

健康  
ばんざい

「眠れない日が続いていませんか？」  
今月の担当は宮前保健師長です。

睡眠は快適な体調を維持していくために欠かせないものです。近年は生活スタイル、活動時間の変化などで不眠などの睡眠障害に悩む人もいます。

### ◆睡眠の質を確認してみよう

アテネ不眠尺度を使って、過去1ヶ月間に、少なくとも週3回以上経験したものを選んでください。

下の8つの質問の答えの( )内の得点を全て足します。高得点ほど不眠が強く、低いほど睡眠の質が良いと判定します。不眠はうつ病の症状の一つでもあります。6点以上の方は主治医や専門医に相談することをお勧めします。

### ◆快適な睡眠のために

加齢に伴って必要な睡眠時間は減少するため、時間にこだわらずに日中の眠気がなく、熟眠感をもてるのが大切です。また、日中に身体を動かして昼寝は20分程度にすること、胃腸を落ち着かせるために就寝前のお酒やたばこ、飲食を止めることなど生活習慣で改善できることがあります。よく「寝酒」といいますがアルコールは入眠

を促しても後半の眠りを妨げることがわかっていきます。また利尿作用があるのでトイレにも行きたくなります。一方で、身体の調子が悪いとくに眠れなくなることもあります。ご自身の体調を確認して心配なく夜を迎えることができるようになります。

## アテネ不眠尺度調査

- 1, 寝床についてから実際に眠るまでどれくらい時間がかかりましたか？
  - ・いつも寝付きはよい(0)
  - ・いつもより少し時間がかかった(1)
  - ・いつもよりかなり時間がかかった(2)
  - ・いつもより非常に時間がかかった(3)
- 2, 夜間、睡眠の途中で目が覚めましたか？
  - ・問題になるほどではなかった(0)
  - ・少し困ることがある(1)
  - ・かなり困っている(2)
  - ・深刻な状態、あるいは全く眠れなかった(3)
- 3, 希望する起床時間より早く目覚めて、それ以降、眠れないことはありましたか？
  - ・そのようなことはなかった(0)
  - ・少し早かった(1)
  - ・かなり早かった(2)
  - ・非常に早かったあるいは全く眠れなかった(3)
- 4, 夜の眠りや昼寝を合わせて睡眠時間は足りていましたか？
  - ・十分である(0)
  - ・少し足りない(1)
  - ・かなり早かった(2)
  - ・全く足りない、あるいは全く眠れなかった(3)
- 5, 全体的な睡眠の質について、どう感じていますか？
  - ・満足している(0)
  - ・少し不満である(1)
  - ・かなり不満である(2)
  - ・非常に不満である、あるいは全く眠れなかった(3)
- 6, 日中の気分はいかがでしたか？
  - ・いつもどおり(0)
  - ・少し減入った(1)
  - ・かなり減入った(2)
  - ・非常に減入った(3)
- 7, 日中の身体的及び精神的な活動の状態はいかがでしたか？
  - ・いつもどおり(0)
  - ・少し低下した(1)
  - ・かなり低下した(2)
  - ・非常に低下した(3)
- 8, 日中の眠気はありましたか？
  - ・全くなかった(0)
  - ・少しあった(1)
  - ・かなりあった(2)
  - ・激しかった(3)

## Dr. 小野の処方せん

### 健康診断

健康診断には、多くの種類があります。最近よく耳にするのが特定健診で、これは保険者(本人)の責任で実施するものです。

また労働者には労働安全衛生法による定期健康診断があります。有害な業務に対してはさらに特殊健康診断があります。

高度健診としては、がん検診、PET検診、循環器検診、脳ドックなどがあります。

健康診断の寄与もあり、平均寿命は男性で約80歳、女性で約86歳となっています。平均寿命という言葉は元気に生活できる寿命で、認知症、寝たきり期間は除き、平均寿命より6~9歳短い。

