



## 標茶町高齢者保健福祉計画・第8期介護保険事業計画を策定しました

第8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、今回が第8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。

$$\begin{array}{c} \text{本町に必要な} \\ \text{介護サービスの} \\ \text{総費用} \end{array} \times \begin{array}{c} \text{65歳以上の} \\ \text{方の負担率} \\ \text{23\%} \end{array} \div \begin{array}{c} \text{本町に} \\ \text{お住まいの} \\ \text{65歳以上の方の} \\ \text{人数} \end{array} = \begin{array}{c} \text{標茶町の保険料「基準額」} \\ \mathbf{67,100\text{円}} \text{ (年額)} \end{array}$$

### 第8期介護保険料（令和3～5年度）

保険料段階	対象者	保険料率 (負担軽減後)	1年間の介護保険料 (負担軽減後)
第1段階	<ul style="list-style-type: none"> <li>生活保護受給者</li> <li>世帯全員が町民税非課税の老齢福祉年金受給者</li> <li>世帯全員が町民税非課税で、本人の合計所得と課税年金収入の合計が80万円以下の方</li> </ul>	基準額×0.50 (基準額×0.30)	33,500円 (20,100円)
第2段階	世帯全員が町民税非課税で、本人の合計所得と課税年金収入の合計が80万円を超え120万円以下の方	基準額×0.63 (基準額×0.50)	42,200円 (33,500円)
第3段階	世帯全員が町民税非課税で、本人の合計所得と課税年金収入の合計が120万円を超える方	基準額×0.75 (基準額×0.70)	50,300円 (46,900円)
第4段階	本人が町民税非課税（世帯員課税）で、本人の合計所得と課税年金収入の合計が80万円以下の方	基準額×0.88	59,000円
第5段階 (基準段階)	本人が町民税非課税（世帯員課税）で、本人の合計所得と課税年金収入の合計が80万円を超える方	基準額×1.00	67,100円
第6段階	本人が町民税課税で、前年合計所得が125万円未満の方	基準額×1.25	83,800円
第7段階	本人が町民税課税で、前年合計所得が125万円以上190万円未満の方	基準額×1.35	90,500円
第8段階	本人が町民税課税で、前年合計所得が190万円以上400万円未満の方	基準額×1.50	100,600円
第9段階	本人が町民税課税で、前年合計所得が400万円以上の方	基準額×1.75	117,400円

※第1段階から第3段階のかつこ内は、保険料負担軽減後の額。

※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。

■問い合わせ／役場保健福祉課介護保険係（1階⑥番窓口☎内線137）

# 脳ドック受診者助成事業

本町では、脳ドック検診費用の一部助成を行っています。

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が高い脳血管疾患（脳梗塞、脳卒中など）の早期発見、早期治療、予防の促進を目的として実施するものです。

■助成額／20,000円（自己負担額13,000円）

■定員／100人（先着順）

■対象者／次の要件を全て満たす方

- ・（共通）40～74歳の標茶町民で町税を滞納していない方
- ・（国民健康保険の方）①～④の健診を受診または申し込みした方
- ①令和2年度秋の総合住民健診で特定健康診査を受診した方
- ②令和3年度春の総合住民健診で特定健康診査を受診した方
- ③令和3年度国保ドックに申し込みした方
- ④令和3年度国保ミニドックに申し込みした方
- ・（社会保険の方）加入している健康保険組合に、脳ドック助成制度がない方、または助成制度はあるが助成の対象者とならない方

※現在、脳血管疾患で治療中の方、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る方は、受診できません。

■実施機関／釧路労災病院、釧路孝仁会記念病院、中標津脳神経外科

■募集期間／5月中旬から定員に達するまで（募集開始は春の総合住民健診終了後）

※申込方法は広報しべちゃ5月号でお知らせします。

■検診内容／MR I（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、心電図など

■申し込みと受診の流れ／

- ①申込書を役場に提出します。
- ②役場から決定通知書と助成券が送られてきます。
- ③実施機関に検診の予約をします。
- ④検診を受ける。実施機関の窓口で、助成額を差し引いた自己負担額を支払います。
- ⑤実施機関から自宅に検診結果が届きます。（結果は役場にも通知されます）

