

「水分補給と熱中症予防」

今月の担当は宮崎保健師です

●夏の暑さに注意！

水分補給と熱中症予防

身体の中の水分が不足することは、熱中症だけではなく、脳梗塞や心筋梗塞のリスクにもなります。健康のため、生活に身近な水分摂取の習慣を見直してみましよう。

【水分補給に何を飲む？】

季節に関係なく水が理想的です。ジュースやスポーツドリンクなども水分ではありますが、同時に糖分が含まれていることに注意しましょう。脱水症状や大量の発汗がない場合は、水分補給の際の糖分や塩分の摂取は必要ありません。そのため、甘い飲み物は水分補給ではなく嗜好品と考え、普段の水分は水やお茶で摂取することを心がけましょう。

【1日に1.5〜2Lを目標に！】

今よりも一杯でも多くを目標として、水分を摂ることを意識してみてください。すでに必要な量を飲んでいるという方は、ぜひその習慣を継続してください。

【水分補給のタイミングは？】

のどの渇きは脱水が始まっている証拠です。なので、「のどが渴いたな」と感じる前に水分を補うことが大切です。

（赤ちゃん）

母乳やミルクを飲んでいてる時期は、水分摂取は授乳のみで十分です。水分を与えるのであれば、離乳食開始後から、外から帰ったときやお風呂上りなどのタイミングで、哺乳瓶に湯ざましやペビー用麦茶などを与えてみましょう。欲しがらない場合は無理に与える必要はありません。

（子ども）

子どもは発汗量が多く、その分体内の水分を失うので、「お家に着くまで我慢」など、水分補給を大人のペースで判断することは気をつけてください。また、遊びに夢中になって水分補給を忘れてしまうことも多いので、周りの大人がこまめに補給することを意識してあげましょう。

（大人）

家事や仕事をしていると

水分を摂らないという方も多いと思います。もし、長い時間水分を摂らなくても平気かもしれない、という心当たりのある方は、まずは水分を摂る習慣を作ることから始めてみましょう。

水分補給のタイミングとして、目覚めたら、職場に着いたら、家事がひと段落したら、お風呂に入る前、お風呂上り、などがおすすめです。また、飲酒をする方は、飲酒中あるいは飲酒後にお酒以外のものでも水分を摂ることも良いです。自身の生活の中で飲みやすいタイミングを見つけてみましょう。また、高齢になるとのどの渇きを感じにくくなる、体温調節機能が低下することから、脱水のリスクが高まります。こまめな水分補給を心がけましょう。

【熱中症】

気温や湿度が高い、体調が良くないなど、環境的要因と身体的要因が組み合わさることで、熱中症が起りやすくなります。熱中症の発生は7〜8月がピークです。また、熱中症は室内でも起こることがありますので、適切な予防をして発生を防ぎましょう。

【水分補給】と「暑さ」を避

け「暑い」と「水分補給」がポイント」

「熱中症にならな」

ルなどによる体の冷却

①涼しい場所へ避難させる

②衣服をゆるめ、身体を冷やす

※特に、首筋、脇の下、太ももの付け根、股関節を冷やしましょう。（皮膚のすぐ下を太い血管が走っているため、流れている血液を冷やす効果があります）

③水分や塩分を補給する

自力で水が飲めない、意識のない場合は、すぐに救急隊を呼びましょう。

暑さに対する抵抗力は個人によって異なります。自身の体調の変化に気をつけ、さらに周りが協力して気を配ることで、熱中症の発生を防ぎましょう。

外出時の準備

- ・日傘や帽子の着用
- ・日陰の利用、こまめな休憩
- ・通気性の良い衣服、吸湿・速乾の衣服着用

体調に合わせた取り組み

- ・こまめな体温測定
- ・保冷剤、氷、冷たいタオル

MRIによる脳検診の予約が始まります！

- ◆期日：8月29日（月）～31日（水）
時間・場所は表を参照ください
 - ◆対象：平成28年度中に35歳から69歳の方（昭和22年4月2日から昭和57年4月1日までにお生まれの方）
 - ◆定員：3日間で80名
 - ◆検診料金：5,000円（加入している保険等は関係ありません）
 - ◆予約期間：7月12日（火）～8月5日（金）
- ※詳細については、6月下旬に回覧にてお知らせしています。チラシの内容も確認していただき、けんこう係まで電話にてお申し込みください。

