

# 後期高齢者医療制度のお知らせ

## 平成28年度保険料のお支払いと保険証の更新について



### ■7月に保険料額をお知らせします

平成28年度の保険料につきましては、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> 一人当たりの額 <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) × <b>10.51%</b>	=	<b>1年間の保険料</b> <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。
  - 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。
- ※「所得」とは、前年の「収入」から必要経費（公的年金等控除や給与所得控除額など）を引いたものです。

### ■保険料の軽減

#### ①均等割の軽減

被保険者と世帯主の所得合計に応じて、次のとおり軽減します。

所得合計金額	軽減割合	均等割額(年額)
33万円以下の世帯で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
33万円以下の世帯	8.5割軽減	7,471円
33万円+(26万5千円×世帯の被保険者数)以下の世帯	5割軽減	24,904円
33万円+(48万円×世帯の被保険者数)以下の世帯	2割軽減	39,847円

- ※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所得は、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。

所得合計金額	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の被扶養者だった方については、均等割が9割軽減され、所得割はかかりません。

※被用者保険とは協会けんぽなどの主にサラリーマンの方々が加入している健康保険のことで、市町村の国民健康保険などは含まれません。

### ■保険料の減免

保険料のお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、その他特別な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。

## ■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へ申し込みください。

### 申し込みに必要なもの 本人の保険証、振替口座の預金通帳とお届け印

※「年金からのお支払い」から「口座振替」に切り替えた場合、切り替え時期は申し込みの時期によって異なります。  
 ※同一世帯の家族の方の口座振替で保険料を納付する場合、税申告の際の「社会保険料控除」は口座振替をしている方に適用されます。（年金からのお支払いの場合は本人に社会保険料控除が適用されます）

## ■保険証が新しくなります

現在ご使用の保険証（被保険者証）の有効期限は平成28年7月31日となっており、8月以降は使用できません。7月中に新しい保険証が交付されますので、お手元に届きましたら水色の保険証をご使用ください。

- 新しい保険証の有効期限は平成29年7月31日です。
- 紛失したときや汚れたときは再交付しますので、役場住民課年金保険係までお申し出ください。

### 新しい保険証は水色です

## ■減額認定証も新しくなります

現在ご使用の減額認定証（限度額適用・標準負担額減額認定証）の有効期限は平成28年7月31日となっており、8月以降は使用できません。引き続き交付対象に該当する方は7月中に減額認定証を交付しますので、8月1日からは黄緑色の減額認定証をご使用ください。

新たに必要となる方は、下記の交付要件に該当することを確認し、役場住民課年金保険係へ申請してください。

### 新しい減額認定証は黄緑色です

《減額認定証の交付対象》次の区分Ⅰまたは区分Ⅱに該当する方

区分Ⅱ	世帯全員が住民税非課税である方
区分Ⅰ	世帯全員が住民税非課税である方のうち、次のいずれかに該当する方
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 世帯全員の所得が0円の方（公的年金収入のみの場合、その受給額が80万円以下の方）</li> <li>• 老齢福祉年金を受給している方</li> </ul>

## ■全受診者へ医療費通知を送付します

これまで希望者のみでしたが、今後は**医療機関を受診された全ての方**に医療費通知を送付します。平成28年1～6月に医療機関を受診した方は9月に通知が届きます。なお、通知の発行時期はこれまでどおり9月と翌年3月のまま変更ありません。

- 医療費の推移が一目で分かるため、自分の健康状態の把握や健康管理に活用できます。
- インフルエンザ予防や健康診査など、皆さんの健康保持・増進に役立つ情報が記載されています。
- 診療日数などに間違いがないか確認しましょう。

### 【イメージ図】

受診年月	診療を受けた医療機関等	診療区分	日数	医療費総額	自己負担額
H26年1月	〇〇病院	医科外来	1	18,000	1,800
H26年2月	××薬局	調剤	1	10,000	1,000
合 計				28,000	2,800

※確定申告（医療費控除）の際の添付資料としては使用できません。

※この通知は皆さんの受診状況をお知らせするものであり、請求書ではありません。



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）

# 国民健康保険税限度額と 軽減内容が変わります

## 税率改正はしません

今年度の国民健康保険税は、税率を改正しないことに決定しました。本来、国民健康保険はその年に予測される医療費から国や道の補助金などを差し引いた額を、税金として負担していただく形になっています。今年度は税率を改正しないことで、国民健康保険特別会計の収支不足が見込まれますので、一般会計からの財政支援を行います。