■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125）

## 高齢者肺炎球菌ワクチン予防接種のお知らせ

高齢者の肺炎の中で最も頻度が高い原因菌は「肺炎球菌」です。肺炎球菌には90種類以上の型がありますが、高齢者の肺炎球菌ワクチンでは23種類の型に対する免疫をつけることができます。今まで一度も受けたことがない方で、接種を希望する方は、ふれあい交流センター健康推進係まで申し込みください。（対象者への個別案内はしていません）

■実施医療機関／町立病院

■実施期間／4月1日～令和4年3月31日

■自己負担額／3,000円（町民税非課税世帯・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。

### 令和3年度の対象者

65歳	昭和31年4月2日～昭和32年4月1日生まれの方
70歳	昭和26年4月2日～昭和27年4月1日生まれの方
75歳	昭和21年4月2日～昭和22年4月1日生まれの方
80歳	昭和16年4月2日～昭和17年4月1日生まれの方
85歳	昭和11年4月2日～昭和12年4月1日生まれの方
90歳	昭和6年4月2日～昭和7年4月1日生まれの方
95歳	大正15年4月2日～昭和2年4月1日生まれの方
100歳	大正10年4月2日～大正11年4月1日生まれの方

※60歳以上65歳未満のうち、心臓、腎臓、呼吸器、免疫機能に障がいがある方で、身障手帳1級程度の方も対象になります。

※接種したことのある方は、5年以上経過しても対象となりません。

# 睡眠負債に「注意」ください



4月は春の心地よい季節ということもあり、朝つい寝過ぎしてしまったり、日が差すとウトウトして眠くなりがちです。

また入学、進学、就職などで生活リズムが変わり、睡眠不足になるという方も多いいのではないのでしょうか。

この毎日の睡眠不足が「借金」のように積み重なり、やがて「負債」となって心身に支障を来すことを「睡眠負債」といいます。睡眠時間には個人差はありますが、一般的には7〜8時間程度とされています。例えば、適切な睡眠時間が7時間として毎日5時間しか寝ていない場合、1週間で14時間、1月で約60時間の睡眠負債を抱えることとなります。

睡眠負債が重なる、ホルモンや自律神経のバランスが崩れることで食欲が増し、肥満の原因になったり、高血圧や糖尿病の生活習慣病、認知症、

うつ病のリスクを高めま。そのため、早期に負債を返済していきましよう。

## 睡眠負債の解消法

①夜の睡眠時間を長くする

まずは早起きをして早寝につなげます。

②お昼寝で少しづつ返済

15〜20分の昼寝は睡眠不足解消だけでなく、心身のリフレッシュにもお勧めです。

③眠りやすい環境をつくる

・寝る1時間前にスマホやパソコンは使わない。  
スマホなどの画面の強い光は寝付きを悪くします。

・カフェインやアルコール、たばこを避ける。  
どれも体を興奮させ、睡眠の質を悪くします。

解消法として、休日の寝だめで「一括返済」を思い浮かべる方もいますが、寝だめは体の持つ生活リズムを狂わせ、夜間

の良い眠りを妨げます。睡眠負債はためずに早めに解消するに越したことはありませんが、一気に解消するのではなく、無理なく分割で解消していくことがポイントです。

「朝、なかなか起きられない」「休日寝だめする」「疲れが取れず調子が悪い」など思い当たる方がいたら、ぜひ睡眠時間と睡眠習慣を見直してみよう。

■問い合わせ／ふれあい交流センター健康推進係（☎48511000）



ご利用ください！

## 子育て支援医療費等還元事業

この事業は、0歳から22歳までの子どもが病気やけがで通院・入院した時の対象医療費のうち、自己負担分に相当する額を「1円=1ポイント」として換算し、500ポイントごとに町内で使える「お買物券」として還元するものです。

