

4月から

# 国民健康保険制度が変わります

■国民健康保険の都道府県単位化について

4月から、市町村単位で運営されていた国民健康保険について、都道府県が財政運営の責任主体となり、市町村とともに運営する方式へ変更されます。

■目的と概要

国保はこの10年で70歳以上の高齢者の数が1.3倍に、医療技術の高度化に伴い国民医療費も1.3倍に増加しました。団塊の世代が全員75歳以上になる2025年には、国民医療費の総額は61・8兆円にもなる見込みです。

そのような状況下で国保の構造的な問題や少子高齢化などの社会情勢を見据え、国の財政支援を拡充し、持続可能な医療保険制度にしようとするものです。

平成30年度から後期高齢者支援金の全面総報酬割の実施に伴い、社会保障の充実財源などで毎年約3400億円の財政支援が予定されています。

■都道府県単位化後も変わらない点

国保に関する各種申請など、次についてはこれまで通り市町村が窓口をおこないます。

- ・ 国保の加入・脱退の手続き
- ・ 被保険者証の交付

・ 高額療養費などの払い戻しにかかる各種申請の受け付け

・ 国民健康保険税の賦課・徴収

・ 特定健診や人間ドックなどの保健事業

■都道府県単位化による主な変更点

・ 国保の財政運営が都道府県単位で行われ、市町村は毎年度に納付金を納めます。

・ 道に納める納付金は、各市町村加入者の所得や医療費水準で増減し、納付金の割り当てにより保険税が変わるため、所得や医療費が高い市町村は納付金の割り当てが多くなり、逆に低い市町村は納付金の割り当てが少なくなります。

・ 道内の市町村に転居し、国保に加入し続ける場合は、高額療養費の多数該当回数を引き継がれます。

・ 道では各市町村の保険料を平準化するため、同じ所得であれば同じ保険料負担になるよう市町村で大きな差がある保険料を平準化し、全道で公平な負担に近づけていくことを目指します。

・ 被保険者証の様式が一部変更になります。被保険者証は平成30年8月の一斉更新から新しい様式となる予定です。

■問い合わせ／役場住民課年金保険係（1階②番窓口 ☎内線123）



## 消防だより

標茶消防署 ☎485-2021

ホームページ

<http://www.town.shibecha.hokkaido.jp/~sfsma/>

### 春の火災予防運動を実施します

全道春の火災予防運動を4月20～30日の間で実施します。

標茶消防署では、毎年この時期に多発する林野火災を防止するために放送設備を使用した火災予防広報などを行っています。

過去に本町で発生した林野火災の原因は、野焼き・ごみ焼き・簡易焼却炉を使用したものが多く、いずれも法律で禁止されており、懲役・罰金等の対象となります。火災危険だけでなく近隣に多大な迷惑となりますので絶対にやめましょう。

また、タバコやたき火などの小さな火が、大きな火災につながる危険性もありますので、山菜採りや魚釣りなどで入林する際は火気の取扱いに十分注意しましょう。



### 危険物取扱者試験のお知らせ

■試験日／6月17日(日)

■種類／甲種、乙種全類、丙種

■場所／釧路市ほか道内16市2町

■受付期間／5月10日(木)～17日(木)

■問い合わせ／標茶消防署

※受験願書・申込書は標茶消防署にあります。

※インターネットからの申請もできます。詳しくは消防試験研究センターのホームページ (<http://www.shoubo-shiken.or.jp/>) をご覧ください。インターネットでの受付期間は5月7日(月)～14日(月)までです。

### 消火器などの不正取引にご注意！

全国各地で消火器などに関する不正な点検訪問が発生しています。不正に取引や点検行う業者は、消防署や契約業になりすまし、点検に何う旨の電話を事前にかけて、消火器等の点検を行い、サインを求め高額な点検料を請求するなど、巧妙に接してきます。