労働安全衛生法の健診は、身体計測、血液、尿検査のほかに胸部エックス線、心電図、視力、聴力検査が入ります。

一方、特定健診はメタボリックシンドロームに特化し、身体計測、血液、尿検査のみです。特定健診の結果によって特定保健指導を行います。

その標語が「1に運動、2に食事、しっかり禁煙、最後にクスリ」というのがあります。



医療法人社団オロロン会

宮前クリニック

理事長 小野 哲郎 ☎ 64-9070

みんなで築く

すこやかライフ

豊かな老後

## 国民健康保険ガイド

### 国民健康保険あれこれ

**Q** 国民健康保険への加入などの届け出はどのようなときに必要ですか？

**A** 国民健康保険の加入は世帯ごとになります。  
国民健康保険の届出は14日以内に行わなければなりません。

#### 国民健康保険に入るときはこんなとき

- 他の市町村から転入した日  
(職場の健康保険などに加入していない場合)
- 職場の健康保険などをやめた日(退職日の翌日)
- 子供が生まれた日
- 生活保護を受けなくなった日

※加入の届け出が遅れると  
被保険者になった時点(届出日ではありません)  
までさかのぼって保険料を納めなければなりません。また、保険証がないためその間の医療費は全額自己負担になります。

#### 国民健康保険をやめるときはこんなとき

- 他の市町村へ転出した日の翌日、またはその日
- 職場の健康保険など、他の健康保険に加入した日の翌日
- 死亡した日の翌日
- 生活保護を受けはじめた日

※やめる届け出が遅れると  
資格が無くなったあとに国民健康保険を使って  
診療を受けた場合、国民健康保険で負担した分の  
医療費は返していただくことになります。また保  
険税が二重払いになってしまうこともあります。

**Q** 長期特定疾病について教えてください

**A** 高度な治療を著しく長期間にわたって継続しなければならない次のような特定の疾病です。

- ①人工透析を行っている慢性腎不全
  - ②血友病
  - ③抗ウイルス剤を投与している後天性免疫不全症候群(厚生労働大臣の定めるものに限る)
- ※70歳未満、70歳以上の方ともに、1ヶ月の自己負担額は10,000円までとなり、これを超える金額は支払う必要がありません。(上位所得者は①のみ1ヶ月の自己負担額は20,000円まで)

#### 事前の申請が必要です

- 1: 世帯主が国民健康保険窓口申請「特定疾病認定申請書」、特定疾病にかかっていることを証明する書類、医師の意見書を提出します。
- 2: 国民健康保険窓口から「特定疾病療養受療証」の交付を受けます。
- 3: 診察を受けるときや調剤薬局で薬を受け取るときに、被保険者証や処方箋と一緒に「特定疾病療養受療証」を提出します。

#### ◇70歳～74歳の医療費自己負担増の凍結措置の延長について

70歳～74歳の方については、窓口負担が医療制度改革により平成20年4月から2割負担に見直されることとされていたものを、平成20年4月から平成25年3月までの5年間を1割に据え置いているところです。

平成25年4月から平成26年3月までの1年間も、同様の措置を継続することとなりました。

対象者は、右の国民健康保険高齢受給者証をお持ちの方です。  
※対象者については、3月下旬に案内通知いたします。

国民健康保険高齢受給者証	
交付年月日 年 月 日	
記号	番号
住所	
氏名	男・女
氏名	男・女
生年月日	年 月 日
一部負担金の割合	2割(平成25年3月31日)までは1割
受給期日	年 月 日
有効期限	年 月 日
保険者番号並びに保険者の名称及び印	

お問合せ 苫前町保健福祉課しあわせ係 ☎0164-64-2215(内線226)まで

# マイプランをしっかりと

## 国民年金



年金から介護保険料などが  
天引きされます

年金からの介護保険料  
などの天引き

現在、市区町村によっては、年金から介護保険料、国民健康保険料（税）、後期高齢者医療保険料、住民税が天引きされているところがあります。

これは、高齢者のほとんどの人が何らかの公的年金を受給していますので、年金から介護保険料、国民健康保険料（税）、後期高齢者医療保険料、住民税を天引きすることによって、年金受給者が個別に各種保険料（税）を金融機関に納めに行かなくても済むからです。

また、市区町村としては、住民一人ひとりに個別の納付勧奨などを行わなくても各種保険料（税）を徴収することができます。こうしたことから、年金受給者や市区町村の負担を軽減できる仕組みとして、年金受給者については年金からの天引きが行われています。