検診日程	実施場所
8月29日（月） 午前・午後	苫前福祉センター
8月30日（火） 午前・午後	苫前町公民館
8月31日（水） 午前のみ	

お問い合わせ先：保健福祉課けんこう係
☎64-2215

みんなで築く

すこやかライフ

豊かな老後

つくろう健康 幸せの未来づくり

国民健康保険ガイド

平成28年度の国民健康保険税について

国民健康保険はだれもが健康で安心な生活を送るため、病気やけがの場合に病院などでの医療費への保険給付を行う公的医療保険制度の一つです。医療費の支払いは病院窓口で支払う一部負担金のほか、加入者が納める国保税と国や道などからの補助金等でまかなわれています。

平成28年度の国民健康保険税はそれぞれの区分ごとの課税限度額について見直しを行い、次の表のとおりとなっております。

医療費が増大すると、国保税の負担も増えることにつながりますので、国保税の納期内納付と併せて医療費の抑制にもご理解とご協力をお願いいたします。

種別	計算の基礎		税率・税額		
			医療分	支援分	介護分
所得割	前年中の総所得額 - 33万円		8.1%	2.6%	1.0%
資産割	本年度の固定資産税額（土地・家屋）		61.0%	24.0%	13.0%
均等割	被保険者（加入者）1人につき		42,000円	14,200円	13,300円
平等割	1世帯につき	特定世帯以外	36,000円	12,000円	7,600円
		特定世帯（※）	18,000円	6,000円	
		特定継続世帯	27,000円	9,000円	
課税限度額	1世帯の最高限度額		540,000円	190,000円	160,000円

※75歳に到達する方が国民健康保険から後期高齢者医療制度に移行することにより、同じ世帯に国民健康保険加入者が1人だけとなる世帯を特定世帯といい、医療給付費分と後期高齢者支援金等分の平均割が5年間、2分の1になります。
また、特定世帯の期間が5年を経過した世帯を特定継続世帯といい、その後3年間（6年目～8年目）医療給付費分と後期高齢者支援金等分を4分の1の額を軽減します。

国民健康保険税の軽減等について

国民健康保険税には低所得者の負担を軽くする制度があり、均等割と平等割が軽減されます。世帯の合計所得と加入者数に応じて、それぞれ2割・5割・7割の軽減を受けることができます。（申請は不要）

また、その他の国民健康保険税の軽減措置として、勤務先の倒産や解雇など非自発的な理由で離職・失業した人を対象に軽減する制度や災害などにより資産に重大な損害を受けた場合、事業若しくは業務の休廃止など特別な理由で生活が一時的に苦しくなり国民健康保険税を納付することが困難になった場合に減免・免除する制度があります。

国民健康保険税を滞納すると

国民健康保険税を滞納すると、通常の保険証より有効期間の短い「短期被保険者証」が交付されます。

短期被保険者証の交付を受けた後、特別な事情なく滞納を続けると短期被保険者証のかわりに「資格証明書」が交付される場合があります。医療費を一旦全額自己負担していただくことや、給付の差し止めになる場合もありますので、早めの相談をお願いいたします。

