

## 可燃性ガス容器は破碎ゴミに入れないで！



～きらりサイクル工房からのお願い～  
 5月9日（水）にきらりサイクル工房処理棟内の破碎機内部で爆発事故が発生し、人災・火災等にはつながらなかったものの機器等に損傷を受けました。事故発生原因は特定できませんでしたが、破碎ゴミの中に可燃性ガス容器が混入していたことによるものと推察しています。これまでも可燃性ガス容器をゴミとして出す場合は、中身を使い切った後に穴を開けて破碎ゴミとは別に出すことをお願いしていましたが、今回の事故を機に再度、皆様方に排出方法の徹底についてお知らせいたします。ご協力をお願いいたします。

### ■可燃性ガス容器を捨てる際は

可燃性ガス容器 — 携帯コンロ用ガスやスプレー缶など

- ①中身を使い切った後に、缶の側面等にクギなどで穴を開けて中身を出し切る。（清掃ボランティアも同様に）
- ②破碎ゴミ袋には入れず、白もしくは透明な袋にスプレー缶と表示するなどして別に排出する。



## 住民公開講座 — やさしい医学 — 《ドクター福井のわかりやすい医学の講習会》

大好評をいただきました5月15日の第1回に引き続き第2回、第3回を開催します。質問コーナーや血圧測定コーナーもあります。お誘い合わせの上ご来場ください。

### 慢性腎臓病講座 — 第2話 —

- 日時 平成24年6月19日（火）午後6時
- 場所 苫前町公民館
- 内容 「慢性腎臓病の進行を防ぐにはどうしたらよいの？」
- 講師 苫前厚生クリニック  
院長 福井 実

### 慢性腎臓病講座 — 第3話（完） —

- 日時 平成24年6月26日（火）午後6時
- 場所 苫前町公民館
- 内容 「慢性腎臓病の食事療法はどうやってやるの？」
- 講師 苫前町保健福祉課  
栄養士 駒井 紅美

今回の「やさしい医学」講座を通して、一人でも多くの住民の方々が、慢性腎臓病の怖さを理解していただき、日々の生活習慣や食生活の改善に役立てていただければ幸いです。

たくさんのご来場をお待ちしています。



## 6・7月の皮膚科の外来日は次のとおりです。

6月：6月14日（木）・28日（木）

7月：7月12日（木）・26日（木）

受付時間

13時～16時15分

大変混み合いますので、なるべく事前の電話予約をお願いいたします。また、不明な点がありましたら電話でお気軽におたずねください。

J A北海道厚生連苫前厚生クリニック（☎65-3535）



## 山火事注意！一人ひとりがマナーを守って入山を

山火事や野火が多発する時季となりました。

苫前町でも近年山火事や野火が発生していますので、山に入る際は火気の使用は極力避けるようにしましょう。

また、山では極力喫煙しないよう心がけましょう。山で喫煙する際は、タバコの投げ捨てはやめましょう。



悪質な訪問販売が多発する時期になりました。

消火器や住宅用警報器について、消防や役場では斡旋はしておりませんので、十分注意願います。



**火事・救急は119番！**

北留萌消防組合苫前支署 ☎64-2321  
古丹別支署 ☎65-4119

# 健康 ばんざい

## 「からだすっきり運動教室」実践報告 今月の担当は新田主任保健師です。

平成23年11月から平成24年2月にかけて、苫前町国民健康保険加入者の40歳以上65歳未満の方を対象に生活習慣病予防を目的に「からだすっきり運動教室」を開催しました。全8回、参加人数は14人でした。対象者全員がメタボと言わなければならない、それぞれが減量、血圧コントロール、体力強化の目標を掲げ、プログラムに取り組みました。

### 教室の流れ

開講式では、身体計測、運動・食事・体調等アンケート記入のほか、体力測定や管理栄養士の講話の中で参加者自らが標準体重やエネルギー量計算を行うなどし、現状を確認しました。

その後、御自身で問題に感じることから改善に取り組みそうな行動を計画し、教室終了時の腹囲・体重・血圧値の目標を立てました。

2回目以降の教室は主に運動の実践であり、健康運動指導士から柔軟体操や筋肉トレーニング、ウォーキングを学び、効果的な方法で家庭でもできるように復習しました。23年度はバランスボールを使

用した運動の機会も設け好評でした(写真参照)。また、食習慣改善に向け、それぞれ3日分の食事記録表を提出してもらい、食生活を振り返る機会を2回設けました。3回目の教室では、初回に引き続き管理栄養士の講話の機会を設け、町の栄養士の担当で提出した食事記録表からバランスガイドに置き替え、改善点などを話し合いました。