消防署では営利を目的とする消火器などの販売や点検のほか、業者に点検を依頼することは絶対に行いません。

不審と思われる業者が訪れた際には、身分証の提示を求めたり、消防や警察、消費生活センターなどへ相談してください。



# 後期高齢者医療制度のお知らせ

～保険料軽減特例などの見直しについて～

## ■ 均等割 2割・5割軽減の範囲が見直しされました

●保険料均等割軽減のうち、2割・5割軽減に係る所得判定基準が、次のとおり見直しされました。  
【平成29年度】

所得が次の金額以下の世帯	軽減割合
33万円+ (27万円×世帯の被保険者数)	5割軽減
33万円+ (49万円×世帯の被保険者数)	2割軽減

【平成30年度から】

所得が次の金額以下の世帯	軽減割合
33万円+ (27万5千円×世帯の被保険者数)	5割軽減
33万円+ (50万円×世帯の被保険者数)	2割軽減

## ■ 所得割の軽減割合が見直しされました

●保険料所得割軽減の割合が、次のとおり見直しされました。  
【平成29年度】

所得が次の金額以下の世帯	軽減割合
所得から33万円を引いた額が58万円以下の方	2割軽減

【平成30年度から】

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

## ■ 被用者保険の被扶養者だった方の軽減割合が見直しされました

●この制度に加入したとき、被用者保険の被扶養者だった方の軽減割合が、次のとおり見直しされました。  
【平成29年度】

区 分	所得割	均等割
被用者保険の被扶養者だった方	かかりません	7割軽減

【平成30年度から】

区 分	所得割	均等割
被用者保険の被扶養者だった方	かかりません	5割軽減

▼所得の状況により、均等割の軽減割合が9割、または8.5割に該当することがあります。

## ■ 1年間の保険料の賦課限度額が見直しされました

●保険料の賦課限度額が、  
次のとおり見直しされました。

平成29年度 57万円	➡	平成30年度 62万円
----------------	---	----------------

### 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☎内線125)

## 子育て支援医療費等還元事業について

この事業は高校生以下の子どもの医療費自己負担分を保護者に還元することで、子育て中の家庭を経済的に支援する事業です。平成30年2月末現在400人以上の保護者の方にポイントカードを交付し、2,400万円分以上のお買い物券を交付しています。ポイントカードの有効期限は最後にポイントの加算・減算した日から2年間となっています。またポイント化できる領収書は受診日から2年間です。期限切れによりポイントを失効するケースが発生しておりますのでご注意ください。

事業の詳細内容は、下記係へ問い合わせいただくか町ホームページ（アドレスは30ページ参照）をご覧ください。

■問い合わせ／役場住民課年金保険係（1階②番窓口☎内線125）



# 標茶町高齢者保健福祉計画・ 第7期介護保険事業計画を策定しました

第7期目となる標茶町高齢者保健福祉・介護保険事業計画が決定し、介護保険料（65歳以上の方）が決まりました。

## ■高齢者保健福祉・介護計画とは

介護保険制度や高齢者に関する保健福祉事業を円滑に実施するために、取り組む課題を明らかにし目標を定めるものです。平成12年度から3年ごとに見直され、今回は第7期となります。

### 介護保険料はどのように決まるの？

65歳以上の方の保険料は、本町で今後3年間に必要な介護保険の総費用から算出した「基準額」を基に、個人や世帯の所得に応じて決められます。

$$\text{本町で必要な介護サービスの総費用} \times \text{65歳以上の方の負担率 22\%} \div \text{本町にお住まいの65歳以上の方の人数} = \text{標茶町の保険料「基準額」} \mathbf{68,700\text{円}} \text{ (年額)}$$

## ■第7期介護保険料（平成30～32年度）

※保険料率は今後の国の政策により変更となる場合があります

段階	適用される対象者		保険料率	保険料年額
第1段階	<ul style="list-style-type: none"> <li>老齢福祉年金受給者</li> <li>生活保護者</li> </ul>		基準額×0.45	30,900円
第2段階	<ul style="list-style-type: none"> <li>本人の前年の合計所得金額+課税年金収入額の合計が</li> </ul>	80万円以下	基準額×0.63	43,200円
第3段階		80万円超 120万円以下	基準額×0.75	51,500円
第4段階		120万円超	基準額×0.88	60,400円
第5段階	世帯の誰かに町民税が課税されているが本人は町民税非課税で、本人の前年の合計所得金額+課税年金収入額の合計が	80万円以下	基準額×1.0	68,700円
第6段階		80万円超	基準額×1.25	85,800円
第7段階	本人が町民税課税で、前年の合計所得金額が	125万円未満	基準額×1.35	92,700円
第8段階		125万円以上 190万円未満	基準額×1.5	103,000円
第9段階		190万円以上 400万円未満	基準額×1.75	120,200円
		400万円以上		

