



まちひと百景

町民フットサルフェスティバル2022

12月4日（日）苫前町スポーツセンターで町民フットサルフェスティバル2022が、中学生以上の町民52人が参加して開催された。

中学校統合により今年最後となる古丹別・苫前中学校2年生の合同チームに、外国人技能実習生も参加するなど、とても賑やかな大会となっていた。

ゲームでは中学生のチームが一般のチームから得点を取ったり、外国人技能実習生のプレーにも大きな拍手がおくられていた。

- 福士敦朗町長新年あいさつ…2
- 阿部俊一議長新年あいさつ…3
- シリーズ苫前商業高等学校 ほか…4
- 認定こども園おもつき会 ほか…5
- 健康ばんざい…6
- 地域包括ケアだより…7
- 国民健康保険ガイド…8
- 国民年金 ほか…9
- とままえ社協だより…10～11
- 学びの広場…12
- 住まいる情報…13～15
- ちびっこギャラリー…16



まちの人口

人口/2,849人 (男/1,387人：女/1,462人)
世帯数/1,478世帯 (12月10日現在)

URL:<http://www.town.tomamae.lg.jp>

いつまでも暮らしていける苦前に!



苦前町長
福士 敦朗

新年明けましておめでとうございます。皆様におかれましては輝かしい新春を迎えることと心からお慶び申し上げますとともに、日頃から本町発展のために、ご指導とご支援を賜りまして厚くお礼申し上げます。新年を迎えるにあたりご挨拶と抱負を申し上げます。

昨年は国内外で予期できない大きな事件が続きました。ロシアによるウクライナへの軍事侵攻。戦いは長期化を呈し、世界経済に大きな影響を与えています。国内では、安倍元総理大臣への銃撃事件。元総理が応援演説中に銃撃され死亡するという前代未聞の事件であり、言論社会において暴力による民主主義の破壊は許されるものではありません。

また、新型コロナウイルス感染も一月の第六波から現在は第八波が続き感染者の増加が続いております。コロナ感染対策につきましましては、令和2年から感染症が蔓延した状況の中で国からの地方創生臨時交付金を活用し、本町におきましては52事業にわたる感染防止対策事業及び地域振興・経済対策事業の施行やワクチン接種の実施に取

り組んでまいりました。しかし、昨年度においては多くの住民の方が罹患をされた状況でもありました。そのような中、感染対策に御協力を頂いている町民の皆様や関係機関の皆様から感謝を申し上げます。本年もコロナ感染対策には全力で取り組んでまいりますが、一方で少しずつコロナ感染前の社会活動も取り戻していきたいものと考えております。

国や道は世界規模の温暖化から地球を守る為に、2050年までに温室効果ガスの排出をゼロとする脱炭素社会の実現を目指しています。本町は風力発電の先駆的なマチとして又雪氷熱利用など既に脱炭素に取り組んでいること。また、その強みを活かして更に自然環境の保全・生活の安定・地域経済の発展につなげる為にも昨年一月「ゼロカーボンシティ宣言」をいたしました。6月に制定した「苦前町脱炭素推進条例」のもと、風力発電による再生可能エネルギーを地産地消に結びつけ、更なる町民還元を含めた地域の活性化と環境保全につなげていくという基本的な考えをベースとして本町における脱炭素計画を中長期的に進めてまいります。

昨年においては、スマート農業の整備拡充・誘致事業での民間高齢者施設と苦前厚生クリニク「認知症カフェ」の開設・「とままえ温泉ふわっと」のリニューアルや光通信の整備などの実現を図ることができました。国や道の防災インフラ整備も、国道239号「霧立トンネル」の開通や「古丹別川大改修」も進んでおり、更には「道道苦前小平線」の未開通部分の着手に向けて年末に両町による事業化実現研究会を設立

したところであり命をつなぐ道として実現に全力を尽くしてまいります。本年は、主幹産業である農業・水産業の基盤強化による生産振興と担い手確保の為、苦前漁港新整備計画の最終策定を完了させ、令和6年度からの事業化に結びつけ、農業においては町営穀類乾燥調製施設の増設、更には引き続きスマート農業・水産業を推進してまいります。