### 年金からの天引きに

#### あたったの制限

介護保険料、国民健康保険料

（税）、後期高齢者医療保険料、住民税を年金から天引きする場合には、年金の種類や年金額によって一定の制限があります。

なお、年金から介護保険料、国民健康保険料（税）、後期高齢者医療保険料、住民税が天引きされる人には、市区町村から各種保険料（税）を年金から天引きする旨のお知らせを行うこととなっています。

#### ●介護保険料

65歳以上の人のうち、老齢もしくは退職、障害または死亡を支給事由とする年金を受給している人であって、年間の支給額が18万円以上の人。

#### ●国民健康保険料（税）

65歳以上75歳未満の人のうち、老齢もしくは退職、障害または死亡を支給事由とする年金を受給している人であって、年間の支給額が18万円以上の人。

#### ●後期高齢者医療保険料

75歳以上の人もしくは65歳以上75歳未満で後期高齢者医療保険制度に該当する人のうち、老齢もしくは退職、障害または死亡を支給事由とする年金を受給

している人であって、年間の支給額が18万円以上の人。

#### ●住民税

65歳以上の人のうち、老齢もしくは退職を支給事由とする年金を受給している人であって、年間の支給額が18万円以上の人。

※なお、右の説明の中で、「老齢もしくは退職を支給事由とする年金」というのは、老齢基礎年金もしくは旧法制度による老齢年金・退職年金を指します。（老齢厚生年金は天引きの対象とはなりません）

※また、国民健康保険料（税）、後期高齢者医療保険料、住民税については、介護保険料が天引きされていることが前提条件となります。

年金から天引きされる介護保険料、国民健康保険料（税）、後期高齢者医療保険料、住民税の金額は、お住まいの市町村が決定します。

#### ■不明な点がありましたら

- ・ 苫前町税務町課住民係  
（〇一六四）六四―二二二三
  - ・ 留萌年金事務所  
（〇一六四）四三―七二二一
- までお問い合わせください。

## 冬期火災予防運動実施 ファイヤー通信

「消すまでは 出ない行かない 離れない」

期間 2月15日～26日まで



#### 防災対策は大丈夫ですか？

いざというときのための備えはしていますか？いつ何が起るかわからないので、十分な備えを！



#### 避難口は大丈夫ですか？

積雪の多い次期を迎え、いざというときの逃げ遅れがないよう避難口確保のための除雪を行いましょう。

#### 義務化となった住宅用火災報知器は設置済ですか？

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

## 「文芸」

川 柳

### 苫前川柳社

汗流しほのかに残る湯の香り  
北風に舞う波の華春遠し  
残像が消えず思考過去に飛び  
五十年残る面影懐かしむ  
人生も黄昏愛の手の温み

- 苫前 小島信子
- 苫前 斉数範章
- 留萌市 芳賀敏美
- 札幌市 関 武
- 苫前 鎌田信夫

（文責・鎌田）

公民館講座

## 手品にチャレンジ

～あなたもマジシャンになれる～ 定員：15名

【日 時】平成25年3月7日(木) 午後7時～午後9時 ★参加費：300円

【場 所】苫前町公民館 ※メ切り 2月28日(木)まで

【講 師】ミスター「西垣」西垣良克氏

※お申し込み・お問い合わせは苫前町公民館(☎65-4076)までお願いします。



カンガルースクール

## 雪とあそぼう

【日 時】平成25年3月2日(土) 午前10時～午後0時

【場 所】苫前町公民館 ※メ切り 2月27日(水)まで

【対 象 者】3歳以上未就学児とその保護者

※お申し込み・お問い合わせは苫前町公民館(☎65-4076)までお願いします。



## 第40回苫前町凧あげ大会【第21回北海道凧あげ大会】

【日 時】2月24日(日) 受付：午前9時～ 開会式：午前9時30分～

【会 場】とままえ温泉ふわっと

【参加部門】親子／小学1・2年生／小学3・4年生／小学5・6年生／中学生／  
高校・一般／大凧／連凧

【申 込 み】参加申込み、お問合せは事務局まで(☎65-4076)

【そ の 他】★今年のアトラクションは、40回大会を記念し、三重県桑名市のメンバーの協力のもと愛知県のシンガー「後藤いく子」さんが「とままえ」のために作り上げた歌を初披露します。

