの不法投棄や野火を招く原因にもなります。安全で快適な生活を送るために、一人一人が所有地の草刈りや清掃を行い、きれいで住みやすい町にしましょう。

■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）

## 農薬飛散の 被害を防ぐために

学校や保育所、住宅地に近い家庭菜園や農地などでは、住民や子どもなどへの健康被害を防ぐため、できるだけ農薬を使用しないよう心がけましょう。また、農薬を使用しなければならぬ場合は、飛散しない農薬を選び、ラベルに記載された内容に従って使用するなど、農薬が飛散しないよう十分配慮しましょう。

■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）

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!

～根菜の煮物は、基本の煮物だしでおいしく減塩～



J-milkホームページより提供

## 今月のレシピ 新しい定番料理 牛乳肉じゃが

### 作り方

- ①じゃがいもは3cm角に切り、にんじんは1cm厚さの輪切りに、玉ネギはくし形に切る。牛肉は一口大に切っておく。グリーンピースはゆでておく。
- ②フライパンにAとB、牛肉を入れ、クッキングシートで落とし蓋をし、焦がさないように時々底を混ぜながら中火で約15分間煮る。
- ③じゃがいもが軟らかくなったら、落とし蓋を取り水分を飛ばす。
- ④器に盛り、仕上げにグリーンピースを飾る。



### 材料(2人分)

- A
- じゃがいも……………1個
  - にんじん……………1/4本
  - 玉ネギ……………1/2個
  - 牛薄切り肉……………120g
  - グリーンピース……………30g
- B
- 牛乳……………180ml
  - めんつゆ(3倍濃縮)……………大さじ1

**One Point!** 牛肉は炒めず、生のままで野菜と一緒に牛乳で煮る。

# 私の健康法

健康しべちゃ21



▽第40回目

中久保弘子さん

今回は開運にお住まいの中久保弘子さんをご紹介します。

中久保さんは、ご主人の転勤で昭和46年に本町に越してきました。楽しみは人と会うことで、たんちょう大学やカラオケ、フラダンス、標茶音頭保存会に参加するほか、NPO法人ウェルフェア標茶のスタッフをしています。ウェルフェアでは、お客さんが「今日は中久保さん出てるかな?」と顔を見に立ち寄ってくれることがうれしく、お客さんから元気をもらっていると話されます。

普段は朝起きると、良い空気を吸いながら自宅の周りを歩きます。雑草を見つけるとすぐ抜いているので、家の周りには雑草が生えなくなったそうです。自身のことをじっとしてられない性格と語ります。

特に食べることに、台所に立ってお料理することが好きで、自宅のハウスで収穫した野菜を調理してお友達にお裾分けしています。食生活改善推進員も務めており、習った料理はすぐに作ってみるとのこと。最近では、食のつどいで紹介された牛乳豆腐を早速自分で作ってお友達にごちそうしたそうです。中久保さんは「調理が面倒と言う人がいるけれど、手をかけると作るのも食べるのも楽しみになります。私は『おいしいから食べなさい』が口ぐせで、お友達にごちそうすることが喜びになっています」と料理に対する思いを語ってくれました。

中久保さんが健康を考えるきっかけになったのは、20年前に本町の健診を受けたところ大腸の病気が見付き、手術を受けたことでした。3カ月入院予定のところ、1カ月で退院することができ、医師からは「こんなに前向きで回復力のある人はいない」と褒められたそうです。それ以来、食事と小まめな水分摂取を心掛け、健診を受けて病気をすることなく暮らしています。

毎日、喜びと生きがいを感じるという中久保さん。「カラオケのステージに立つ時は、歌手になったような気持ちになれるのがうれしい」といきいきと話されます。

大切にしているのは、人と会うこと、食べることに前向きでいること。そして「健康に過ごせる喜びに感謝すること」と、輝くような笑顔で話してくださいました。

## 忘れずに！ 児童手当・特例給付の現況届

毎年6月は、児童手当・特例給付の現況届の提出月です。現況届は年1回全ての受給者が提出しなければならぬ届け出で、6月1日の状況を把握し、6月分以降の児童手当・特例給付を引き続き受ける要件(児童の監督や保護、生計同一関係など)を満たしているかどうかを確認するためのものです。この現況届を提出しないと平成28年6月分からの児童手当が受けられませんが、忘れずに手続きしてください。



●提出期間  
6月1～30日  
※該当者には6月上旬までに関係書類を送付します

●提出先・問い合わせ  
役場保健福祉課児童福祉係(1階⑤番窓口☎485-2111内線135)