### 途中で振り返る

4回目となる12月にグループ毎に実践状況、継続する困難さや楽しさ、行動を変えるきっかけにつ

いて具体策を出し合い計画内容の確認、変更をしました。教室終了は予防の始まり

2月に閉講式を迎え、参加者全体の体重変化は、0.8kg増と微増(最大3kg減)でしたが、冬期間の体重増加のしやすい時期の開催であることを考慮すると、一定の効果があったと思われま

当教室では4ヶ月間、毎日の生活習慣の改善(○×で表記)、歩数、体重について指定のノートに記録してもらいましたが、目標達成した方ほどまめに記録されており自己の振り返りにつながったとの意見がありました。生活習慣・体調の変化では、間食習慣の改善や糖分摂取の減少、野菜の摂取量や頻度の増加、身体の軽快感について効果がみられました。

## Dr. 小野の処方せん

### 大腸がん検診

1980年代にヒトの血液のみに反応する免疫法が開発され、現在は免疫便潜血検査(I FOBT)による大腸がん検診が普及している。

我が国の施策については、老人保健事業の一環として1992年にI FOBTによる大腸がん検診が開始され、今日に至っている。

現在行われているがん検診は胃がん検診、大腸がん検診、肺がん検診、子宮頸がん検診、乳がん検診であるが、いずれの検診も受診率が10~20パーセント程度と低い。現在行われている主な大腸がん検診の方法はI FOBT二日法、S字状結腸内視鏡検査、全大腸内視鏡検査である。

対策型検診では、死亡率減少効果のある方法が推奨され、I FOBTが取り入れられている。大腸がんはI FOBTによる検診、内視鏡検診のいずれかにおいても検出頻度及び早期がん比率が高く、その子後もうろうことであることから、検診の効果が十分発揮できるがんと思われる。

20年間のある集計では、I FOBTによる大腸がん発見率は0.07パーセント、その内66パーセントが早期がんであった。注意すべき点は発見された大腸がんのうち、約70パーセントは前年I FOBT陰性であった。

また、I FOBT陰性がんのうち、24パーセントが進行がんであった。これが検診の現状であり、限界であると思われる。



医療法人社団オロロン会  
苫前クリニック  
理事長 小野 哲郎 ☎ 64-9070

### 7・8月の健康相談

- 古丹別地区(公民館)  
7月13日(金) 10時~  
8月10日(金) 10時~
- 苫前地区(福祉センター)  
8月21日(火) 10時~

「教室終了後も継続して取り組みたい」と最終回参加の全員が回答し、今後の疾病予防の効果が期待されます。  
今年度も開催予定ですので、対象になる方はぜひ参加してください。生活習慣の改善について、興味はあるが何をすれば良いかわからないという方、保健師栄養士がサポートします。お気軽に声をかけてください。

### 苫前町家族交流会のご案内

苫前町では、統合失調症やうつ病等の心の病を抱える方の家族が集まり、お互いの悩みや気持ちを話し合う「家族交流会」を開催しています。平成24年度は次の日程で開催する予定ですので、詳しく知りたい方は下記までご相談ください。

- 開催予定日 7月25日(水)・11月7日(水)
- 開催時間 13時~1回あたり2時間程度
- 開催場所 苫前町役場等
- 内容 近況の話し合い、制度の学習会等

苫前町保健福祉課けんこう係 ☎64-2215

## ノルディックウォーキング教室 ～ウォーキングでもっと健康に！～

体力に自信のない方、足腰に痛みがある方も2本のポールを持つことで、楽に歩行することができるノルディックウォーキング教室を開催します。

日 時：6月17日(日) 9時30分～11時30分

\* 古丹別地区以外は希望に場所より送迎します。

会 場：苫前町公民館（ウォーキングコース：古丹別地区）

講 師：NPO法人健康保養ネットワーク インストラクター



## 夜の図書室開館事業「Hon-cafe」

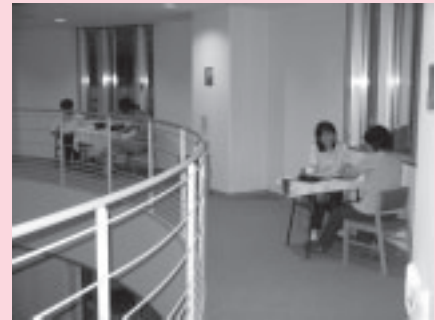
苫前町公民館図書室では、夜の図書室開館事業「hon-cafe」を開催しております。

2階部分を開放し、ゆったりと読書を楽しむことができます。皆様のご利用をお待ちしております。

日 時 6月20日(水)、7月4日(水)、7月18日(水)

