

こんにちは 保健推進委員会です

地域に根ざした保健推進委員活動

6月3日(金)、保健推進委員会の総会が行われ、今年度の活動内容が決まりました。昨年度の活動は、全体活動として健康づくり講演会の開催や健康まつりにスタッフとして協力するなど、町民の方に健康への関心を高めてもらうためのさまざまな活動を行いました。町内を7つのブロックに分けて活動する地区活動では、調理実習や運動教室、健康相談コーナーの設置などが活発に行われ、延べ256人が参加しました。また、同じ日には第1回目の健康づくり講演会を開催しました。「知っておきたい認知症」認知症サポーター養成講座」と題して、地域包括支援センターの多津美保健師が講義を行いました。認知症は誰にでも起こりうる脳の病気で、65歳以上の高齢者の7人に1人が認知症になっているといわれています。43人の参加者の中には、過去に認知症サポーター養成講座を受講されたことのある方もおり、町民の皆さんの関心の高さがうかがわれました。

講演会では「認知症」と「老化によるもの忘れ」の違いや認知症の症状を学びました。また、認知症の人は何も分からないのではなく、誰よりも一番不安で、苦しく、悲しんでいるのは本人であるということ、周りや家族はそれを理解した上で接することが大切だということを知りました。

認知症になっても周囲の理解と気遣いがあれば、穏やかに地域で暮らしていくことは可能です。今回の講演会で学習した方には、認知症サポーターの証としてオレンジリングが渡されました。認知症を正しく理解し、認知症の方やその家族の「心援者」となった方が各地域で増えています。

保健推進委員会は町民の皆さんが健康で安心して暮らせるよう、地域の代表として、研修会の企画などさまざまな活動に取り組んでいきますので、ご協力をお願いします。



健康づくり講演会



保健推進委員会総会

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!

～夏休みのおともたちに大人気～



J-milkホームページより提供

今月のレシピ フライパンで作る簡単カレー

作 り 方

- ①鶏もも肉はひと口大に切ってAをもみこみ、20分置く。
- ②玉ネギはみじん切り、じゃがいも、エリンギ、トマトは食べやすく切る。
- ③フライパンにサラダ油を熱して、玉ネギを炒め①を加える。温まってきたら、エリンギ、じゃがいもの順に加え、トマト半量と湯を注ぎ、落としぶたをして10分煮る。
- ④オクラを加えてさらに10分煮たら、残りのトマトと牛乳を加え、塩、こしょう、あればガラムマサラ少々で味を調える。
- ⑤温かいご飯にバター、あればターメリックを混ぜる。皿に盛って④をかけ、パセリを振る。

材 料 (4人分)

鶏もも肉	2枚	玉ネギ	½個
A		じゃがいも	3個
プレーンヨーグルト	カップ¾	エリンギ	3本
カレー粉	大さじ1	トマト	3個
にんにく(すりおろし)	小さじ1	サラダ油	大さじ1½
しょうが(すりおろし)	小さじ1	湯	400ml
トマトケチャップ	大さじ2	オクラ	10本
塩	小さじ1	牛乳	50ml
こしょう	少々	塩	適量
はちみつ	大さじ½	こしょう	適量
レモン汁	大さじ½	温かいご飯	4人分
		バター	適量
		パセリ	適量

申請を忘れずに！

1人につき
30,000円

高齢者向け給付金

(年金生活者等支援臨時福祉給付金)

広報しべちゃ5月号でお知らせしている高齢者向け給付金の申請期限は**9月2日(金)**までとなっています。今一度ご確認の上、不明な点は問い合わせください。

●対象者

平成27年度の臨時福祉給付金の対象者のうち、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（昭和27年4月1日以前に生まれた方、昭和27年4月1日に生まれた方も含む）
- 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 9月2日(金)まで

●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。
- 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申請してないが、今回の給付金の支給対象者になりますか？

A. 昨年の申請をしていなくても、要件を満たせば支給対象になります。

Q. 一緒に住んでいないが、娘（息子）の扶養親族となっている。支給対象になりますか？

A. 娘（息子）さんが非課税の方であれば対象となります。

Q. 年金を受給してなくても、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）
- 制度に関すること 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。



添田 ハナさん
(虹 別)



若林ツルヨさん
(虹 別)



相撲ノシ子さん
(塘 路)

