

つくろう健康 幸せの未来づくり

国民健康保険・後期高齢者医療ガイド

平成28年4月1日から入院時の食事療養標準負担額が一部変わります

【食事療養標準負担額とは】

病気やケガで入院すると医療費とは別に入院したときの食事の費用も支払わなければなりません。その際の食事費用の金額は全国一律で1食当たり640円となっていますが、この食事は治療の一環として行われるため、この費用のうち380円が健康保険でまかなわれています。このことから、入院された方が1食当たり260円を負担することとなり、このことを「食事療養標準負担額」といいます。

$$\begin{array}{|c|} \hline \text{入院に係わる食事費用} \\ \hline \mathbf{640円} \\ \hline \end{array} - \begin{array}{|c|} \hline \text{健康保険負担分} \\ \hline \mathbf{380円} \\ \hline \end{array} = \begin{array}{|c|} \hline \text{食事療養標準負担額} \\ \hline \mathbf{260円} \\ \hline \end{array}$$

この食事療養標準負担額は、家計調査などにより食材費や光熱水費を勘案して厚生労働大臣が定めることになっています。

【食事療養標準負担額の増額について】

現状260円の食事療養標準負担額ですが、平成28年4月1日からは360円に、平成30年4月1日からは460円に段階的に引き上げを行う予定となっています。

ただし、住民税が課税されていない世帯の基準額や難病や小児慢性特定疾患の患者は変更なく、現状のまま据置きされています。

■入院された方の食事代(食事療養標準負担額)

○療養病床以外に入院したとき

区 分		食事療養標準負担額
住民税課税世帯		360円
指定難病の方 ※1		260円
住民税非課税世帯	区分Ⅱ	入院(90日まで) 210円
		入院(90日以上) 160円
	区分Ⅰ	100円

※1 都道府県の発行する指定難病の医療受給者証をお持ちの方

※2 一部医療機関では420円

○療養病床に入院したとき

区 分		生活療養標準負担額
住民税課税世帯		(食費)1食460円 ※2 (居住費)1日320円
住民税非課税世帯	区分Ⅱ	(食費)1食210円 (居住費)1日320円
	区分Ⅰ	(食費)1食130円 (居住費)1日320円
	老齢福祉年金を受給されている方	(食費)1食100円 (居住費)1日 0円

【注意事項】

- (1) 住民税非課税世帯の方で「限度額適用・標準負担額減額認定証」をお持ちの場合の食事療養標準負担額(食事代)は、**現行どりの負担額**となります。
- (2) 指定難病の方は、都道府県の発行する医療受給者証を医療機関へご提示ください。指定難病の医療受給者証については、保健福祉課しあわせ係へ問い合わせください。

お問い合わせ

保健福祉課しあわせ係 ☎0164-64-2215(内線126)まで
北海道後期高齢者医療広域連合 ☎011-290-5601まで

健康ばんざい

「まわりの人がわかる変化」

今月の担当は 宮崎保健師です

こころの健康づくりのために、運動や食事はもちろん、十分な睡眠をとって、ストレスと上手に付き合うということも欠かせない要素となります。

■睡眠について

寝ても疲れが残るようになると集中力や注意力が落ちたり、頭痛など身体の調子も悪くなり、意欲の低下にもつながります。「たっぷり休めた」と思えるような睡眠が大切です。

〈良質な睡眠のために〉

睡眠時間は年齢や季節によっても変化し、ある調査では冬に比べて夏は約25分短いという結果も出ています。人によりその時々で最適な長さがあり、日中に眠くならない程度の睡眠時間が適切といわれています。

眠れないときは無理に寝ようとするのではなく、寝床に入ってから30分以上目が覚めていたら、一度寝室を離れるなどして気分を切り替えましょう。

午後には強い眠気があるときは、我慢せずに昼寝をすることも効果的です。ただし、昼寝は午後3時までに20〜30分程度にとどめましょう。それ以上は夜の睡眠に悪影響を及ぼしてしまいます。