商工観光の振興についてはリニューアした「とままえ温泉ふわっと」の有効活用による観光客の誘致と町内観光資源の新たな発掘や整備促進、更には苦前ブランドや六次産業化の推進によって成果を上げていく「ふるさと納税」の拡充による商工振興と自主財源の更なる確保を目指します。

さらに安全・安心なもとで暮らしていくマチを目指して、地域医療機関の充実や高齢者福祉をはじめ各福祉事業の推進と健康づくりに全力を尽くしてまいります。

また、本町子育て条例に基づき、町独自の3歳児未満の幼児教育・保育の全面無償化の継続に加え、統合により新たなスタートを切る苦前中学校をはじめ、認定こども園や小学校・苦前商業高校など本町のすべての子ども達の学びの場の充実のため、引き続き支援を実施してまいります。

私は開かれた町政のもとで「いつまでも暮らしていける苦前に!」を合い言葉に、町民と行政が一体となった夢と希望の持てるマチづくりを実現する為に、全力の限りを尽くして取り組んで参る所存です。

結びに、新しい年が皆様にとりましてより佳き年となりますことを心よりご祈念申し上げます。年頭のご挨拶とさせていただきます。

新年のごあいさつ

苦前町議会議長 阿部 俊一

新年あけましておめでとございます。
 新たな抱負を胸に新春を迎えられたことと心からお慶び申し上げます。また、日頃から町議会に対し、深いご理解と格別のご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

令和5年の年頭に当たり、苦前町議会を代表して町民の皆さまに謹んで新春のごあいさつを申し上げます。

町議会は、令和元年5月の改選から現在の議員構成となり、4回目の新年を迎えました。今年は一地方選挙の年であり、町民の負託に応えるために残る任期を、全力で全うする所存です。さて、昨年を振り返ってみますと、国内外ともに大きな事件がありました。

国外では昨年2月、ロシアによるウクライナへの軍事侵攻が始まり、10か月が経過した現在も冬の厳しい寒さの中で続けられ、終息に向けた道筋が全く見えておりません。この戦争の長期化や経済制裁と報復によって世界経済の先行きも不透明となり、私たちの生活にも食糧・資源・エネルギーなどの供給不足、物価上昇に加え、円安など様々な面で大きな影響が出ており、今後ますます厳しくなることが予想されます。

一方、国内では昨年7月、安倍元総理大臣が奈良市内の参院選街頭応援演説中に銃撃されるといふ前代未聞の事件が発生し、容疑者の母親が旧統一教会信者だったことから、事件後には旧統一教会からの献金をめぐる問題が大きく取り上げられました。その後、昨年12月の臨時国会で旧統一教会の被害者救済に向け、悪質な寄付を規制する「被害者救済新法」が衆議院本会議で審議入りしてから、わずか5日目でスピード成立となりました。また、新型コロナウイルスは、令和2年1月に

日本で初めて新型コロナウイルス感染者が確認されて以来、今年で3年目となりますが、この間、変異ウイルスから令和3年春のアルファ株、令和3年夏のデルタ株の「第5波」で大きな感染拡大となり、比較的若い人でも重症化する人が増えた一方で、軽症や無症状の感染者も増加しました。そして、昨年1月からは感染力の強いオミクロン株の「第6波」が広がり、さらに昨年夏からはこれまでと異なる規模で「第7波」の感染拡大が発生し、現在は「第8波」の感染者数の増加が続く、専門家は「第8波」のピークは本年1月以降となる可能性を指摘しております。オミクロン株による感染は、デルタ株に比べて相対的に入院のリスク、重症化のリスクが低いと言われておりますが、感染力が強いことから医療体制が逼迫している中で、高齢者や重症化リスクの高い方に適切な医療を提供するためには、私たちひとりひとりが自主的な感染予防行動の徹底に取り組んでいく必要があります。

このような状況の下、本町では人口減少対策、高齢者対策、子育て支援、防災対策、産業振興対策などさまざまな課題も山積しており、地方自治の責任はますます大きくなっております。