長寿88歳

おめでとう
ございます

《平成28年5月該当》
掲載に同意いただいた方のみ
掲載しています。

子育て世帯を応援します どさんこ・子育て特典制度

妊娠中の方もしくは小学生以下の子どもがいる世帯が、子どもと同伴で買い物や施設などを利用する際に特典カードを掲示すると、協賛店舗などからさまざまなサービスを受けることができます。

○特典カード

- ・下記係で希望者に配布します。
- ・カードの裏面に保護者（妊娠中の方）の名前、お子さんの名前・生年月日などを記載してください。（記載がないとサービスを受けることができません）
- ・記名されたお子さんとその家族に限り利用できます。
- ・第三者への貸与と譲渡はできません。

○特典内容など

- ・協賛店舗にはステッカーが掲示されています。
- ・店舗ごとに特典内容は異なりますので、ご利用の前に特典内容を確認してください。
(例) 商店・飲食店…商品の値引き、ソフトドリンク無料サービスなど
施設…利用料金の値引き、子ども向けのプレゼントなど

○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134）

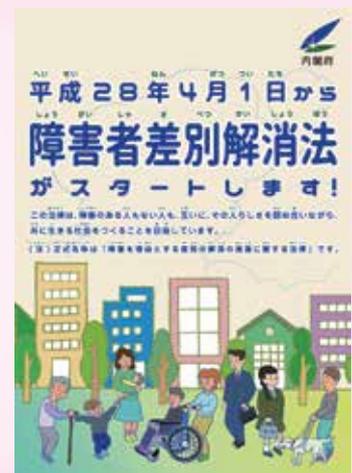


保護者(妊娠中の方)の氏名		特典カードの取得について	
子どもの氏名	生年月日	＊このカードの取得は、署名された世帯中の方もしくは小学生までの子どもがいる世帯に限ります。 ＊お子さんが小学校を卒業した場合は、署名欄を削除してください。 ＊このカードを所持する場合は、事前に1分、2分、3分などに記載してください。 ＊カードの取得にあたって、お子さんの年齢などを確認させていただく場合があります。 ＊途中で住所変更の際は、サービスが変更・中止・廃止となる場合があります。利用できない場合がありますので、事前に協賛店舗に確認してください。 ＊このカードは、第三者に貸与、譲渡できません。	
市町村名			
発行期間：平成32年3月まで			

障がい者を理由とする差別の解消の推進について

国連の「障害者の権利に関する条約」の締結に向けた法整備の一環として、全ての国民が障がいの有無によって分け隔てられることなく、相互に人格と個性を尊重し合いながら共生する社会の実現に向け、平成25年6月「障害を理由とする差別の解消の推進に関する法律（障害者差別解消法）」が制定され、平成28年4月1日から施行されました。

本町においても、職員が障がい者に対して不当な差別的取り扱いをしないことや、社会的障壁を取り除くための合理的配慮などを記載した対応要領を、今後策定することとしています。



児童扶養手当 特別児童扶養手当の 現況届



現在、児童扶養手当や特別児童扶養手当を受けている方で、引き続き受給資格を有する方は、現況届を提出してください。なお、受給要件がありながら申請していない方などは、下記係まで問い合わせください。

●届出期間

- 児童扶養手当
8月1日(月)～31日(水)
- 特別児童扶養手当
8月12日(金)～9月9日(金)

●申請窓口

役場保健福祉課児童福祉係（1階⑤番窓口 ☎485-2111 内線135）

児童扶養手当とは…

次の条件に当てはまる児童（18歳に達する日以降の最初の3月31日までの間にある者）を監護している父または母、父母に代わって養育している人に支給されます。なお、児童が政令で定める程度の障がいの状態にある場合は、20歳未満まで手当を受けられます。



- ①父母が離婚した後、父または母と生計を同じくしていない児童
- ②父または母が死亡した児童
- ③父または母に重度の障がいがある児童
- ④父または母の生死が明らかでない児童
- ⑤父または母から1年以上遺棄されている児童
- ⑥父または母が1年以上拘禁されている児童
- ⑦婚姻によらないで生まれた児童
- ⑧父母とも不明である児童

特別児童扶養手当とは…

身体や精神に法律で定める程度の障がいがある満20歳未満の児童を養育する父または母、父母に代わって養育している方に支給されます。

検診車による 集団子宮頸がん検診 のお知らせ

子宮頸がんは女性特有のがんの中で2番目に発症率が高く、年間約8,500人が発症し、約2,500人が亡くなっています。たとえ死に至らないまでも、妊娠・出産や排尿障がいなど、女性の健康に大きな影響を与えることもあります。