■ストレスについて

人は生活環境や人間関係などから絶えず様々な刺激を受けており、その刺激によって生じたこころのゆがみが「ストレス」です。ストレスを抱えた状態が続くと、心身のバランスが崩れて不調などの変化が現れます。

〈ストレスとの付き合い方〉

ストレスを完全になくすことや完璧に解消することは難しいです。誰しもストレスを感じるもので、吐き出したり、軽くしたりと溜め込まないという工夫をして上手に付き合うことが大切です。話しやすい人に話したり、それ以外にも身近なストレス解消法を見つけましょう。また、自分を客観的に見つめて物事の考え方や対処方法のクセに気付くことも、ストレスと付き合うために大切なことです。場合によっては考え方などを変えることがストレスの軽減につながることもあります。

■こころの病気をについて

こころの病気は誰かがかかると可能性を持っていて、最近増えているのが「うつ病」です。ストレスによる心身の不調が持続して、日常生活に支障がある場合は、「うつ病」の疑いがあります。

〈自分でわかる変化〉

- 毎日の生活に充実感がない
- これまで楽しんでいたことが、今ではおっくうに感じられる
- 以前は楽にできていたことが、今ではおっくうに感じられる
- 自分が役に立つ人間だと思えない
- わけもなく疲れたような感じがする



右の中で2項目が当てはまり、その状態が2週間以上のほとんど毎日続いている、生活に支障が出ている場合は要注意です。

〈まわりの人がわかる変化〉

- 表情が暗く、元気がなくなった
- 体調不良を訴えることが増えた
- 人付き合いを避けるようになった
- 口数が少なくなった
- 飲酒量が増えた など

■何かおかしいと感じたら

体調などの異変はストレスが溜まっているという、こころからの警告です。早い段階で変化に気付く、いつもの違和感を感じる、ことがあれば「最近眠れている？」など、自分ができる声かけをして、ゆっくり話を聞いてみましょう。

〈苫前町食生活改善協議会の紹介〉

食生活改善協議会とは、全国各地の市町村で健康づくりの啓発普及のために活動を展開しているボランティア団体です。地域の住民で構成されており、苫前町でも現在10名の会員が料理教室、高齢者福祉活動、町の事業への協力などの活動を行っています。

今年度も3歳から小学校低学年までを対象とした「おやこ料理教室」、骨美人を目指す女性を対象とした「骨々ヘルシー教室」、町内在住の男性を対象にした「男性料理教室」を行いました。

来年度も同協議会の事業実施を検討していますので、日程や内容など詳細が決まりましたら、ポスター等でお知らせしますので、皆様の参加をお待ちしています。

教室への多数参加をお待ちしております



平成28年度に実施を検討している同協議会事業

- おやこ料理教室
- 骨々ヘルシー教室
- 男性料理教室

苫前町食生活改善協議会 (事務局・保健福祉課 ☎64-2215)

〈相談窓口の紹介〉

- 役場保健福祉課けんこう係 ☎(64)22115
- 留萌保健所健康推進課 ☎0164(42)8327
- こころの相談統一ダイヤル ☎0570(064)556

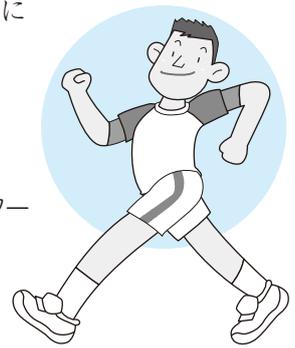
相談に関するプライバシーは保護します。

必要ですが、左記に記載した相談窓口もぜひ利用してください。

スポーツセンター「ウォーキングコース」を一般開放します

冬期間に安全で日常的な運動ができる身近な場として、スポーツセンターの平日の午後にウォーキングができるコースを一般開放しますので、お気軽にご利用ください。

- 期 間：平成28年3月1日(火)から(※月曜日は休館日のため利用できません)
- 時 間：平日 午後1時～午後5時
土日 午前9時～午後0時、午後1時～午後5時
※日中に団体利用の予定がない場合は利用できますので、苫前町スポーツセンター(☎65-4515)へお問い合わせ下さい。
- 対 象：予約なく誰でも自由に利用できます。
- 場 所：苫前町スポーツセンター(全面的な外周約100m)
- その他：・ノルディックウォーキングの方法も、希望により指導しますのでご相談下さい。
・ノルディックウォーキング用ポールの貸し出しを、苫前町公民館(☎65-4076)及び苫前福祉センター(☎64-2442)で随時受付しております。