子育て世帯の皆さんへ

## 標茶町子育て応援給付金

1人につき3万円

子育て世帯の経済的負担の軽減を図り、町民の子育て支援と活力ある町づくりのために、本町では対象世帯に給付金を支給しています。

### ●支給要件

- 支給対象…申請時に対象児童を養育する児童手当・特例給付の受給者

※受給者の所得制限はありません

- 対象児童…基準日に本町に住民票がある平成22年4月2日～平成28年4月1日生まれの児童
- 支給額…対象児童1人につき3万円
- 基準日…平成28年5月31日

### ●申請期間

6月1日(水)～9月30日(金)

### ●提出書類

- 申請書(該当世帯には6月上旬までに送付します)
- 振込先金融機関口座が確認できる書類(通帳やキャッシュカードの写し)

※児童手当の受取口座(公務員は除く)や昨年の給付金と同様の口座を指定する場合は不要



◆◆申請先・問い合わせ◆◆  
役場保健福祉課児童福祉係  
(1階⑤番窓口☎485-2111内線135)

# 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)

- 7月25日(月)～29日(金)は佐藤富士夫医師不在につき、佐藤泰男医師の診察となります。
- 8月8日(月)～12日(金)は佐藤泰男医師不在につき、佐藤富士夫医師の診察となります。
- 7月26日(火)～29日(金)および8月9日(火)～12日(金)は、午後休診となります。

**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、当分の間休診となります。

**リハビリテーション科** ●4月から予約制となっています。新患の方は、医師の診察後に受診日時を予約します。

**小児科** ●旭川医大小児科から出張医師が担当します。

☆6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		
7日(火)	●	休診	●	休診
14日(火)	●	休診	●	休診
21日(火)	●	休診	●	休診
28日(火)	●	●	休診	●
29日(水)	●	●	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】**

暖かい季節になり、自然の多い場所に出掛ける機会が増えると、マダニに噛まれる可能性があります。無理に引き剥がすとマダニの体の一部が体内に残り感染症を引き起こす可能性があるため、早めに病院を受診してください。山などに行く時は肌を露出しないようにしましょう。帰ってきた時は全身をチェックし、お風呂に入り、着ていた服を洗うなど、隠れているマダニを取り除くことも大切です。

**＝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。



竹田 幸子さん  
(旭)



嶽 ミツエさん  
(磯分内)



岩渕 昭三さん  
(オソツベツ)

長寿88歳

おめでとう  
ございます

《平成28年3月該当》  
掲載に同意いただいた方のみ  
掲載しています。

## 釧路がん検診センターで 個別健診が受診できるようになりました

6月1日から下記の方を対象として、釧路がん検診センターで特定健診を受診することができるようになりました。個人の都合に合わせて受診が可能です。春の総合住民健診を受診していない方などは、ぜひご活用ください。

- **対象者** / 標茶町国民健康保険加入者のうち、40～74歳の方（今年度中に40歳になる方から受診日に74歳の方まで）
- **健診内容** / 特定健診（身体計測、血液検査、尿検査、腹囲測定、心電図、眼底検査、医師診察など）  
※オプションとして次の検査・検診が可能です。  
胃がん検診（バリウム検査）、肺がん検診（レントゲン検査）、大腸がん検診（便潜血検査）、前立腺がん検診（50歳以上の方、血液検査）、乳がん・子宮がん検診（2年ごと）、肝炎ウイルス検診（受診歴の無い方）、エキノコックス検査（5年ごと）
- **健診日** / 月～金曜日  
※乳がん・子宮がん検診を同時に受診する場合は月・水・木曜日
- **受付時間** / 午前8時30分～10時30分  
※健診時間はオプションによって異なりますので、申し込みの際に確認してください。
- **料金** / 特定健診1,000円、肺がん検診500円、前立腺がん検診1,000円、乳がん検診2,000円、子宮がん検診1,000円  
※70歳以上の方は無料（今年度中に70歳になる方を含む）  
※胃がん検診、大腸がん検診、肝炎ウイルス検診、エキノコックス検査は無料
- **申込方法** / 釧路がん検診センター（☎0154-37-3370）へ直接申し込み、都合の良い受診日を決めてください。

問い合わせ / ふれあい交流センター健康推進係（☎485-1000）

### ピアノ・エレクトーン個人レッスン

音楽を楽しもう!!

標茶・弟子屈  
西春別でも  
開講中♪

- レッスン料 6,500円～
- レッスン時間：1回30分
- レッスン回数：年間40回
- レッスン対象：幼児から大人まで

みうらで・みんなと・みらいの・みゅーじっくを

### ヤマハ音楽教室



● 標茶と弟子屈の2会場にてレッスン開講中●

丸三みうら楽器 標茶教室（標茶町旭2-3-3）  
弟子屈教室（弟子屈町中央1-9-210）

お電話でのお問い合わせ：485-1850  
メールでのお問い合わせ：marusanmiura.info@gmail.com