これまでの苦前町議会の良き伝統を守り、時代の変化に合った形に成熟させながら、これらの山積する課題に立ち向かい、町民の声をしっかりと行政に届け、「町民に身近で信頼される苦前町議会」の現実に向け、全力を尽くして参ります。町民の皆さまには、今後も一層のご支援、ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

結びに、皆さまのますますのご多幸とご繁栄を心からお祈り申し上げます。新年のごあいさつといたします。

本年も宜しくお願いたします



- 議長 阿部 俊一
- 副議長 田沢 收
- 総務委員長 磯崎 功
- 産業委員長 間宮 英明
- 常任委員長 伊藤 まち子
- 委員 早川 日出利
- 委員 西 大志
- 委員 村本 隆

議会事務局

- 事務局長 平井 栄治
- 書記(併任) 桜森 隼人
- 〃 星野 幸太

「苫前学～くま獅子舞～」

今年度から苫前町をまるごと教材とし学ぶ「苫前学」がスタートしました。町の歴史を調査研究し、風土を体感し郷土愛を深めることを目的としています。1学年が我が町の伝統芸能である「くま獅子舞」を学び、12月に本校で開催した体験発表会で舞台発表をおこないました。



入学して1か月がたった5月。調査研究学習をスタート。苫前町の歴史を学ぶため、伊藤通康様を講師にお招きし、郷土資料館や三毛別震事現場の視察、町の歴史・農業・漁業等の変遷について教えていただきました。その後生徒達は自分たちで調べ学習をし、まとめたものを発表することで、くま獅子舞を学ぶ土台作りをおこないました。

夏休み明けからは、くま獅子保存会の方々を講師にお招きし、6回計12時間の練習を行い発表当日を迎えました。笛の音を出すのが難しく、かすれてしまうところや、舞手の動きとあわせて太鼓をきっちり合わせるところなどに苦戦し、発表会が近づくにつれ、緊張やあせりで自分自身と向き合う時間が必要であり、観ている側にもその思いが伝わる日々。無事発表会を終え、あらためて映像を見ながら生徒達にインタビューしました。

「面を付けて舞うのは、足下など視界が狭く難しかった」「当時の農作業の様子を伝えるため中腰で舞うところが思った以上に大変だった」「入学前まで都市に住んでいたが、このような経験をする機会はなかった、伝統芸能を体験できたことがうれしい」とのこと。

そして皆が共通していたのは、「もっと練習の時間が欲しかった」という思いでした。

郷土芸能はその土地の風土や歴史を反映しており、舞の動作ひとつひとつに意味があります。15分の演舞で、未曾有の事件を表現している舞。笛や太鼓で表現した発砲音や、罨が立ち上がるころはととも迫力がありました。

地域や集落といった日常の共同体の中で、生きる術を次代に伝える。くま獅子舞を通してその思いを継承している保存会の皆様にご指導いただき、発表できたことを生徒達は誇りに思っています。

文・写真：苫前商業高校地域連携委員：瀧川 直子

苫前商業高校体験発表会 学習の成果を町民へ発表

12月3日(土)苫前商業高等学校(佐藤恵一校長)で令和4年体験発表会が開催された。今年は新型コロナウイルス感染拡大という状況をふまえて、保護者や来賓以外の入場を制限し、一般住民は公民館でのパブリックビューイング及びYouTube配信での視聴となった。

施設見学会やインフォメーションなど、商業教育フェアなどの報告発表が行われたほか、札幌と苫前で開催された「苫前市場」の準備状況や反省・改善などの報告や1年生によるくま獅子舞が披露された。



古丹別中学校の池田倅さんが北海道知事賞を受賞 海の子作品展



全道沿海市町村の小中学生を対象に開催されている海の子作品展で古丹別中学校から3年生の池田倅さんが最優秀賞である北海道知事賞を受賞した。

最優秀賞受賞の池田さんは「漁具の使い古された様子を上手く描けた。最優秀賞と聞いて驚きはありながらも嬉しさが大きい」と受賞の喜びを語っていた。

また、苫前中学校からも3年生の岩崎志音さんが優秀賞を、1年生の輪島維俐さんが佳作に選ばれた。全規模の作品展で初めての入選経験となる輪島さんは「色々な作品展でより大きな賞が取れるように頑張りたい」と今後の抱負を語っていた。