「なかよし広場」を開設します

子育て支援センター事業や保育園・保育所がお休みとなる年度末から年度初めにかけて公民館で自由に遊ぶことができる「なかよし広場」を開設します。図書室やエントランスの木のおもちゃコーナーとともに、ぜひご利用下さい。

- 開設日：平成28年3月22日(火)～4月8日(金)の平日
- 時 間：午前10時～午後0時
- 場 所：苫前町公民館茶室
- 内 容：大型積木やままごとセットなどで自由に遊ぶことができます。
ご利用の際は必ず大人の方の付き添いをお願いします。



スポーツ安全保険のお知らせ(平成28年度分)

スポーツ安全保険は、スポーツ活動、文化・ボランティア・地域活動等を行う団体に所属している子どもや大人を対象とし、団体活動中や団体活動への往復中に起きた傷害事故や損害賠償事故を補償する制度です。3月1日より加入受付を行っておりますので、手続きをお願いします。

- 保険期間：平成28年4月1日～平成29年3月31日
※加入手続日の翌日から有効
- 年間掛金
加入区分：子ども(中学生以下、団体活動のみ)……800円
子どもワイド(個人活動も対象)……1,450円
大人のスポーツ活動……1,850円
大人(文化・地域活動)……800円
老人クラブ等(65歳以上)……1,200円
◇上記掛金のほかに振込手数料を負担していただきます。
・掛金の振込金額 50,000円未満……138円
50,000円以上……354円
※苫前町公民館及び苫前福祉センターで随時受付しております。



～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

選挙権年齢が「20歳以上」から「18歳以上」に変わります！

公職選挙法の改正により平成28年6月19日の後に行われる国政選挙の公示日以降にその期日を公示又は告示される選挙からこれまで「20歳以上」に与えられた選挙権が「満18歳以上」に変更となります。

選挙 Q & A

Q 選挙は満18歳以上からできるとのことですが、いつまで誕生日を迎えた人が投票できるのですか？

A 誕生日の翌日が満18歳の誕生日であれば選挙権を有することになりますが、その市町村で住民票が作成された日、転入届を行った日から引き続き3ヶ月以上住民基本台帳に記録されていることが必要です。

Q 投票する際に必要なものはありますか？

A 投票の際には誤って二重投票しないよう本人確認を行うため、選挙管理委員会より「投票入場券」が郵送されます。その入場券を投票所に持参すれば投票できますが、紛失等した際には、当日投票所に来ていただき、本人確認できれば、投票することができます。

Q 投票日当日に選挙に行くことができないときはどうしたらいいですか？

A 投票日に投票に行くことができないときは、期日前投票ができます。投票は公示日又は告示日の翌日から投票日の前日までの間に、期日前投票ができる場所で投票することができます。

選挙は、自分の意思を政治に反映させるためのものです。棄権せずに自分の考えに近い人、信頼できる人を選び、その人の行動を見守ってください。

お問い合わせは

苫前町選挙管理委員会(☎64-2211)

電力小売全面自由化に伴う勧誘には慎重に!

平成28年4月1日から電力の小売全面自由化がスタートします。これまで電気は大手電力会社が発電と送電を行ってきましたが、4月1日以降は様々な業種の企業が電力の販売を行い、大手電力会社の送電線を使って皆さんの家庭へ提供できることとなります。

これからは様々な企業が電力の販売に併せて、携帯電話やガスなどとのセット販売を行うなど割引や各種サービスと組み合わせるなどの商品が出てきています。

ですが、電力小売全面自由化に伴い「電気料が安くなる」「ポイントなどで還元される」などのうまい話をする事業者や、「電気会社を変えると電線の工事が必要」「契約した会社が倒産すると電気が止まる」などの説明を行う事業者も出てきています。さらに、「太陽光発電の設置」「蓄電池の設置」など電力自由化に便乗した勧誘をしてくる事業者もあります。