お問い合わせ 苫前町税務町民課税務係 0164-64-2215（内線226）まで
苫前町保健福祉課しあわせ係 0164-64-2213（内線215）まで

マイプランをしっかりと国民年金
国民年金保険料納付猶予制度の対象年齢が拡大しました



収入の一时的な減少などにより保険料を納めることが困難な場合、納付を免除したり猶予したりする制度があります。

本人・配偶者の前年所得（1月から6月までに申請される場合は前々年所得）が一定額以下の場合には、ご本人から申請書を提出いただき、申請後に承認されると保険料の納付が猶予されます。これを保険料納付猶予制度といいます。

保険料納付猶予制度対象となる所得基準

本人及び配偶者の各々の所得額

(扶養親族等の数 + 1) × 35万円 + 22万円

が、7月分からは50歳未満の方までに拡大されました。

猶予制度のメリット

手続を行い猶予が認められた場合、その期間は老齢基礎年金・障害基礎年金・遺族基礎年金を受け取るための受給資格期間に算入されません。老齢基礎年金の将来受け取ることができると金額への反映はされませんが、将来年金をまったく受け取ることができなかつたり、万が一不慮の事故などにより障がいを負ったり、死亡した場合であっても障害基礎年金や遺族基礎年金を受け取ることができるよう、制度を活用しましょう。

収入が安定したら

猶予や免除が認められた期間について、保険料を後払い（追納）することができ

きます。さかのぼることができるのは10年間までとなりますが、追納することによって将来受け取ることができる年金額へ反映されますので、収入が安定し保険料を追納する意思がある場合は、追納のお手続きをお願いいたします。

〇お問合せ

・留萌年金事務所

(国民年金課)

0164-43-7211

・苫前町税務町民課

0164-64-2213

(内線113)

Dr. 小野の処方せん

味覚障害

人は加齢により様々なトラブルが起こってくる。基本的にはすべての機能（質、量とも）が低下し、環境に対する対応能力も低下する。

自己のコントロール能力が低下する結果、内臓性の疾病が発生する。

外来性のものに対する対応能力が低下すると、感染症や事故の原因になる。

人生の楽しみの一つに食事がある。しかし、味が分からないとなると大変な問題になる。味覚障害の原因として亜鉛欠乏性、薬剤性、鉄欠乏性、感冒後、外傷後、心因性、原因不明の特発性などに分類されるが、診断は容易でないと思われる。

亜鉛欠乏性や特発性味覚障害は原則、亜鉛内服療法を行う。薬剤性や全身疾患性、感冒後でも亜鉛製剤の投与を行う。

原因薬剤が存在する場合は薬剤を中止する。その他口腔乾燥症や舌カンジダ症ではそれぞれの治療薬剤を使用する。



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

Tel 64-9070

日本赤十字奉仕団苫前分団が花壇清掃
～日赤奉仕団の方々へ花壇清掃をしていただきました～

6月7日(火)に日赤奉仕団苫前分団（能登清子分団長）の会員39名が、留萌信用金庫苫前支店横にある花壇の清掃活動をしていただきました。

奉仕団のみなさんの手によって、草がのび放題だった花壇も綺麗になり、苫前の街にお花が添えられ、とても華やかになりました。



参加者募集～「戦没者遺児による慰霊友好親善事業」

同事業は、厚生労働省から補助を受け実施しており、先の大戦で父等を亡くした戦没者の遺児を対象として、父等の戦没した旧戦域を訪れ、慰霊追悼を行うとともに、同地域の住民と友好親善をはかることを目的としている。

- 費用10万円(但し、平成22年度以前に参加した者は2回目の応募が可能)

* 詳細な問い合わせは、**日本遺族会事務局 ☎03-3261-5521**

お申込みはお住まいの各都道府県遺族会へ。

食用と確実に判断できない植物は

採らない！ 食べない！

売らない！ 人にあげない！

- ✓ 家庭菜園や畑などで、野菜と観賞植物を一緒に栽培するのはやめましょう。
- ✓ 有毒植物が山菜に混じっていることがあります。食用と確実に判断できない植物を食べるのはやめましょう。
- ✓ 食用の植物だと思っても、植えた覚えのない植物を食べるのはやめましょう。