■問い合わせ／役場保健福祉課介護保険係（1階㊟窓口☎内線137）



## 風牧場のチーズ作り体験

熟成タイプの「ゴードチーズ」とフレッシュタイプの「モッツアレラチーズ」が作れます！



◆体験料（税込）

- ゴードチーズ：2,500円（1kg(1ホール)あたり）
- モッツアレラチーズ：4,000円（1kgあたり）
- 工房使用料：5,000円（1グループ/1日）

◆申し込み先  
及川 090-9086-1072

※ 体験希望日は相談に応じます。  
※ 詳細についてはお問い合わせください。

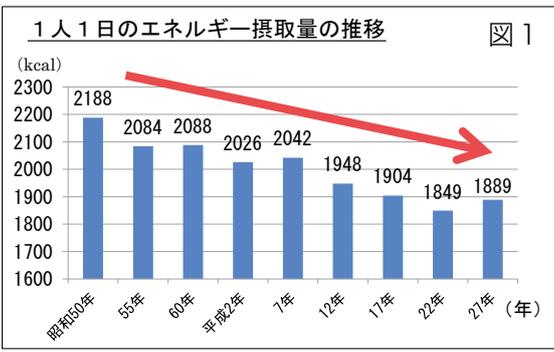
# 時間栄養学 「何を」「どれだけ」食べるか だけではなく、「いつ」「どのように」食べるか



メタボリックシンドロームや糖尿病などの生活習慣病の増加が大きな問題となっています。その原因として、運動や食事、休養などが関係しています。食事の面では、食べる量が増えたことにより肥満につながっていると考えがちですが、日本人のエネルギー摂取量は40年前と比べ、年々減ってきています。(図1)このことから生活習慣病の増加の原因は、食べ過ぎだけではなく、生活リズムの乱れや食事の仕方による原因があると指摘されています。全く同じ食事をしていても太る人もいれば、痩せる人もいます。この違いは、摂取した栄養素が体の中で利用される過程がそれぞれ異なるからです。そのため、どのような栄養素をどれくらい摂ったかだけでなく、摂った栄養素が正しく代謝される体づくりも大切で、自分の体にあった「食事の仕方」をしていくことが生活習慣病予防につながります。

体内時計によって左右されています。そのため、時間によって消化、吸収、代謝の働きは変化しています。体重の増加を意識してただ単に食べる量を減らすだけではなく、食べる時間帯やタイミングも意識して食事することも健康な体づくりにつながります。

時間栄養学を実践するポイントは、食事のリズムを作ることです。そのためには、まず朝食を食べることが重要です。朝食を抜いてしまうと、脳にエネルギーが送られず、代わりに筋肉を壊してエネルギーを作ります。そのため、筋肉量が減り基礎代謝も落ちてしまい、太りやすい体になります。朝食を欠食することは、食べる人の5倍肥満になりやすいと言われてます。しっかりと朝食をとり、代謝のいい体づくりをしましょう。また、食べる内容も炭水化物とたんぱく質の組み合わせで食べることで、代謝が上がりやすく、1日の消費カロリーも高くなります。朝食以外にも、代謝がよく栄養素の利用効率が高い昼食は、多種類の食品を摂取する、おやつは脂肪を貯め込む作用が低い午後2時から午後4時の間に、夕食は脂肪の蓄積時間帯に入る午後8時までに食べるなどのポイントがあります。



そこで、「何を」「どれだけ」食べるかという従来の考えに、「いつ」「どのように」食べるかに視点をおいた「時間栄養学」が注目されています。私たちの体の中で行われている消化、吸収、代謝の働きは、1日のリズムを刻んでいる

食べる量を減らさず、食事の仕方を変えることで、代謝を上げることができます。そして消費するカロリーが上がり摂取できるカロリーも増え、健康な体を保つための栄養素をしっかりとることが出来ます。

朝ごはんを食べ、食事のリズムを整え、1日を元気にスタートさせましょう！

■問い合わせ／ふれあい交流センター健康推進係 (☎485-11000)

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!