20～30歳代にかけて発症率は上がりますが、どの年代でも発症は見られます。この機会に子宮頸がん検診を受診しませんか。

日 程 9月5日(月)
受付時間 午前8時30分～10時
場 所 ふれあい交流センター
対象年齢 20歳以上の女性で、昨年度受診していない方

申込締切 8月26日(金)

検診内容・料金

- 子宮頸がん検診1,000円
- 経膈エコー検査（希望者のみ）1,030円

※無料クーポン券対象者（平成7年4月2日～平成8年4月1日生まれの方）、今年度70歳以上の方、生活保護受給者は無料です。

※今回都合がつかない方は、町立病院や釧路がん検診センターでも受けることができますので、問い合わせください。

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）

エイズ検査 肝炎検査の お知らせ

北海道では平成26年の新規HIV感染者が20人、エイズ患者は10人、合計30人と報告されており、月平均2.5人のHIV感染またはエイズ発症が判明しています。HIVは性的接触や血液によりうつる感染症です。感染が心配な出来事があれば一度検査を受けてみましょう。

■問い合わせ／HIV相談電話（釧路保健所健康推進課内 ☎0154-2210820）

北海道では平成26年の新規HIV感染者が20人、エイズ患者は10人、合計30人と報告されており、月平均2.5人のHIV感染またはエイズ発症が判明しています。HIVは性的接触や血液によりうつる感染症です。感染が心配な出来事があれば一度検査を受けてみましょう。

釧路保健所では、月2回、原則第2・4火曜日にエイズ検査（HIV抗体検査）・肝炎検査を実施しており、6～9月と12月は夜間検査も行っています。検査は完全予約制で、匿名でも受け付けています。詳細は釧路保健所ホームページをご覧ください。また、HIVや肝炎についての相談も随時受け付けています。

国民年金のお知らせ

前納割引制度

国民年金保険料を前納すると割引があります。

・現金払い前納

6カ月分を現金払いで前納すると97,560円の保険料が96,770円となり、790円の割引となります。1年分や6カ月分だけではなく、任意の月から年度末までの分を前納することも可能です。この場合、専用の納付書が必要となりますので、年金事務所まで問い合わせください。

・口座振替前納

口座振替による前納には以下の種類があります。

- ① 2年前納（4月～翌々年3月分）
- ② 1年前納（4月～翌年3月分）
- ③ 6カ月前納（4～9月分、10月～翌年3月分）
- ④ 当月末振替（早割） ※本来の納付期限よりも1カ月早く口座振替する方法です。



■平成28年度の振替方法別割引額

振替方法	1回当たりの納付額	割引額	2年分に換算した割引額	申込締切
2年前納	377,310円	15,690円	15,690円	2月末日
1年前納	191,030円	4,090円	8,180円	2月末日
6カ月前納	96,450円	1,110円	4,440円	2月末日（4～9月分） 8月末日（10月～翌年3月分）
当月末振替（早割）	16,210円	50円	1,200円	—

任意加入制度

国民年金制度は、原則として20歳から60歳までの40年間の加入・納付状況によって、年金額が決定されます。保険料免除期間がある、やむを得ない事情により過去に納められなかった期間がある、国民年金に加入していない期間があるなどの理由で、満額の年金を受け取ることができない方は、本人の申し出により任意で国民年金に加入し、年金額を増額することができます。

○加入対象者／次の全ての条件を満たす方

- ・日本国内に居住する60歳以上65歳未満の方
- ・高齢基礎年金の繰り上げ支給を受けていない方
- ・20歳から60歳までの年金保険料の納付月数が480カ月未満の方

※厚生年金保険（サラリーマンなど）、共済組合（公務員など）の被保険者の方は任意加入できません。

※平成28年度の国民年金保険料の月額額は16,260円です。

※任意加入制度による保険料の納付は原則、口座振替となっています。

付加保険料の納付

国民年金第1号被保険者ならびに任意加入被保険者は、定額保険料に付加保険料を上乗せして納めることで、受給する年金額を増やすことができます。これは定額保険料（平成28年度は月額16,260円）に加えて月額400円の付加保険料を納付すると、年金受給の際に年額「200円×付加保険料納付月数」が上乗せされる仕組みです。