平成31年4月受診分から、対象となる子どもを大学生以下（22歳年度末）まで拡大しています。本事業の大学生とは、学校教育法で規定する学校（大学や短大、専門学校など）へ通学する方とし、各種学校（予備校や職業訓練校など）へ通学する方は対象になりません。

なお、大学生であることを確認するため、年度の最初の申請時に在学証明書または学生証を提示していただきます。

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年間が有効期限となっています。期限切れにより、ポイントを失効するケースが発生していますので、ご注意ください。

事業の詳しい内容については、下記係へ問い合わせるか町ホームページをご覧ください。

■問い合わせ／役場住民課年金保険係（1階②番窓口☎内線124）



倉内  
(富士) 留治さん



大山  
(虹別) 一之さん



長寿88歳  
おめでとうございます

《令和3年2月撮影》  
掲載に同意いただいた方のみ  
掲載しています。



齋藤  
(上多和) イチ子さん



田口  
(塘路) アエさん



ふれあいカフェに  
参加しませんか？

閉じこもりがちな高齢者の方や、家族を介護している方を対象に「ふれあいカフェ」を開催します。体を動かし、ゲームなどをして、楽しい時間を過ごしましょう。介護や健康に関する相談もお受けします。

○日時／4月28日(水)、午前10時～11時30分

○場所／社会福祉センター

○内容／軽体操、ゲーム、レクリエーション、介護相談など

○持ち物／上靴、飲み物(水分補給用)

○申込締切／4月21日(水) ※ご希望の方は送迎します。

※時間、詳細については、問い合わせください。

○申し込み・問い合わせ／地域包括支援センター (04005-11515)



町営住宅入居者募集

4月12日まで  
下記住宅の入居者を募集します。



申し込み・問い合わせ

役場建設課住宅都市計画係 (1階⑧番窓口☎内線274)

団地名	住宅番号	室構成	面積	竣工年度	月額家賃
川上団地	K-4-103	3LDK	68.66㎡	S62 (R2改修)	20,400~30,400円
開運団地	C-2-3	2DK	55.80㎡	H18	17,400~25,900円

申し込みに関するご注意

- 月額家賃は世帯人数や年間所得により左の表の幅で変わります。
- 1つの住宅に2件以上の申し込みがあった場合は、選考委員会を開催し、入居者を決定します。
- 申し込みの結果は20日ごろ郵送でお知らせします。
- 入居が決定した場合、入居者と同程度以上の収入がある連帯保証人(1人)の連署する請書の提出が必要で、月額家賃の3カ月分の敷金が必要となります。
- 単身者は1LDK・2DK・2LDKまでの住宅のみ申し込みできます。ただし、2LDKは2名以上の世帯の申し込みがある場合は、その世帯が優先されることがあります。
- 持ち家がある方(共有名義も含む)は申し込みできません。
- 町営住宅では犬・猫・鳥などの動物は飼うことができません。また、一時預かりも認めません。その他動物への餌付けも迷惑行為となるので禁止しています。
- 3月10日現在、退去届けが出されている住宅です。入居日については、修繕などにより遅くなる住宅もありますのでご了承ください。

# 生活豆知識

## 「契約」の 基本について 学ぼう!



契約は「多くの文字が並んだ書面に署名・押印することによって同意するもの」と思われる方が多いのではないのでしょうか。実はお店で本を購入する場合や、ホテルに宿泊する場合など、印かんを使わないものでも契約となり、身の回りの多くは契約で成り立っています。買い手（消費者）が購入・入会などの申し込みをし、売り手（事業者など）が承諾したものは、全て契約として成立します。