★2013とままえパフォーマンスフェスタとして、ステージショー、ダイヤモンドアート体験コーナー&似顔絵コーナーもあります。

★特産品、売店コーナーも多数出店します。

★毎年好評の抽選券付きイベント通貨券を販売します。

★「40周年記念じゃんけん大会」で豪華景品が当たるかも！！

【主 催】苫前町凧あげ大会実行委員会(事務局：苫前町公民館内)



## 雪中三角キックベースボール大会&雪合戦大会

北海道の冬スポとして熱いブームとなっている三角キックベースボールと雪合戦の大会です。

学校や職場、地域など仲間を誘ってみんなで遊びましょう。

【日 時】3月3日(日) 開会式：午前8時45分

【会 場】苫前町野球場(受付と開会式はスポーツセンター)

【対 象】中学生以上、7名で1チーム(補欠2名の登録が可能)

【参加料】1チーム2,000円(両方の大会参加の場合は4,000円)

【申込み】2月22日(金)までに参加料を添えてお申込みください。

【主 催】苫前町スポーツセンター



～あなたの学びを応援します～

苫前町公民館

電話 65-4076 FAX 65-3220

Email: shakaikyoiku@town.tomamae.lg.jp

## 屋根から落ちる雪や氷の危険を防止しましょう！

毎年冬になると屋根に積もった雪・氷・つららが落ちて歩行者がケガをしたり、死亡したりする事故が起こっています。

そのような事故が起こった際には、建物の管理者も損害賠償の責任を問われた例もあります。

このようなことから冬期間の通行を円滑にし、事故を無くすためにも次のことに注意しましょう。

### ★雪止めを付けましょう

屋根の雪・氷・つららが道路に落ちるような建物には、落雪等によって事故が起きないように、丈夫な滑り止めを付けるようにしてください。

雪の滑り止めを付けていても強さが足りなかったり、留め金等が古くなりサビついていたりとすると、壊れて滑り止めとともに雪が落ちてしまうこともありますので、雪が多くなる前や雪下ろしの際に点検して、悪いところがあれば早めに修理しましょう。

### ★雪おろしを早めに

気温がマイナス3度からプラス3度くらいが、屋根の雪や氷が落ちやすい状態となりますので、早めに雪・氷・つららを屋根から下ろしましょう。

また、下ろす際は歩行者や遊んでいる子どもなどがないかを確認した後に行いましょう。

屋根に登っての雪下ろしの際は、必ず命綱をつけて作業をしましょう。



### ★雪が落ちたら直ちに処理を

屋根から雪が落ちたら、直ちに事故がないか確認するとともに、歩行者の通行の支障とならぬよう速やかに処理しましょう。

### ★道路に雪を出さないで

屋根から落ちた雪・氷・つららが家屋敷地内の雪を道路に出すと、歩行者や車の通行に支障が出ますので、道路外に運搬し排雪して下さい。

### ★歩行者にお願い

家の軒下の通行はできるだけ避け、やむを得ず通行する際は十分注意しましょう。

また、小さいお子さんは軒下や道路脇の雪山等で遊ばせないようにしましょう。



留萌開発建設部 留萌振興局 留萌・羽幌・天塩警察署 留萌管内市町村

## 冬道の安全運転にご注意を！

北海道はこれからの時期、圧雪・凍結により路面変化により、スリップなどによる追突や交差点での出会い頭の事故、横滑りによる単独事故など、冬型の交通事故が多発する傾向にあります。

交通事故は決して他人事ではありません。一人ひとりが交通ルールを守り、思いやりのある行動を実践、事故のない安全で安心な社会を目指しましょう。



### 【ドライバー、同乗者の皆さんへ】

○路面状態に注意しましょう。

冬道は天候、気温などで路面状態が刻々と変化するので、運転ミスが大きな交通事故につながります。速度を抑制し、路面状況に対応できる運転を心がけましょう。

### 【歩行者の皆さんへ】

道路脇の雪山などで遊ぶ子どもを見かけたときは、安全な場所で遊ぶように声をかけ、子どもを交通事故から守りましょう。

くらし安全局道民生活課・道警察本部交通企画課

## 平成24年度 自衛官採用試験

- 採用種目：自衛官候補生(男子)
- 応募資格：採用予定月の1日現在、18歳以上27歳未満の者
- 受付期間：年間を通じて受け付けています。
- 試験日：平成25年3月9日(土)
- ※上記の予定で実施しますが、年度採用計画数に達した時点で以降の試験を実施しない場合があります。詳細は留萌地域事務所(☎42-4650)にお問い合わせ下さい。