国民健康保険税の納税通知書は、7月上旬に納税義務者となる世帯主へ送付します。

## 制度の改正があります

地方税法などの改正により、次のとおり制度を改正します。

### 1 課税限度額の引き上げ

国民健康保険税は所得の多い方ほど増えますが、限度額を超えて課税されることはありません。今回の制度改正で課税限度額を引き上げることにより、中間所得者層の方に配慮した保険税となります。

<課税限度額>①②③の合計が国民健康保険税額になります。

	平成27年度	平成28年度	引き上げ額
①医療給付費分	52万円	54万円	2万円
②後期高齢者支援金分	17万円	19万円	2万円
③介護納付金分	16万円	16万円	0円
合計	85万円	89万円	4万円

### 2 所得の低い方への軽減措置を拡充

所得が基準額を下回る場合は、国民健康保険税の均等割と平等割でそれぞれ基準額に応じて7割・5割・2割が減額されます。この基準額を引き上げし、軽減対象者を拡大します。

<基準額>

軽減区分	平成27年度	平成28年度	内容
7割	33万円以下	33万円以下	変更なし
5割	33万円+26万円× (被保険者などの人数)	33万円+26万5千円× (被保険者などの人数)	対象者の拡大
2割	33万円+47万円× (被保険者などの人数)	33万円+48万円× (被保険者などの人数)	対象者の拡大

◆問い合わせ◆ 制度について／役場住民課年金保険係（1階②番窓口☎485-2111内線123）  
税金について／役場税務課税務係（1階⑨番窓口☎485-2111内線153）

## 人権について相談したいときは

人権について困った事や悩み事はありますか。法務局の職員や人権擁護委員が電話で相談に応じます。

●みんなの人権110番 (☎0570-003-110)

●子どもの人権110番 (☎0120-007-110)

●女性の人権ホットライン (☎0570-070-810)

■相談時間／月～金曜日（年末年始・祝日を除く）、午前8時30分～午後5時15分





會田 そよさん  
(虹別)



丸山 榮一さん  
(川上)



# 長寿88歳

おめでとうございます

《平成28年4月該当》

掲載に同意いただいた方のみ掲載しています。

## 労働者の皆さんへ 貸付制度のお知らせ

本町では町内に在住し働いている方を対象に、生活の安定と福祉の向上を目的とした資金の貸し付けを行っています。

### 標茶町労働者生活安定 資金貸付制度

■対象／次の全てに該当する方

- ・現在本町に住所を有する労働者
  - ・前年の総収入が150万円以上700万円以下の方
  - ・勤務期間が1年以上の方
  - ・町税を完納している方、または納入を約束している方
- ※右記のほかに金融機関の審査があります。

■資金の用途／医療、教育、慶弔、災害、福利厚生、その他一般生活資金

- 貸付限度額／70万円以内
- 利率／年利1.3%
- 貸付期間／5年以内

### 季節労働者向け標茶町労働者生活安定資金貸付制度

■対象／次の全てに該当する方

- ・現在本町に住所を有し、完

済時の満年齢が70歳未満の季節労働者

- ・毎年一定期間勤務する方。ただし、2年間の通算勤続年数が12カ月以上の方
- ・町税を完納している方、または納入を約束している方
- ・雇用保険被保険者証または出稼労働者手帳を所持している方

■前年の総所得（所得控除後の金額）が600万円以下の方

※右記のほかに金融機関の審査があります。

■資金の用途／医療、教育、慶弔、災害、福利厚生、その他一般生活資金

- 貸付限度額／20万円以内
- 利率／年利1.3%
- 貸付期間等／3年以内の元利均等償還

■申し込み／北海道労働金庫 釧路支店

※北海道労働者信用基金協会の保証（保証料）が必要です。

※約定期間内に償還を完了した場合、右記保証料は町が全額補助します。

■問い合わせ／役場企画財政課 商工労働係（2階⑩番窓口 ☎485-2111 内線251）

## 生活豆知識

### キャッシュカード 手渡し詐欺に 注意!



#### 内容

金融機関職員を名乗る男から自宅に電話があり「あなたの口座から不正に現金が引き落とされそうになっている。キャッシュカードを取り換えた方がよいのでこれから伺います」と言われた。

その後、自宅へ金融機関職員を名乗る男が現れ、キャッシュカードを交換することになった。カードを渡すと、暗証番号を聞かれたので教えてしまった。

後日、不安に思い口座を確認したところ、180万円が引き落とされていた。

#### ひとことアドバイス

・口座番号や暗証番号を聞き出したり、金銭やキャッシュカードを要求する電話には十分注意してください。

・金融機関の職員のほかに役場の職員や警察官を名乗ることもあります。

・「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 ☎485-2111 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（☎188）