次のことに気をつけ、安くなることや利益になるなど甘い話に安易にのらないよう、情報を集め、よく考えて結論を出しましょう。



※経済産業大臣の登録を受けた事業者の一覧は、経済産業省資源エネルギー庁のホームページで確認することもできます。

○経済産業省資源エネルギー庁
<http://www.enecho.meti.go.jp/>
 「登録小売電気事業者一覧」をクリック

○被害にあわないために

①訪問販売や電話勧誘販売の事業者が経済産業大臣の登録を受けた事業者かどうかを確認しましょう。

経済産業省専門ナビダイヤル(☎0570-028-555)

②安くなる条件や電力以外の値引き、契約期間が長期でないか、解約時の違約金が生じないかなどをサービスや契約内容を確認しましょう。

③訪問販売や電話勧誘販売で小売電気事業者と電力供給契約をした際は、特定商取引法に基づくクーリングオフが適用となります。

④怪しい電話があった、契約に際してトラブルになったなど不安に思った際には、北海道立消費生活センター(☎050-7505-0999)もしくは役場企画振興課(☎64-2212)まで相談をお願いします。

企画振興課商工観光係(☎64-2212)

にこにこタクシーの利用証(カード)の有効期限が切れます

平成27年4月1日より実施してきた「にこにこタクシー運行事業」が平成28年3月31日で一旦終了します。したがってこれまで対象者の皆様へ発行してきた利用証(カード)の有効期限も平成28年3月31日をもって一旦切れることとなります。

新たなカードの発行等に関することは、後日対象者に通知及び回覧等を行い周知しますので、もう少しお待ち下さい。



上記事業の不明な点は 企画振興課地方創生・人口対策係(☎64-2212)

いやしふれあい事業は3月31日までです

高齢者の冬の引きこもり解消や健康増進を図ることを目的に平成27年10月1日より実施しています「いやしふれあい助成事業」が平成28年3月31日をもって事業期間が終了します。

すでに利用券を発券されている方は平成28年3月31日までに利用されますとともに、対象となる方でまだ手続きをされていない方は、下記まで問い合わせいただければ手続き方法等をお知らせします。

JA北海道厚生連 苫前厚生クリニックよりお知らせ

皮膚科 外来日は

3月:3月10日(木)、24日(木) 受付 13時00分~16時15分
4月:4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。
不明な点がありましたら電話でお気軽におたずね下さい。



栄養士による「今日からあらためる食事療法・何でも相談」内科の予約診療です

3月:3月17日(木) 月2回、管理栄養士が対応します。医師の診察があります。
4月:4月22日(金)

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。

JA北海道厚生連 苫前厚生クリニック(TEL65-3535)

苫前町メール配信サービスへ登録を!

犯罪気象情報、学校情報、生活情報(イベント・行事など)から選択し情報を得られるメール配信サービス。

右のQRコードを携帯電話等で読み取り、メール配信申込みを選択、メールアドレスを登録するだけ。

パソコンで登録される際は次のURLより登録をお願いします。

(<https://cous.mail-dpt.jp/tomamae/>)



総務財政課交通防災係(☎64-2211)

地域密着型サービス施設の利用状況について

グループホーム優芽の利用状況をお知らせします。

なお、詳細は施設(☎65-3013)へ直接お問い合わせ下さい。

●グループホーム(認知症対応型共同生活介護) 2/29現在

事業所名		事業所住所	
グループホーム優芽		苫前町字古丹別249-9	
ユニット数	定員	入居者数	空床
2	18名	18名	0床

保健福祉課しあわせ係(☎64-2215)

広報誌の画像がほしいときは

広報とままえに載っている画像がほしいというときはありませんか?