自衛隊旭川地方連絡部留萌地域事務所

## 旭川地方法務局留萌支局内における印紙売りさばき所の廃止について

これまでの旭川地方法務局留萌支局における収入印紙等の売りさばきは、同支局内で購入することができましたが、平成25年3月29日(金)をもって売りさばき所が廃止することとなりました。

については、平成25年4月1日から各種登記申請及び各種証明書交付請求の際に納付する印紙は、他の印紙売りさばき所で購入していただくこととなりますので、ご不便をおかけしますが、ご理解賜りますようお願いいたします。

旭川地方法務局総務課(☎0166-38-1111)

## 海拔表示板を設置しました

町では力昼地区から昭和地区までの海岸に面した17箇所に海拔表示板の設置しました。これは、平成23年3月11日に東日本大震災による津波被害が発生し、東北地域を中心とした海岸に大きな被害をもたらしたことを教訓として、その地域が海水面からどのくらいの高さなのかを把握することで、地震速報などの際に津波警報による津波の高さより高い位置に速やかに避難を促すことを目的に整備したものです。

災害はいつ起こるかかわからないので、地域住民の方々がこの表示板を見ることで防災意識の向上につながることを期待しています。



力昼市街に設置した海拔表示板

苫前町総務財政課交通防災係(☎64-2211)

## 入学おめでとう！春にはピカピカの1年生 平成25年度小学校入学予定者

平成25年度の町内各小学校の新入学予定者は、苫前小学校10名、古丹別小学校8名の計18名(平成25年1月1日現在)となっております。以下に記載された入学予定者以外で苫前町に在住(転入)しており、名前が漏れている方がいらっしゃいましたら、町教育委員会管理課学校教育係(☎64-2384)までお申し出下さい。



### ◇苫前小学校(10名)

石川 風(尚樹)、因 帆乃花(雅仁)  
 佐藤 百香(広勝)、嶋崎 瑠斐(祥恵)  
 石井 湊(修)、濱野 航(広和)  
 村井 絵真(浩基)、山口 太雅(竜浩)  
 安達 茉那(和人)、木村 暁生(あゆみ)

### ◇古丹別小学校(8名)

本間 愛梨(正城)、西 胡春(大志)  
 桧森 徹平(隼人)、白府 叶大(正志)  
 瀬川 天夢(大貴)、石村 翔悠(あすか)  
 秋山 美海(享子)  
 クロス マヤジュン(ダニエル)

\*敬称略( )内は保護者名

## J A 苫前厚生クリニックよりお知らせ

月2回、栄養士が  
対応します。医師  
の診察があります。

皮膚科外来日は、

2月：2月7日(木)、21日(木)  
 3月：3月7日(木)、21日(木)

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。

不明な点がございましたら電話で  
お気軽におたずね下さい。

受付  
13時～16時15分

管理栄養士による

「今日からあらためる食事療法・なんでも相談」  
内科の予約診療です

2月：2月14日(木)、26日(火)  
 3月：3月14日(木)、26日(火)

午前・午後とも予約制です。  
ご希望の方は電話でお気軽におたずね下さい。



## J A 北海道厚生連 苫前厚生クリニック (☎65-3535)

氏名	年齢	死亡日	住所
今川 ヨシ	90	18/1	昭和
今川 縫子	84	18/1	古丹別
加藤 ヨシエ	97	8/1	旭
菊地 い子	65	7/1	古丹別
早川 由造	75	7/1	九重
佐々木 信	36	6/1	古丹別
福士 京子	65	5/1	苫前
伊藤 隆夫	79	3/1	古丹別