～春の香りを存分に楽しもう～



J-milkホームページより提供

### 今月のレシピ そら豆とジャガイモのミルクスープ

#### 作り方

- ①玉ネギは薄切りにする。ジャガイモは皮をむいて5mm幅のいちょう切りにし、水にさらす。
- ②鍋にバターを入れて中火にかけ、玉ネギをしんなりするまで炒める。ジャガイモを加えてひと炒めしたら、そら豆も加えてさつと炒める。
- ③②にAを加える。煮立ったら弱火にし、12～15分間煮る。野菜がやわらかくなったら、玉じゃくして軽くつぶすように混ぜる。牛乳を加え、温まったら塩、こしょうで味を整える。
- ④器に盛り、殻をむいた温泉卵をのせる。

#### POINT 暑さに負けない体づくりで熱中症対策

軽いジョギングや速足のウォーキングなど、ややきつめの運動後に牛乳を飲むと暑さに強い体づくりにつながるということがわかっています。今から夏に向けて、熱中症・夏バテ対策に運動と牛乳を。

#### 材料 (2人分)

- 玉ネギ……………¼個
- ジャガイモ……………1個
- バター……………小さじ2
- むきそら豆
- ※うす皮をむいたもの……………150g
- 水……………200ml
- A 固形スープの素 (洋風) ……1個
- 牛乳……………360ml
- 塩・こしょう……………適量
- 温泉卵 (市販) ……2個

## 5月中旬募集開始

# 脳ドック受診者助成事業

本町では、脳ドック受診費用の一部助成を行います。この事業は、日本人死亡原因第4位で、後遺症が残る可能性の高い脳血管疾患（脳梗塞、脳卒中など）の早期発見、早期治療および予防の促進を図ることを目的として実施します。ぜひご利用ください。

### 対象者

- ・40～74歳の標茶町民で町税を完納している方
- ・現在、脳血管疾患の治療中でない方
- ・ペースメーカーや外科クリップなどの金属が体内に入っていない方

#### <国民健康保険の方>

- ・平成29年度秋または平成30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30年度の国保ドック・国保ミニドックの申し込みをした方

#### <社会保険の方>

- ・加入している健康保険組合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

**助成額**／20,000円

(自己負担額12,400円)

**募集期間**／5月中旬（春の総合住民健診終了後）から定員に達する日まで

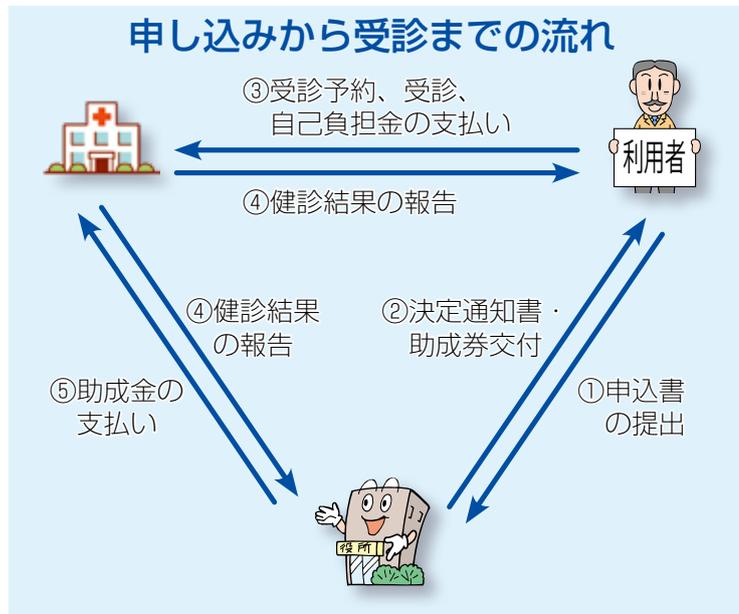
※申込方法は広報しべちゃ5月号でお知らせします。

**定員**／100人（先着順）

**実施機関**／釧路労災病院

**健診内容**／MR I（脳画像診断）、MRA（脳血管画像診断）、<sup>けい</sup>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番窓口☎内線124）



## 高齢者肺炎球菌ワクチンのお知らせ

肺炎は常に死亡原因の上位にある病気です。肺炎の原因菌で最も多いのは、「肺炎球菌」ですので、対象の方は平成31年3月29日までに接種することをお勧めします。希望する方は下記まで申し込みください。

■実施機関／町立病院

■実施期間／

4月2日～平成31年3月29日

■自己負担額／3,000円

※町民税非課税世帯および生活保護世帯は無料

■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）

※完全予約制です。日にちに余裕をもって申し込みください。



### 平成30年度対象者

65歳	昭和28年4月2日～昭和29年4月1日生
70歳	昭和23年4月2日～昭和24年4月1日生
75歳	昭和18年4月2日～昭和19年4月1日生
80歳	昭和13年4月2日～昭和14年4月1日生
85歳	昭和8年4月2日～昭和9年4月1日生
90歳	昭和3年4月2日～昭和4年4月1日生
95歳	大正12年4月2日～大正13年4月1日生
100歳	大正7年4月2日～大正8年4月1日生