認定古丹別こども園 おもちつき会



認定苫前こども園 おもちつき会



苫前小学校へリングプル30kgを寄贈 ～苫前ひぐまハムクラブ～



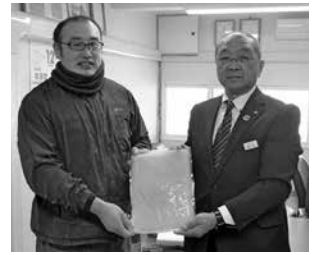
苫前小学校ではリングプルを集めて車いすと交換することを目指しているが、12月9日(金)苫前ひぐまハムクラブ(アマチュア無線クラブ)から約30kgのリングプルの寄贈があり、児童会長の堀切眺陽くんはじめ4名の児童へ手渡された。

苫前ひぐまハムクラブの加藤隆雄会長は「集めたものをこねたらと思う」と話し、熊倉一弘校長からは「この度の寄贈に加え児童や保護者からの協力もあり、多くのリングプルを集めることが出来ました。ご協力いただいた皆様に感謝いたします」との謝辞が述べられていた。

学校給食にかずの子を提供 ～(株)丸や岡田商店～

12月12日(月)味の付数を製造販売している(株)丸や岡田商店(岡田裕幹代表取締役)から町内の小中学生へ味付数の提供された。7袋(560個)が提供された。や岡田商店による提供は今年で5年目となる。

丸や岡田商店の諸員常務は「子どもの達にも年末年始も達でもなく年中だけではないよ食べたらえよいうになつてほしい」と述べ、提供を受けた開発教育をのた「子ども達から「お礼の言葉」を述べていた。数の子は、給食(月)に学校給食へと提供された。



＼ 私たちが新しい民生委員・児童委員です。よろしくお願ひします。！

令和4年11月30日の任期満了に伴い、新たに委嘱を受けた民生委員・児童委員17名に委嘱状が交付されました。任期は3年間(令和7年11月30日まで)となっています。

民生委員・児童委員は社会奉仕の精神を持ち、住民の立場になって相談に応じ、生活に関する相談に助言や援助を行います。

皆様の中にも日々の暮らしの中で困ったり悩んだりしている方がいましたら、遠慮なく相談していただきたくお願ひいたします。(知り得た情報や相談に来たことなどの秘密は守ります)

皆様の地区を担当する民生委員・児童委員は次のとおりです。

長島・香川地区 上田 博和	旭地区 大矢根琢弥	昭和・豊浦興津地区 村本 幸夫	苫前栄浜地区 瀧川 慎吾	苫前地区 村井 絵理	苫前地区 竹橋 広頭	港・三豊地区 野崎 広一	上平地区 清水 辰雄	力屋地区 瀬戸 詔隆
主任児童委員古丹別地区 佐藤映里香	主任児童委員苫前地区 青木久美子	岩見・東川小川地区 中嶋 和浩	九重・三浜地区 清水 勸一	古丹別地区 西川 幸俊	古丹別地区 酒井佳代子	古丹別地区 加藤 隆雄	古丹別地区 對馬 亨	