謹んでお悔やみ申し上げます

ご成長をお祈り申し上げます

戸籍の小箱

九重 小川 ユキ	九重 小川 ユキ	昭 和 今 川 昭	港町内会へ
九重 小川 ユキ	九重 小川 ユキ	昭 和 今 川 昭	港町内会へ
九重 小川 ユキ	九重 小川 ユキ	昭 和 今 川 昭	港町内会へ
九重 小川 ユキ	九重 小川 ユキ	昭 和 今 川 昭	港町内会へ
九重 小川 ユキ	九重 小川 ユキ	昭 和 今 川 昭	港町内会へ
九重 小川 ユキ	九重 小川 ユキ	昭 和 今 川 昭	港町内会へ
九重 小川 ユキ	九重 小川 ユキ	昭 和 今 川 昭	港町内会へ
九重 小川 ユキ	九重 小川 ユキ	昭 和 今 川 昭	港町内会へ
九重 小川 ユキ	九重 小川 ユキ	昭 和 今 川 昭	港町内会へ
九重 小川 ユキ	九重 小川 ユキ	昭 和 今 川 昭	港町内会へ

「厚志に感謝します」

### 悪質商法にご注意を！

全国的に悪質商法による被害がなかなか減りません。

訪問販売やインターネットなどで  
おかしいと感じたとき、もしかしたら被害にあったかもしれないというときは、役場企画振興課商工観光係(☎64-2212)へ電話連絡をお願いします。

企画振興課商工観光係

### 風力発電の売電状況

(町営風来望3基分)

24年度の実績 **45,858,994円**

(H24.3~H25.1)

平成25年1月分の実績

供給電力量 **283,840kWh**

**5,350,384円**

(昨年実績 **4,421,488円**)

### 苫前町の交通事故情報

平成25年1月末の事故状況

発生件数 死者数 負傷者数  
 1件 0人 2人

平成25年1月末までの累計  
 発生件数 死者数 負傷者数  
 1件 0人 2人

交通事故死ゼロ日数は  
 1月31日現在で **382日**

『友達の顔』



4年  
林 優汰くん  
りんかくの黒い線をきれいにけするのをがんばりました。



『友達の顔』



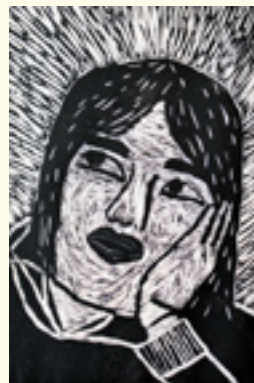
4年  
瀬川 永夢くん  
顔を掘るところを間ちがえないように工夫しました。特に鼻の黒いところをはみ出さないように気をつけました。



『友達の顔』



4年  
鈴木 一真くん  
手のシワの向きにそってほるところを工夫しました。また、右側のほっぺたの丸みをはっきりさせるようにしました。



『さあいくぞ』



5年  
野村 雄大くん  
細かいところをほるのが大変でした。



『負けないぞ』



5年 秋山 百知さん  
走っている様子がわかるように、背景を工夫しました。



『オーライ!!』



5年 加納 岳斗くん  
上から見ている作品なので、足より手を大きく掘るのを工夫しました。



『いもほり』



6年 猫島 菜央さん  
人がしゃがんでいるようにすると、うでが大変でした。目などが細かくむすかしいところがあつたけどうまくできたのでよかったです。



『打球を打っているぼく』



6年  
伊藤 行平くん  
5年生の時に作った時よりも、全体的にうまくいって良かったです。特にうまくいったところは手です。



『いもほり』



6年 杉野 佳奈さん  
今回はとても細かくて難しかったです。特に顔のほり方を工夫しました。



### 編集雑記帳

今回、特集として「ノロウイルス」について記載させていただきましたが、現在留萌管内では「インフルエンザ警報」が発令されているようです。

インフルエンザ警報は、1定ポイント30人の基準値を超えると発令となり、大流行していることを意味しています。

留萌管内中部だけ見ると、まだ1ヶタの感染で治まっているようですが、特に留萌管内南部で多く発生しているようです。

特にこれからの時期は受験生にとつては入試が控えていることもあり、注意する必要があります。

インフルエンザの予防のためには予防接種があるため、事前に注射を打つこともできますが、その他には本広報でも特集の中で触れましたが、外出後の手洗いはもちろん、うがいによりウイルスを除去すること、また外出時にはマスクを着用することも有効とされています。

また、休養や栄養を十分にとること、室内の湿度を50〜60パーセントに保つことが有効ともされています。

要するに規則正しい生活を送り、おとなしくしていなさいという事です。ね。できるかな…