新年度が始まり、5月の大型連休が控えるなど、春は契約が多くなる時期です。身近な契約の種類や注意点について学び、生活に役立てていきましょう。

### 身近な契約

- ネット通販で買い物をする
- 習い事を始める
- 美容院で髪を切る

• 電車に乗る

…など

### ひとことアドバイス

• 契約は原則口頭で成立し、一部の保証契約などを除いて書面の作成は必要ないとされていますが、証拠がないなど契約後のトラブルを防ぐため、書面による契約が必要かどうかよく考えましょう。また、購入した物が不良品であった場合に、契約の証明となるレシートなどがあると、返品や交換に応じてもらいやすくなります。

• 通常、ほとんどの契約は取り消しできません。しかし、訪問販売など特定商取引法に定められている勧誘方法の契約は、クーリングオフ制度により無条件で取り消しできる場合があります。

• 日常の契約について、不審や不安に感じた時は1人で考え込まず、気軽に左記相談窓口へ問い合わせください。

### 相談窓口

- 役場観光商工課商工労働係（2階⑩番窓口 ☎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）

## 知っていますか？ 北海道の 「苦情審査 委員制度」

北海道苦情審査委員制度は、道が行った業務や制度の内容を審査する制度です。

皆さんの利害に関わる苦情であれば、苦情審査委員に申し立てをすることができます。

皆さんに代わって、苦情審査委員が公正で中立的な立場から、道の関係機関に対して、必要な調査などを行います。審査の結果、道の業務に不備な点や制度上の問題があるときは、道の機関に是正や改善を求めます。個人情報保護にも十分配慮します。

### ○申立窓口・問い合わせ

北海道総合政策部知事室道政相談センター  
（☎011-204-5523）、釧路総合振興局総務課（☎0154-43-9100）

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!

～ゴマの香りと辛味が相性ピッタリ!!～



J-milk ホームページより

## 今月のレシピ 豚肉と春雨のピリ辛ミルク炒め

### 作り方

- ①Aを合わせて混ぜておく。
- ②豚こま切れ肉に塩・こしょう各少々をふる。チンゲンサイは葉と茎に分けて茎は縦に細く切る。長ねぎは斜め切りにする。春雨はざるに入れて熱湯をかけ、食べやすく切る。
- ③ごま油を熱して豚こま切れ肉・長ねぎ・豆板醤・チンゲンサイの茎を炒め、①と春雨を加えて煮る。
- ④チンゲンサイの葉を入れてさっと煮て、しょうゆ、塩・こしょう各少々で味を調える。

**POINT** 炒め汁が煮立ったら春雨を入れ、汁を吸わせるように混ぜながら約3分煮ます。

**MEMO** 青味は小松菜・さやえんどう・ピーマンでもよい。汁ごとご飯にのせてもおいしい。

### 材料（4人分）

A	牛乳	400ml
	鶏ガラスープの素	小さじ1
	酒	大さじ2
	豚こま切れ肉	250g
	チンゲンサイ	2株
	長ねぎ	1本
	春雨	60g
	豆板醤	小さじ½
	ごま油	大さじ2
	しょうゆ	小さじ1
	塩・こしょう	各少々

# ごみ処理手数料減免制度について

次のいずれかに該当する方は、ごみ処理手数料が減免されます。減免を受けるには申請が必要です。申請は随時受け付けています。

○対象者／次のいずれかに該当する世帯

- ①生活保護を受けている世帯
- ②町民税が非課税である世帯
- ③母子世帯・65歳以上の高齢者世帯・障がい者のいる世帯のいずれかに該当し、町民税が均等割のみの世帯
- ④災害、その他の事故により手数料の納付が著しく困難と認められる世帯