健康 ばんざい

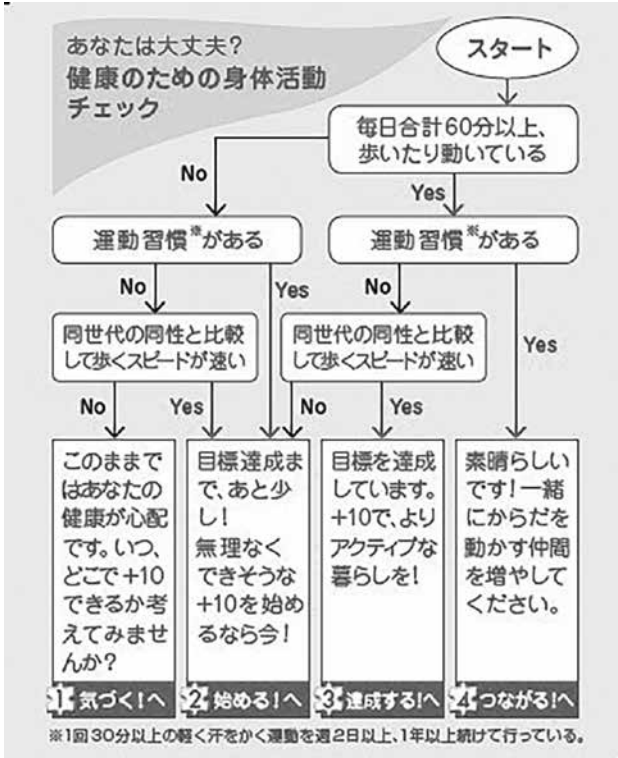
運動の効果と方法 お酒について 今月の担当は久保保健師です



外は寒く、お正月もある1月。家は家でゆったり過ごしすぎ日が多いと思います。年末年始は、ごちそうをたくさん食べ、お酒をいつもよりも多く飲んだ方もいらつしやると思います。たくさん食べて飲んだものを消費しなければ、脂肪として身体に蓄積されてしまいます。

運動の効果

- ① 身体の脂肪の蓄積を防ぐ
 - ② 血行を促進し、肩こりや腰痛、冷え性を緩和する
 - ③ ストレス発散になり、心の健康につながる
 - ④ 適度に疲れ、ぐっすり眠ることができ、次の日も元気に活動することにつながる
 - ⑤ 誰かと一緒に取り組み、人と関わる機会になる（励まし合ったり、楽しみながらできれば継続にもつながる）
 - ⑥ 継続すると身体の脂肪が落ち、身体が軽く感じるとともに、筋力がつき、動きやすくなり、体重が増えにくくなる
- 運動にはこれらの効果があり、いつもより10分多く身体を動かすだけでも健康につな



アラス・テン +10から始めよう！
今より10分多くからだを動かすだけで、健康寿命をのばせます。あなたも+10で、健康を手に入れてください。

18歳～64歳 65歳以上

元氣にからだを動かしましょう。1日60分！

アラス・テン +10で 目指そう！

筋力トレーニングやスポーツなどが含まれると、なお効果的です！

じっとして、1日40分！

運動のやり方

まずは、無理のない範囲で嫌だと感じないことから始めてみましょう。取り組みやすい運動は人それぞれ違います。運動習慣がない方に試してほしいことを紹介します。

- ① 座っていることが多い人は、こまめに立ち上がる。(30分ごとに3分程度、少なくとも1時間で5分程度)
- ② 家事をする。普段から家事をする人は、いつもより体を動かすことを意識する。(掃除機をかけるとき、いつもよ

引用：厚生労働省 アクティブガイド「+10（プラス・テン）：今より10分多く身体を動かそう」

運動が大切な理由は、肥満が生活習慣病を引き起こす原因になるからです。また、痩せすぎも免疫力の低下など健康を害する原因となります。適正体重を保つことで様々な病気になりにくくなります。BMI（身長と体重のバランス）を計算することで適正体重が確認できます。BMIが22に近いと健康的な体形とされているので、ご自身の体重が目標値の範囲内か確認してください。

BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)
<目標値> 18.5 ~ 24.9
18.4以下：痩せ 25.0以上：肥満

適正体重

り足を前に出し、足の筋肉を使うことを意識する、等)

- ③ 天気が良い日に散歩をする。(悪天候の日は、道路状態がよくないため休みましょう)
- ④ ストレッチや軽い運動、筋トレなどをする。(動画をみながら真似ると、やり方を迷わずにできます)
- ⑤ お子さんやお孫さんがいる方は、追いかけてこやボール遊びなどを一緒にやる。