野草を食べて体調が悪くなったら、すぐに医師の診察を！

厚生労働省

古丹別ふるさと祭りに出店してみませんか？

例年開催しております古丹別ふるさと祭りを本年は8月14日(日)に苦前町公民館駐車場で開催します。



つきましては、まつり会場で新規に出店を希望する団体等(原則町内)がありましたら、**7月末日までに**下記へご相談願います。

古丹別ふるさと祭り実行委員会事務局
(☎65-3311)

戦後海外から引き揚げて来られた方々へ

税関では戦後、海外から引き揚げてこられた方々からお預かりした約86万件の未返還の保証証券類をお返ししております。

- 終戦後、海外から引き揚げてこられた方々が、上陸地の税関・海運局に預けられた通貨・証券。
- 帰国前に樺太や満州にあった在外公館、日本人自治会に預けられた通貨・証券等のうち日本に返還されたもの。

【保管証券類とは】

税関が保管している通貨・証券類には、上陸港で引揚者から税関が預かった「上陸港扱いの保管物件」。外地からの引揚げの際、在外公館又は日本人自治会へ寄託、最終的に税関に移管された「外地扱いの保管物件」があります。

返還の請求はご本人やご家族の方々でも構いません。お気づきの方は、最寄りの税関へ問い合わせ願います。

札幌税関支署留萌出張所(☎0164-42-0467)

北海道警察官採用試験の実施

- 申込書配付の配付期間
平成28年7月4日(月)～8月26日(金)
- 申込書受付期間
平成28年8月1日(月)～26日(金)
(電子申請は8月24日まで)
- 受験資格
* 募集人員など詳細は羽幌警察署ホームページもしくは下記まで問い合わせ下さい。

羽幌警察署(☎62-1110)

A 区 分	
大学等を卒業又は卒業見込みの者(高度専門士を含む。)	
B 区 分	
A区分以外の者	
年 齢	
昭和59年4月2日から平成11年4月1日までに生まれた方(現役高校3年生から社会経験豊富な32歳までの方)	

お詫
び

広報とままえ6月号のご厚志の文で「下岡美代子さん」記載していただきましたが、正しくは「下岡美代子さん」の誤りでした。深くお詫び申し上げます。

平成28年度 自衛官の募集について

募集種目	資格	受付締切	試験日	試験会場	
自衛官候補生	男子	18歳以上27歳未満	通年	受付時にお知らせ	旭川・留萌
	女子		9月8日	9/23～27の1日	旭川
一般曹候補生	18歳以上27歳未満	1次：9/16・17、2次：10/6～12		留萌	
航空学生	高卒(見込含)21歳未満	1次：9/22、2次：10/15～20		旭川	
防衛医大看護学科		3次：11/12～12/15			
防衛大学校		9月30日	1次：10/15	旭川	
			1次：11/5・6		

自衛隊留萌地域事務所(☎0164-42-4650)

介護休業を取得予定の皆様、介護休業給付金を申請予定の事業主の皆様へ

◆ 介護休業給付金の支給率が引き上げられました ◆

平成28年8月1日以降に開始する介護休業からは給付率が67パーセント(従来は40パーセント)に引き上げられます。

※介護休業給付金の支給を受けるには一定の要件があります。

詳しくはお近くのハローワークまでお問い合わせください。

ハローワーク留萌(☎0164-42-0388)

J A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

7月：7月14日(木)、28日(木)

8月：8月25日(木)

大変混みますので、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

8月：8月17日(水)

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。

毎月、管理栄養士が対応します。医師の診察があります。



J A北海道厚生連 苫前厚生クリニック(☎65-3535)

苫前町の交通事故情報

平成28年6月の事故状況

発生件数 0件 死者数 0人 負傷者数 0人

平成28年6月末までの累計

発生件数 2件 死者数 0人 負傷者数 5人

交通事故死ゼロ日数は

6月30日現在で950日

風力発電の売電状況

(町営風来望3基分)