\* いずれも18時～20時30分

\* 未成年の方は保護者と一緒にご利用下さい。



## とままえふるさと塾・カンガルースクール 「磯カニ釣り」

糸にエサをくくりつけて岩場に隠れている磯カニを釣り上げます。たくさんの日ざしを浴びながら、家族でのんびりと過ごしてみたいはいかがでしょうか？

日 時 7月8日(日) 10時～12時

場 所 とままえ未来港公園駐車場集合

対 象 3歳以上小学生3年生以下の親子（保護者同伴）

持ち物 着替え、水筒、タオル、飼育ケース、サンダル

申込み 6月29日(金)までに苫前町公民館へ、電話または直接お申し込み下さい。



## 公民館講座 「キッチンから笑顔をつくる良妻賢母」

誰もが健康で幸せな人生を送るために、「食」と「運動」をテーマに生活習慣の見直しや向上につなげる学習（調理実習・試食）を行います。ぜひご参加下さい。！！

期 日 6月13日(水)「食の科学」～加熱上手は料理上手

6月27日(水)「食と健康」～旬の食材は体と心を健康にする

7月18日(水)「食の役割」～心を育てる家族の食卓

7月25日(水)「食と運動」～美味しく食べてカロリー消費

時 間 9時30分～12時00分

場 所 苫前町公民館生活技術研修室

対 象 一般町民(定員15名)

持ち物 エプロン、マスク、運動できる服装

申込み 随時、苫前町公民館へ、電話または直接お申し込み下さい。



～あなたの学びを応援します～

☎ 65-4076

FAX 65-3220

苫 前 町 公 民 館

Email:shakaikyoiku@town.tomamae.lg.jp

みんなで築く

すこやかライフ

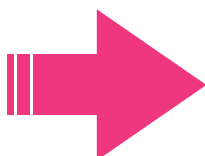
豊かな老後

## 介護保険ガイド

### 平成24年から平成26年の介護保険料について

- 第5期介護保険事業計画の策定に伴い、65歳以上の方の介護保険料（第1号保険料）が下表のとおり改定されました。
- 被保険者の方の負担能力に応じたきめ細かい保険料負担段階の設定という考え方に基づき、第3段階の細分化、特例第4段階の設定や第5段階以上の多段階設定を導入し、第5期では次のように保険料段階を設定しました。

平成21年から平成23年  
基準月額 4,151円



平成24年から平成26年  
基準月額 4,445円

◎基準額から算出した段階ごとの年間保険料

所得段階 保険料率	要件	基準額	年額保険料 (月額保険料)	これまでの 保険料
第1段階 ×0.50	生活保護受給者等	年額 53,340円 (月額) (4,445円)	26,600円 (2,216円)	25,200円
第2段階 ×0.50	町民税世帯非課税かつ 年金収入+合計所得金額が80万円以下		26,600円 (2,216円)	25,200円
第3段階 ×0.70	町民税世帯非課税かつ 年金収入+合計所得金額が120万円以下		37,300円 (3,108円)	37,800円
第4段階 ×0.75	町民税世帯非課税かつ 年金収入+合計所得金額が120万円超		40,000円 (3,333円)	
第5段階 ×0.95	町民税世帯課税かつ本人非課税で 年金収入+合計所得金額が80万円以下		50,600円 (4,216円)	50,400円
第6段階 【基準額】 ×1.00	町民税世帯課税かつ本人非課税で 年金収入+合計所得金額が80万円超		53,300円 (4,441円)	
第7段階 ×1.20	町民税本人課税かつ 合計所得金額が125万円未満		64,000円 (5,333円)	63,000円
第8段階 ×1.25	町民税本人課税かつ 合計所得金額が190万円未満		66,600円 (5,550円)	
第9段階 ×1.50	町民税本人課税かつ 合計所得金額が300万円未満		80,000円 (6,666円)	75,600円
第10段階 ×1.60	町民税本人課税かつ 合計所得金額が300万円以上		85,300円 (7,108円)	

(注) 各所得段階の年額保険料は、100円未満切り捨て

お問い合わせ 苫前町税務町民課税務係 ☎0164-64-2213 まで

マイプランをしつかりと

国民年金



電子版「ねんきん定期便」

日本年金機構では、すべての年金加入者(約6千6百万人)を対象に、毎年誕生日に「ねんきん定期便」を郵送しています。この「ねんきん定期便」が日本年金機構のインターネットサービスである「ねんきんネット」によって確認できるようにになりました。

電子版「ねんきん定期便」のメリット

年金記録は毎月更新されていますが、郵送による「ねんきん定期便」では年1回のみの通知であるため、この毎月更新されている年金記録を確認することはできません。電子版「ねんきん定期便」では、最新の年金記録を24時間常時確認することができます。