調子が良いときに試してみても、できる範囲で続けていけると良いです。

アルコール

飲酒も適度であれば健康への影響は少ないですが、量や頻度が多いと生活習慣病につながります。

『適度な飲酒：1日2ドリンク（女性、65歳以上、生活習慣病のある人は1ドリンク）まで、週に2日は休肝日を作る』を心掛けるようにしましょう。

認してみてください。範囲外の場合は、今回紹介した運動のやり方などをできることから取り組んでみてください。

日本酒 15%	ウイスキー 40%	ビール 5%	缶チューハイ 7%	焼酎 25%	ワイン 12%
1合	ダブル 1杯	中瓶1本 500ml	1缶 350ml	1合	グラス 1杯
2 ドリンク	2 ドリンク	2 ドリンク	2 ドリンク	3.5 ドリンク	1 ドリンク

★冬を元気に過ごす食事の工夫★

本格的な冬が訪れ、少し風邪気味だったり活動の機会が減って食欲が減退したりしていませんか？冬はインフルエンザやノロウイルスなど新型コロナウイルスに加えて様々な感染症が流行しやすい時期です。免疫力を高め、元気に冬を乗り越える食事のポイントを2つ紹介します。

○こまめに水分を摂る

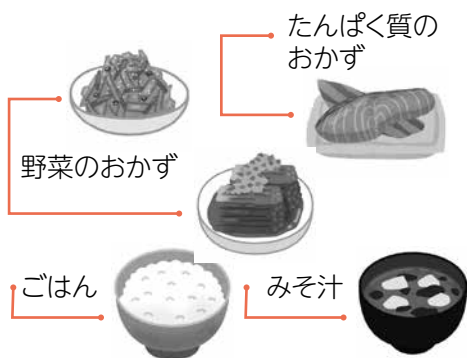
冬は空気が乾燥しインフルエンザウイルスやノロウイルスが繁殖しやすくなります。また、のどの粘膜が乾燥しているとウイルスに対する防御力が低下し、体内に侵入しやすくなります。

1日1.2L以上の水分摂取と部屋の加湿を行いのどの乾燥を防ぎましょう。のどの渇きを感じていないときも、乾燥を防ぐため1時間に1回は水分を摂るようにしましょう。お勧めの飲み物は水や麦茶などカフェインを含まないものです。

※心臓病、腎臓病などで医師から水分摂取量の指示がある方は指示に従いましょう。



○毎日3食食べる



1日に必要な栄養を摂り、免疫力を高めるには毎日3食食べるのが大切です。

食欲がないときは肉、魚、卵、大豆製品等たんぱく質が多く含まれる食材が入ったおかずを優先的に食べ、体温を作り出す筋肉を維持しましょう。

毎日3食食べている人はバランスの整った食事を意識しましょう。バランスの整った食事とはごはん、たんぱく質のおかず、野菜のおかずの3つがそろった食事を指し、免疫力を維持し、高めるためにもバランスの整った食事を摂ることが必要になります。

- ・ごはん、パン、麺・・・炭水化物（糖質）を多く含む。体を動かすエネルギーとなる。
- ・肉、魚、卵、大豆製品・・・たんぱく質を多く含む。筋肉や血を作るもとになる。
- ・野菜、きのこ、海藻・・・ビタミンを多く含む。身体の調子を整え、免疫力を高める。

○冬が旬の野菜のおすすめレシピ ...たんぱく質と野菜を1品で摂ることができ、身体が温まります！

●豚肉と白菜のとろとろ煮

【材料】(2人分)

- ・豚肉(スライス) 200g
- ・白菜 300g(外側の葉3枚分くらい)
- ・めんつゆ 大さじ4
- ・すりおろしにんにく 小さじ1
- ・こしょう 少々
- ・水溶き片栗粉 大さじ1
- ・ごま油 大さじ1

【作り方】

1. 白菜と豚肉を1cm幅に切る
2. 中火で熱したフライパンにごま油を入れ、切った豚肉を炒め、火が通ってきたら白菜も炒める
3. 豚肉に火が通ってきたら切った白菜を入れて炒める
4. 白菜がしんなりしてきたらめんつゆ、すりおろしにんにく、こしょうを入れ味をなじませる
5. 火を止めて水溶き片栗粉を入れて混ぜ合わせ、火をつけてとろみがつくまで混ぜ合わせる