そのような要望がありましたら下記へご一報下さい。

ただし、画像データ(JPG形式での提供)をお渡しする形のみとさせていただきますので、ご了承下さい。

企画振興課広報広聴係(☎64-2212)

風力発電の売電状況

(町営風来望3基分)

27年度の実績 77,100,451円
(H27.3~H28.2)

平成28年2月分の実績
供給電力量 478,910kWh
9,286,064円
(昨年実績 7,491,520円)

苫前町の交通事故情報

平成28年2月末の事故状況

発生件数 1件 死者数 0件 負傷者数 4件

平成28年2月末までの累計

発生件数 2件 死者数 0件 負傷者数 5人

交通事故死ゼロ日数は

2月29日現在で **828日**

ご成長をお祈り申し上げます

氏名	年齢	死日	住所
八代 義一	81	2/3	旭
猫島 百合子	93	2/10	長島

謹んでお悔やみ申しあげます

氏名	父/母	出生日	住所
瀧川 柁治(長男)	慎吾/梓	2/5	苫前
西村 我流(長男)	純平/麻紀	1/19	苫前

戸籍の小箱

- 古丹別 島田 智 江様
- 長島 猫島 一 義様
- 長島 猫島 一 義様
- 町社会福祉協議会へ
- 檀原市 村田 篤 彦様
- 相模原市 志賀 哲 様
- 城陽市 山田 年 二 子 様
- 東京都 柳川 二 郎 様
- 大阪市 武本 さつみ 様
- 東京都 中山 大 輔 様
- 河内長野市 杉井 正 幸 様

苫前町へ(ふるさと応援寄付)

ご厚志に感謝します

ちびっこギャラリー

苫前小学校児童の作品

『しゃねるしか』



3年
るい
大矢根 瑠斐くん
はんを作る時は失
ばいしたと思ったけ
ど、実さいにいんさ
つすると、とてもうま
くできたので、うれし
かったです。

『毛糸のマフラー』

2年 坂本 あいかさん
糸をはりにかけるところがむ
ずかしかったけど、上手にでき
てうれしいです。



『やきゅうの ちよ金ぼこ』



1年
ひじり
小畑 聖くん
やきゅうのちよ金
ぼこのバットやポー
ルがかっこよくでき
ました。

『深海都市』

5年 あやね
千葉 彩心さん
建物を直接見ると、コケがついて
見え、鏡を見ると鏡ごしにしか見えな
いビルが見えるなど工夫しました。



『湖たんけんたい』

4年 ありさ
佐藤 有紗さん
いろいろな色をたくさんぬっ
たり、明るい色でぬったりできる
ように工夫しました。



『伝説の茶わんぎやットし3』

4年 はるゆき
小林 悠之くん
ようがんを絵の具でさいげんする
のがむずかしかったけど、茶わんをリ
アルにすることがうまくできました。



『ケーキを作っている私』



6年
ゆりな
芳賀 友莉那さん
ケーキや人の形
を上手に作る事が
できてうれしかった
です。

『漁師の自分』



6年
しゅうじ
加賀谷 柊次くん
たこをつかんで
いる手をリアルに作
れました。たこは
思ったよりかわいく
なりました。たこつ
ぽが意外と上手に
作れました。

『未来の森』



5年
いな
小笠原 新菜さん
表とうらで明
い森と暗い森を表
現するところを工
夫しました。鏡に
じをつけるのが大
変でした。

編集雑記帳

先日、とままえ落語会の取材をさせていただきましたが、回数を見ると第15回となっており、「ああもう15年も続いているんだな」としみじみ感じました。第1回目落語会は、町の財政状況も厳しかったため、高額の公演を実施することができなかつたこともあり、近隣の町の協力により実施したような記憶があります。当時は和室研修室で実施し、来場者も30名程度では無かつたかと思えます。当時は落語ブームでもなかつたため、来場者を集めるのも大変だったと思いますが、町民の皆さんに笑いを届けたいということとで実施しましたが、15年も続くとは思いませんでした。

今は落語ブームが到来しつつあるようですが、いつの時代も「笑い」が英気を養う1つでないかと感じました。

お詫びと訂正

広報とままえ2月号の8ページ「平成28年度小学校入学予定者」の中の苫前小学校入学予定者の中の氏名が間違っております。改めて修正掲載します。申し訳ありませんでした。

(誤) 山本 紗望(宏成)

↓(正) 山本 紗聖(晃生)