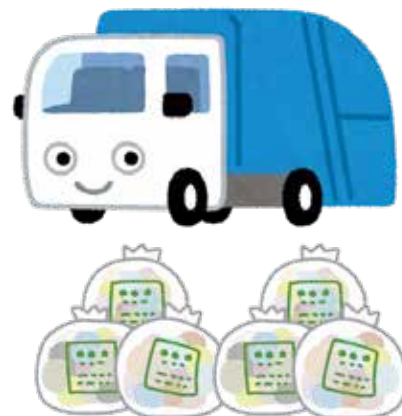
○減免の期間／

- ・①・②・③の世帯は6カ月
- ※期間ごとに申請が必要です。
- ※ごみ証紙（シール）が交付されます。
- ・④の対象者は随時

○受付場所・問い合わせ／役場住民課環境衛生係（1階③番窓口☎内線127）、各公民館（受け付けのみ）

※申請の際は印かんを持参してください。

※交付したごみ証紙をほかの人に譲り渡すことはできません。



## 事前に申請が必要です 環境美化・リサイクルに関する助成制度

### 生ごみ処理機の購入助成

- 申請に必要な物／印かん、金融機関の口座番号が確認できる物
- 対象者／本町に1年以上居住している町民で、今後1年以内に転出の予定がない方
- 対象製品・助成金額／生ごみ処理機（電気式、堆肥式）購入にかかる費用の4分の3以内を1円単位まで助成（付属品を除く）
  - ・電気式（乾燥型・バイオ型）…上限45,000円
  - ・堆肥式（コンポスター・発酵式2個1組）…上限5,700円
- ※助成は1世帯1台（発酵式は2個1組）まで。助成後は5年間申請できません。
- ※町内販売店で購入した製品に限ります

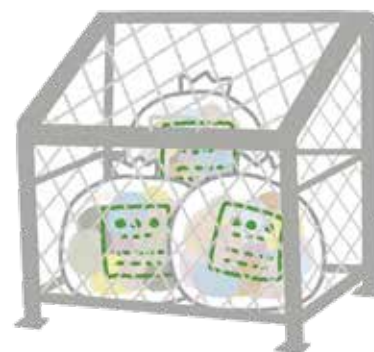
### ディスポーザ（生ごみ粉碎機）の購入助成

- 申請に必要な物／購入店の見積書、印かん、金融機関の口座番号が確認できる物
- 対象者／次の要件を全て満たす方
  - ・本町に1年以上居住している町民で、今後1年以内に転出の予定がない方
  - ・住宅が標茶市街地の下水道整備区域内にあり、排水設備を下水道に接続または接続予定の方
- 助成金額／付属品を含む本体購入・設置費用の4分の3以内を1円単位まで助成（上限60,000円）
- ※助成は1世帯1台まで。助成後は5年間申請できません。
- ※町内の排水設備指定工事店で購入・設置されたものに限ります。

### ダストボックスなどの購入助成

本町では、家庭ごみを排出する際に使用するダストボックス（鉄製屋外用）、ポリバケツ、カラスよけネットなどの購入費用を助成しています。（ごみ出しに使用しない物は助成の対象となりません）

- 申請に必要な物／購入店の見積書、印かん、金融機関の口座番号が確認できる物
- 対象者／本町に5年以上居住している町民
- 助成金額／購入費用の4分の3以内を1円単位まで助成（上限20,000円）
- ※助成は1世帯1回のみ。
- ※町内販売店で購入した製品に限ります。



申請・問い合わせ／役場住民課環境衛生係（1階③番窓口☎内線127）

当院は、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。

### 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

※自動再来受付機は使用を中止しております。

### 診療時間

午前9時～午後4時45分

### 診療科

#### 内科

○毎週火曜日・水曜日の午後は休診です。(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)

#### 小児科

○4月5日(月)から診療体制が変更となります。  
 ・診療日/月～金曜日の午前  
 ・予防接種/火曜日の午後(事前予約が必要です)

#### 外科

○北大医学部消化器外科Iから原則1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。

#### 産婦人科(予約制)

○札幌医科大学産婦人科より石岡伸一医師が担当します。  
 ・診療日/4月22日(木)、23日(金)  
 ・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30分  
 ※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、救急の場合を除き予約の方が優先されます。