◆事業のお知らせ◆

2月21日(火) 午前9時30分より苫前町公民館において「ふれあい倶楽部」が開催されます。今回は「ひな飾りの工作」と「ふまねっと運動」を行う予定です。

医療費の限度額適用認定証と食事代金の減額認定証について

- ・「高額療養費制度」とは ※限度額を超えた医療費は国民健康保険が負担します。
お医者さんでかかった医療費が高額になったときに、みなさんの負担が軽くなるように、窓口での支払いが自己負担限度額までになる制度です。
- ・「限度額適用認定証」 ※認定証の発行は保険料の滞納がない世帯に限ります。
「限度額適用認定証」は70歳未満の住民税課税世帯の国民健康保険の加入者と、70歳以上の現役並み所得者Ⅰ・Ⅱの国民健康保険の加入者が交付対象となり、事前に交付を受けることで入院や通院する際に医療機関の窓口へ提示することで1つの医療機関での窓口の支払金額（保険診療分）を自己負担限度額までにとどめることができます。
- ・「限度額適用・標準負担額減額認定証」※認定証の発行は保険料の滞納がない世帯に限ります。
「限度額適用・標準負担額減額認定証」は、住民税非課税世帯の国民健康保険の加入者が交付対象となり、事前に交付を受けることで入院や通院する際に、医療機関の窓口へ提示することで1つの医療機関での窓口の支払金額（保険診療分）を自己負担限度額までに抑えられるとともに、標準負担額（入院時の食事代）が減額されます。

70歳未満の人の所得区分と限度額

同じ人が同じ月内に一医療機関に支払った自己負担額が、下表の限度額を超えた場合、その超えた分が支給されます。認定証(申請により交付)を提示することにより、外来・入院とも個人単位で一医療機関の窓口での支払いは限度額までとなります。

適用区分	所得区分	自己負担限度額（月額）	
		3回目まで	4回目以降（※2）
ア	判定所得（※1）が901万円を超える世帯または未申告世帯	252,600円 + 医療費が842,000円を超えた場合は、その越えた分の1%	140,100円
イ	判定所得が600万円を越え901万円以下の世帯	167,400円 + 医療費が558,000円を超えた場合は、その越えた分の1%	93,000円
ウ	判定所得が210万円を超え600万円以下の世帯	80,100円 + 医療費が267,000円を超えた場合は、その越えた分の1%	44,400円
エ	判定所得が210万円以下の世帯（住民税非課税世帯を除く）	57,600円	44,400円
オ	住民税非課税世帯	35,400円	24,600円

※1 判定所得＝総所得金額等－基礎控除（43万円）

※2 過去12ヶ月以内に、同じ世帯での支給が4回以上あった場合の4回目以降の限度額です。

70歳以上75歳未満の人の限度額

70歳以上75歳未満の方は、外来(個人単位)の限度額Aを適用後、外来+入院(世帯単位)の限度額Bを適用します。外来・入院とも、個人単位で一医療機関の窓口での支払いは限度額までとなります。

所得区分	自己負担限度額（月額）	
	外来（個人単位）A	外来+入院（世帯単位）B
現役並み所得者Ⅲ	252,600円（総医療費-842,000円）×1%（多数回該当：140,100円）	
現役並み所得者Ⅱ	167,400円（総医療費-558,000円）×1%（多数回該当：93,000円）	
現役並み所得者Ⅰ	80,100円（総医療費-267,000円）×1%（多数回該当：44,400円）	
一般	18,000円 [年間上限14.4万円]	57,600円（多数回該当：44,400円）
住民税非課税世帯（低Ⅱ）	8,000円	24,600円
住民税非課税世帯（低Ⅰ）	8,000円	15,000円

●75歳に到達する月は、国民健康保険と後期高齢者医療制度の限度額がそれぞれ2分の1となります。

●住民税課税世帯（現役並みⅡ・現役並みⅠ）の人は、「限度額適用認定証」の提示が必要です。

●住民税非課税世帯(低Ⅱ・低Ⅰ)の人は、「限度額適用・標準負担額減額認定証」の提示が必要です。

お問合せ 苫前町住民生活課 (☎64-2213)