28年度の実績 17,876,803円
(H28.3～H28.6)

平成28年6月分の実績

供給電力量 100,150kWh
1,941,908円
(昨年実績 1,914,956円)

7月 町税の納期

今月は、

固定資産税
国民健康保険税
介護保険料
後期高齢者医療保険料

の納付月です。

納期内納入にご協力願います。

川村 ヨシ 92 5/23 苫前

氏名 年齢 死亡日 住所

謹んでお悔やみ申し上げます

和田 丈太郎(長男) 準/頌子 6/1 旭

吉林 大剛(長男) 佑介/千種 5/31 苫前

氏名 父/母 出生日 住所

ご成長をお祈り申し上げます

佐々木 大樹 旭 成川 霞 苫前

氏名(夫) 住所 氏名(妻) 住所

未永くお幸せに

戸籍の小箱

○東京都(新宿区) 岩本 純一 様

○さいたま市 手島 毅 様

○東京都(文京区) 村田 憲司 様

○東京都(中野区) 夏目 浩子 様

○東京都(中野区) 中村 雅哉 様

○神奈川県(小田原市) 神奈川 純一 様

○苫前 福井 忠義 様

○長島 間宮 篤志 様

○港老人クラブへ 港老人クラブへ

○苫前 福井 忠義 様

○札幌市 酒井 和子 様

○港町内会へ

ご厚志に感謝します

ちびっこギャラリー

古丹別小学校児童の作品

『すずらんテープのタワー』



4年 瀬川 天夢くん

下から2段目にスズランテープをつけてコースを工夫しました。

『カラフルめいろ』



4年 西 胡春さん

つまようじやストローを使いゴトゴト道をつくるのが大変でした。

『ピー玉のぼうけん』



4年 松森 徹平くん

しかけが少ないけどすべり台や壁をつくり、むずかしいコースができました。

『色々な心』

5年 吉川 唯華さん

色々な気持ちを表現するために色々な色を使いました。例えば赤は「怒り」です。



『明るい日の心』

5年 伊藤 楓さん

明るい感じを表現するために明るい色を広げるようにかきました。



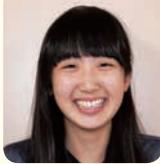
『広がる喜び』

5年 清水のどかさん

真ん中にある円い物は喜びを表しています。その喜びが広がっていることがわかるようにいろいろな優しい色でかきました。



『リボンとピースの木』



6年 西 桜誇さん

木らしくするために葉の形のピースを使いました。ライトをつけたときに光るようにラインストーンをつけました。

『宇宙空間』



6年 村上 潤羽くん

宇宙空間をイメージしてつくりました。光の反射を考えてきれいになるように飾りつけをしました。

『まるまるパフェ』



6年 佐藤 蓮太くん

美味しそうに見えるように、色とりどりで形の違う紙粘土で飾りつけをしました。パフェらしくするためにストローをつけました。

編集雑誌記帳

6月は運動会・体育大会シーズンということで各保育園(所)や学校におじやまさせていただきました。

園児や児童・生徒がそれぞれのテーマに向かって一致団結し、達成しようとする姿がとても印象的でした。また、各保育園や学校にはそれぞれ特色があつて子供たちはもちろんですが、お父さんお母さんが参加する競技も様々で本当に楽しませていただきました。

地元のあるチームに所属している私は、この時期となると札幌で開催される夏の一大イベントに出場していました。もう20年近くになるので、運動会や体育大会から遠ざかっていましたが、いまだに騎馬リレー(当時は騎馬戦だったか?)とか組み体操があったのは懐かしかったです。今年からうちの子供も小学校に入りまして。今度は運動会で親としても参加します。心配なのは学年対抗!大丈夫かな?走れるかな...年齢を重ねて行くいろいろなと考えることも増えますね。

(P)