(例)20歳から60歳までの40年間、付加保険料を納めていた場合…

年金受給のとき $200円 \times 480カ月(40年) = \text{年額}96,000円$ が毎年上乗せされますので、受給開始から2年で納付した保険料分を受け取れることになります。

※なお、定額保険料を40年間納めた場合、平成28年度時点での年金受給額は年額780,100円です。

※付加年金は定額のため、物価スライド（増額・減額）はありません。

※国民年金基金に加入している方は、付加保険料を納めることができませんのでご注意ください。

○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）

- 4月からの電力自由化に伴い、不審電話の情報が多く寄せられています。
- 電力会社の職員や委託業者などを装い、
- ①ブレーカーを取り換えると電気料金が安くなる
 - ②電気の検針票に記載している内容を教えてほしい
 - ③電気料金の滞納分を集金したい
 - ④検針に誤りがあり、返金したいので口座番号を教えてください
- などかかります。中には、電気料金に誤りがあり返金するためには口座番号ではなく「暗証番号」を教えるというものや、着信番号が愛

生活豆知識

電力関係者をかたる不審な電話に注意!




- 相談窓口
- ・役場企画財政課商工労働係
(2階16番窓口 ☎4851-2111内線251)
 - ・釧路市消費生活センター
(☎0154-2413000)
 - ・消費者ホットライン
(☎1188)

知県(市外局番052)にもかわらず、札幌から電話していると嘘をつく例などもあります。

ひとことアドバイス

- ・不審だと感じる場合は取り合わないようにしましょう。
- ・電話では相手が見えないので疑うこと。役所の職員や弁護士、警察の名前をかたる例もあります。
- ・話には即答せず再度電話をもらうようにし、周りの人に相談するか、左記の相談窓口へ問い合わせください。

標茶町国民健康保険に加入されている方へ アンケート調査にご協力ください

今年度の特定健診を受診されていない方へアンケートを送付します。特定健診は40～74歳の公的医療保険加入者の全員が対象となっているもので、主に心疾患や脳血管疾患につながる生活習慣病の早期発見を目的としています。

病気の早期発見・早期治療は健康寿命を延ばし、医療費の抑制にもつながることから、国では平成25～29年度の特定健診受診率の目標を60%としています。しかしながら本町の受診率は約40%にとどまっており、受診率向上の一環として、特定健診を受診されていない方を対象にアンケートを実施し、回答結果から受診率向上の対策を検討したいと考えています。

調査へのご理解・ご協力をお願いします。

■対象者

今年度の特定健診を受診していない国民健康保険加入者のうち、下記のいずれかに該当する方



- ・過去4年間に一度でも特定健診の受診歴がある方
- ・過去4年間に国民健康保険での特定健診の受診歴が無い方で、昨年度中に国民健康保険での医療受診が無い方
- ・今年度40歳になる方

■回収期限 8月19日(金)まで

※調査結果は特定健康診査の受診率向上のために使用し、ほかの目的には使用しません。ただし、調査を円滑に進めるために、集計の一部と健診案内について委託業者が携わることとなります。個人情報保護のため、委託業者とは町条例に基づく個人情報の取り扱いに関する契約を締結しています。

■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)

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

- 全科休診** ●9月14日(水)は、防災訓練のため午後から全科休診となります。
- 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時～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)
 ●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。
 ●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** ●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)
 ●8月12日(金)・26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。

☆8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		
2日(火)	●	休診	●	休診
9日(火)	●	休診	●	休診
16日(火)	●	休診	●	休診
23日(火)	●	休診	●	休診
30日(火)	●	●	休診	●
31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】 熱中症予防が必要な季節になりました。熱中症の症状は、めまい・立ちくらみ・手足のしびれ・頭痛・吐き気・体がだるいなどさまざまですが、重症になると意識が無くなったり、けいれんなどを起こす可能性もあります。室内の温度調整のほか、外出時は帽子を着用して日陰に移動するなどし、喉の渇きが無くても水分・塩分・経口補水液(水に食塩とブドウ糖を溶かしたもの)を小まめに取るようにしましょう。首の周りや脇の下、足の付け根などを冷やすことも有効です。自力で水が飲めなかったり意識が無い場合は、直ちに病院を受診してください。

＝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。