釧路司法書士会々員

土地・建物の売買・相続や  
会社の登記は司法書士へ

## 司法書士 宮越 昭一 事務所

司法書士 宮越 昭一  
司法書士 大平 明夫

事務所／開運2-35

☎485-2107

FAX485-2108

# トイレトレーニングはいつ頃から？



子どもが成長して、少しずつ身の回りのことができるようになる姿は、親にとって何よりの喜びです。その中でも「排せつ」は、子どもを持つ親にとって気になるキーワードの1つでしょう。

自立した排せつを促すことは非常に繊細で子どもの成長には重要なことです。

## 成功のポイントは「褒める」こと

子どもがタイミング良くトイレで排せつできた時は、大いに褒めましょう。大好きな人から褒められると、子どもは喜びを感じ、自信もつきます。しかし、なかなか上手くいかないのも現実です。自分の子どもと周りの子どもをつい比較してしまい、親が焦って対応している光景がしばしば見られます。子どもが排せつを失敗した時に「どうしてトイレでしなかったの！」と叱らないでください。「排せつは駄目なこと」と子どもが感じてしまい、隠れて排せつするようになる場合もあります。叱ったり怒ったりすることは逆効果です。トイレ嫌いの子

## トイレトレーニングを休憩してもよい

なかなかトイレトレーニングが進まない時は、思い切って休憩しましょう。そして「おむつ外れの3つの条件」を見直しながら再開のタイミングを見つけましょう。

## 思うように進まなくても大丈夫

おむつ外れの時期を決めないことも大切です。「幼稚園に入る前までにおむつを外そう」と目標を立てると、親が焦ってしまい子どもに強要してしまいがちです。同じ年齢でも、集団生活を

経験している場合は子ども同士がモデルになり、家で生活している場合は家族がモデルになります。このような生活スタイルの違いのほかにも、体格や筋力、ぼうこうの大きさなど身体器官の発達にも個人差があります。あくまでも「子どものペース」に合わせてトイレトレーニングを進めることが大切です。

## 相談・問い合わせ

- 子育てに関すること  
子育て支援センター  
(☎485-1277)
- 子どもの発達に関すること  
子ども発達支援センター  
(☎458-1933)

## おむつ外れの3つの条件

### Check1 一人で歩くことができる

1人でトイレに行くために必要な条件です。また、1人歩きができることは、自分の手足をある程度コントロールできる証拠です。

### Check2 おしっこの間隔が空く

ぼうこうが発達して、おしっこがたまった時に尿意をはっきり感じられるようになります。おしっこの間隔は2時間くらい空くようになります。

### Check3 言葉を理解する

自分から「おしっこ」と言えるようになるためには「おしっこ」の言葉の意味を理解することが大切です。

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!

～基本のかき揚げ衣に旬の素材をプラスして～



J-milkホームページより提供

## 今月のレシピ とうもろこしの牛乳かき揚げ

### 作り方

- ①卵、牛乳、小麦粉は混ぜる直前まで冷蔵庫で冷やしておく。
- ②むきえびは皿に並べ、酒をかけたラップをして電子レンジ(600W)で3分間加熱し、その後5分間そのままにする。
- ③ボウルに卵を割り入れて溶き、牛乳と小麦粉を加えて粉っぽさが残る程度に混ぜる。
- ④ペーパータオルでとうもろこしと②の表面の水分をよく拭き、3cmに切った三つ葉と合わせ、小麦粉大さじ3(分量外)を全体にまぶしておく。
- ⑤③に④を加え、さっくり混ぜる。
- ⑥⑤をお玉に1杯ずつすくって170度に熱した油に落として揚げる。

### 材料(4人分)

卵……………	1個	酒……………	大さじ1
牛乳…………	180ml	とうもろこし	…1本(正味200g)
小麦粉………	100g	三つ葉………	1束
むきえび…	200g	サラダ油……	適量

### MEMO

- 衣にカレー粉、青のり、ごまなどを加えてもGOOD。
- 加熱したえびを使うと揚げ時間が短くなり、牛乳の風味が活きます。

# 国民年金保険料のお知らせ

## 納付期限までに納めましょう

平成28年4月分～平成29年3月分の国民年金保険料は月額16,260円です。保険料は日本年金機構から届く納付書を使って、金融機関・郵便局・コンビニで納めることができます。そのほかにクレジットカードやインターネットによる納付や便利でお得な口座振替もあります。