#### リハビリテーション科(予約制)

○新患の方は、医師の診察後に受診日時を予約します。※4月6日(火)の午前は休診となります。

### 予防接種

#### 小児科・定期接種

- ・麻しん風しん混合・BCG・ロタ・ヒブ・小児用肺炎球菌・B型肝炎・四種混合・日本脳炎・水痘の接種希望者は、前日の正午まで(前日が休みの場合は前営業日の正午まで)に総合受付窓口または電話で申し込みください。(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、病院に問い合わせください。

#### 16～20歳未満の日本脳炎

- ・対象の方で接種を希望される方は、1回目の接種はふれあい交流センター、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)・任意接種ともに産婦人科での診療となります。ワクチン入荷日が確定次第、接種日を決定します。

#### 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・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。

#### 発熱・咳のある人は

「健康相談センター」か「保健所」へ

当院を受診する前に下記へご相談ください。

○北海道新型コロナウイルス感染症健康相談センター(☎0800-222-0018)

※24時間、フリーコール。

○釧路保健所(☎0154-65-5811)

※午前8時45分～午後5時30分、平日のみ。

# 令和3年度 町立病院の診療体制について

新年度の診療体制については、4月に小児科医として石岡透医師が着任され、北大医学部消化器外科I、札幌医科大学産婦人科から引き続き医師派遣されることが決定し、診療科目は内科、外科、産婦人科、小児科、リハビリテーション科の5科目となります。

夜間や休日の当直医師は、北大医学部消化器外科Iから引き続き派遣されることになり、救急指定病院の機能を維持できることになりました。



佐藤泰男 院長



佐藤富士夫 副院長

## 診療科

**内科** 医師の退職に伴い常勤医師2名となるため、診療体制が変更となります。医師の業務負担軽減などのため、火曜日と水曜日の午後を休診します。

**小児科** 4月に石岡透医師が着任されることから、診療体制が変更となります。

**外科** 北大医学部消化器外科Iから原則1週間単位で出張医師が担当します。

**産婦人科（予約制）** 月に一度、札幌医科大学産婦人科より石岡伸一医師が担当します。

**リハビリテーション科（予約制）**

・提供時間 / <午前の部>午前8時45分～正午 <午後の部>午後1時～5時15分

※理学療法士と作業療法士は、入院・外来の個別リハビリテーションのほか、介護保険サービス事業として訪問リハビリと通所リハビリを実施しています。患者さんの待ち時間の短縮と業務の効率化を図るため予約制としています。

## 内科・小児科の診療体制変更について

**内科** 4月1日(木)から内科外来の診療体制が変更になります。

	月	火	水	木	金
<b>午前の部</b> 午前8:45～11:00	佐藤(泰) 佐藤(富)	佐藤(富)	佐藤(泰)	佐藤(富)	佐藤(泰)
<b>午後の部</b> 午後1:00～3:45	佐藤(泰) 佐藤(富)			佐藤(富)	佐藤(泰)

**小児科** 石岡透医師の着任にともない、4月5日(月)から小児科外来の診療体制が変更になります。

	月	火	水	木	金
<b>午前の部</b> 午前8:45～11:00	石岡	石岡	石岡	石岡	石岡
<b>午後の部</b> 午後1:00～3:45		石岡 (予防接種)			

### 【北海道小児救急電話相談】をご利用ください

北海道では、夜間における子どもの急な病気やけが（発熱、下痢、おう吐、ひきつけなどの急な症状や、誤飲などの事故）などの際に、専任の看護師や医師から症状に応じた適切な助言を受けられる「北海道小児救急電話相談事業」を実施しています。

なお、電話相談は家庭での一般的対処に関する助言・アドバイスであり、電話による診断・治療ではありません。

○受付時間 / 午後7時～11時（365日） ○電話番号 / 011-232-1599  
（または局番なしの#8000）

ご意見・ご要望はお気軽に

**町立病院へ**

電話番号 485-2135

Eメール hospital@town.shibecha.hokkaido.jp

ホームページ https://shibecha-hospital.jp