また、郵送による「ねんきん定期便」では、35歳、45歳、58歳の節目の年齢のときに送付されるもの以外は、直近1年分の年金記録しか記載されていません。電子版「ねんきん定期便」では、すべての期間の年金記録が確認できます。

さらに、確認した内容を残したい方は、ダウンロードして手元に保存しておくことができます。

電子版「ねんきん定期便」を利用するには

電子版「ねんきん定期便」を利用するためには、日本年金機

構のホームページで「ねんきんネット」の利用登録をして専用のユーザIDを入手する必要があります。ユーザIDの入手方法は次のとおりです。

①はじめて利用申込みをする場合(アクセスキーを持つていない場合)  
登録後、約5日程度でユーザIDが手元に郵送されます。

②「年金個人情報提供サービス」(平成23年2月まで)を利用していたことがある場合  
「年金個人情報提供サービス」は、平成23年3月からは「ねんきんネット」に統合されています。「ねんきんネット」のログイン画面に「年金個人情報提供サービス」で使用していたユーザIDとお客様設定パスワードを入力すると、「ねんきんネット」用の新たなユーザIDが即座に発行されるので、すぐに利用開始できます。お客様設定パスワードはそのまま使用できます。

③はじめて利用申込みをする場合(アクセスキーを持っている場合)  
アクセスキーを使って申し込むとユーザIDをすぐに取得できますので、「ねんきんネット」をより早く利用開始できます。

アクセスキーは平成23年4月以降に送付された「ねんきん定期便」に記載されています。

誕生日にお知らせが届きます  
電子版「ねんきん定期便」を利用すると、誕生日に「ねんきん定期便」や「振込通知書」などのお知らせが、利用登録したメールアドレスあてに配信されます。

電子版「ねんきん定期便」の確認

電子版「ねんきん定期便」には、50歳以上用、50歳未満用、そして年金受給者であり現役被保険者用の3種類があります。

電子版「ねんきん定期便」に加入記録の記載もれや記載内容の誤りがないかをよく確認します。記載もれや記載内容の誤りがあった場合には、「年金加入記録回答票」を印刷し、必要事項を記入して回答します。記載もれや記載内容の誤りがない場合は、「回答票」で回答する必要があります。

「ねんきん定期便」の郵送希望登録

書面による「ねんきん定期便」の郵送に代えて、電子版の「ねんきん定期便」を利用することで、郵送費などのコスト削減や資源の節約につながります。書面による「ねんきん定期便」の郵送を今後も希望するかどうか、ログイン後の画面で希望を登録することができます。

なお、書面による「ねんきん定期便」の郵送を希望しても、後で変更することもできます。また、郵送を「希望しない」と登録した場合でも、35歳、45歳、58歳の節目の年齢には、書面による「ねんきん定期便」は郵送されます。

国民年金の上乗せ年金 国民年金基金

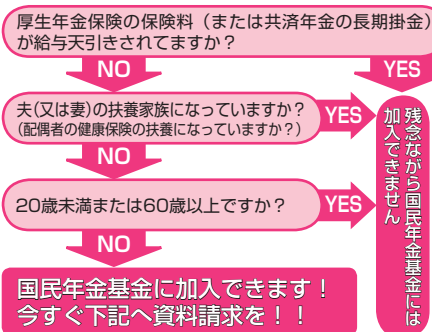
国民年金基金に加入できるのは、いずれの条件も満たしている方です。

- 20歳から60歳未満の方
- 国民年金保険料を収めている方(農業者年金加入者除く)
- 道内に住民票のある方

【メリットがあります】

- ①掛金は全額社会保険料控除となり税金が軽減されます。
- ②加入したときの掛金や受け取る年金額は変わりませんので、自分に合わせた年金設計ができます。
- ③保証付に加入した方が保証期間内に亡くなられた場合、遺族の方に一時金が支給されます。

「国民年金基金」に加入できるか簡単チェック!



※国民年金の加入状況等により、基金に加入できない場合があります。

詳細は「北海道国民年金基金」フリーダイヤル0120-65-4192  
ホームページアドレス <http://www.hokkaido-kikin.or.jp/>

「文芸」

苦前川柳社

川柳

クロツカス春を告げたらさつと消え 苦前 小島信子  
肩腰が痛んで初めて歳を知り 苦前 斉数範章  
ぬくもりを求めて集うクラス会 留萌市 芳賀敏美  
受話器手に故郷と語る至福時 札幌市 関 武  
誘い合いオロロンライン弾む旅 苫前 鎌田信夫  
(文責・鎌田)