※60～65歳未満のうち、心臓、腎臓、呼吸器、免疫機能に障がいのある方で、身体障害者手帳1級程度の方も対象になります。  
※対象者への個別案内はしていません。

**長寿88歳**  
おめでとうございます

《平成30年1月該当》  
掲載に同意いただいた方のみ  
掲載しています。

山崎 文子さん  
(塘路)



尾形とみ子さん  
(虹別)



高梨 利子さん  
(川上)



鈴木 タケさん  
(川上)



**内容**  
有料動画サイトの未納料金が発生しており、本日中に連絡がなければ法的手続きに移行するとのメッセージが届きました。記載されている電話番号などをインターネットで検索し「詐欺被害の相談サイト」へアクセスすると検索した番号は詐欺だと書かれています。

- ・ 解約や返金交渉などは、弁護士以外の者が行うことはできません。
- ・ 電話で被害回復を勧誘され契約してしまった場合、クーリング・オフができる場合もあります。
- ・ 「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下記相談窓口へ問い合わせください。

**生活豆知識**  
**架空請求の解決をかたる悪質業者に注意**

た。相談先に連絡すると「これ以上請求されないようにサイト業者と交渉する」として5万4千円の請求がきた。  
**ひとことアドバイス**

- ・ インターネット上には、無料相談窓口と思わせて、架空請求の解決をあり、新たな契約を結ばせ、さまざまな名目で金銭を要求してきます。
- ・ 解約や返金交渉などは、弁護士以外の者が行うことはできません。
- ・ 電話で被害回復を勧誘され契約してしまった場合、クーリング・オフができる場合もあります。

**見守り情報**  
消費者被害から高齢者・障がい者、子どもを守る最新情報

- 相談窓口**
- ・ 役場観光商工課商工労働係  
(2階)⑩番窓口 ☎内線251)
  - ・ 釧路市消費者センター  
(☎0154-24-3000)
  - ・ 消費者ホットライン  
(☎188)

**新規開校 特別企画** **無料体験** **受付中!** **1ヶ月**

教科 国語・算数/数学・社会・理科・英語 対象 小学生/中学生

**学伸舎7つの特徴**

- 個別カリキュラム
- 曜日/時間 自由選択
- 自習スペース完備
- 先取り・フィードバック指導
- 黒板を使わない授業
- 家庭学習の指導
- 自学自習力の育成

- 対象：新小4～新中3
- 定員：先着30名様
- 期間：5月最終週まで(全8回)

※1ヶ月無料体験後、無理に通塾する必要はありません。勧誘も一切行いません。

**MAP**  
学伸舎 セイコーマート  
←至 釧路 国道391号 至 弟子屈 →  
●ガソリンスタンド 開通橋

小中学生対象個別指導塾 **学伸舎** 標茶スクール **お気軽に電話を!**  
標茶町開運2-3 (旧美容室跡)  
☎080-3502-3883  
Impression School For Commoners

# 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  
 ※自動再来受付機の稼働時間は午前7～11時、正午～午後3時45分です。  
 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時までとなります。  
 ●4月2日(月)の受付時間が次のとおり変更になります。  
 受付時間…午後1時30分から、診療時間…午後1時45分から
- 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／月曜日の午後  
 ●受付時間／午後1時～3時30分  
 ●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)
- 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。  
 ●4月から診療日・受付時間が変更になります。

☆4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 8:45～11:00	午後の部	13:00～14:00
3日(火)	●	診療はありません	●
10日(火)	●		●
17日(火)	●		●
24日(火)	●		●

**【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・B型肝炎・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》 ●対象の方で接種を希望する方は、1回目の接種はふれあい交流センターへ、2回目以降の接種は町立病院にそれぞれ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、5日前までに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】** インフルエンザやノロウイルスなどは主に冬に流行するものと言われていましたが、近年は季節に関係なく流行する可能性があります。外来受診時や入院患者さんの面会時などには、マスク着用のご協力をお願いします。マスクは院内1階にある売店および自動販売機で購入できます。

**＝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。