日本年金機構では国民年金保険料を納付期限までに納めていない方に対して、電話や書面、面談により、早期に納めていただくよう案内しています。未納のまま放置すると強制徴収の手続きによる督促が行われ、さらに納付されない場合は延滞金が課せられます。最終的には、納付義務者(※)の財産を差し押さえることもありますので、早めの納付をお願いします。

※納付義務者…被保険者本人、または連帯納付義務者である配偶者・世帯主のいずれか

## 免除・猶予制度があります

保険料を納め忘れたまま、万が一、障がいや死亡などの不測の事態が発生すると、障害基礎年金や遺族基礎年金を受けられない場合があります。

経済的な理由などで国民年金保険料を納付することが困難な場合は、保険料が免除・猶予される「保険料免除制度」「若年者(50歳未満)納付猶予制度」の申請手続きをしてください。

平成28年度の申請受け付けは7月1日から開始され、平成28年7月分～平成29年6月分の保険料が免除・猶予の対象となります。なお、申請書の提出日から2年1カ月前までの期間については、さかのぼって申請することができます。失業などにより保険料の納付が経済的に困難だった方で、申請を忘れていたために未納期間のある方などはご相談ください。

■申請・問い合わせ／役場住民課年金保険係(1階②番窓口☎485-2111内線125)  
釧路年金事務所国民年金課(☎0154-22-5810)

国民年金にゆとりをプラス。  
自分で入る公的な個人年金。

## 国民年金基金

### こんなメリットがあります

- 掛け金は全額が所得控除の対象となり、所得税・住民税ともに軽減されます。老後に受け取る年金は「公的年金等控除」の対象となります。
- 個人の人生設計に合わせて年金の種類を選択でき、将来受け取る年金額をあらかじめ確認してから加入することができます。加入時の掛け金は払込期間終了まで変わりません。
- 保証付きに加入した方が保証期間内に亡くなられた場合は、遺族の方に一時金が支給されます。

■問い合わせ／北海道国民年金基金(☎0120-65-4192)

国民年金基金に加入できるのは、以下の条件を全て満たしている方です。

- 20歳以上60歳未満の方、または60歳以上65歳未満で国民年金に任意加入している方
- 国民年金保険料を納めている方(農業者年金加入者を除く)
- 道内に住民票のある方

## 資源ごみ

正しく分別しましょう

資源ごみの分別をきちんとしていない家庭が増えています。また、その他紙類やプラスチック類などの資源ごみを、燃えるごみと混合して出す家庭も増えています。資源を有効活用するために、ごみの分別にご協力をお願いします。

- 缶類、瓶類、カップラーメンやコンビニ弁当の容器などの汚れたプラスチック類は、一度水ですすいでから資源ごみとして出してください。
- ペットボトルのラベルとキャップは外してください。ラベルはその他プラスチック類、キャップは袋に入れてペットボトル本体と一緒にペットボトル類とし、それぞれ分別して資源ごみとして出してください。
- 缶類のふたや瓶類のキャップは、燃やせないごみとして出してください。

■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)

## 大麻を発見したときは連絡を



本町では、いまだに野生の大麻が見られ、放置すると違法に採取され、乱用される危険性があります。発見次第、除去に努めていますが、完全に根絶することはできていません。

大麻の撲滅のためには、皆さんの協力が大きな力となります。大麻を見つけたときには、下記へ情報をお寄せください。

■問い合わせ／  
• 釧路保健所(☎0154-22-1233)  
• 役場住民課環境衛生係  
(1階③番窓口☎485-2111内線127)



# 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**
- 都合により休診していましたが7月から診療を再開し、町立中標津病院から島野敏司医師が担当します。
  - 診療日／週2回(月曜日の午後・金曜日の午前)
  - 受付時間／月曜日…午後1時～3時30分、金曜日…午前8時45分～11時
  - 予約制となっています。受診日の5日前までに来院時または電話で予約してください。
  - ※予約がなくても受け付けますが、予約の方を優先します。(救急患者を除く)
  - 7月8日(金)、15日(金)は休診となります。
- リハビリテーション科** ● 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。

## ☆7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		
5日(火)	●	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】

- 《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】** A群溶血性レンサ球菌咽頭炎(溶連菌感染症)とは高熱、咽頭痛、嘔吐を主症状とする細菌性の感染症です。まれに重症化し「しょうこう熱」に移行することがありますが、通常は3～5日以内に熱が下がり、1週間以内に症状は良くなります。この咽頭炎にかかった人の咳やくしゃみなどを介し感染します。予防には手洗い、うがい、マスクの着用が有効です。

**＝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。