

## 古丹別連合町内会へ映像機器を寄贈 ～社団法人留萌地方法人会苫前支部～

よき経営者をめざす団体として会員の積極的な自己啓発を支援、納税意識の向上と企業経営及び社会の健全な発展に貢献するため活動している社団法人留萌地方法人会苫前支部(渡部一男支部長)が7月21日(木)に古丹別連合町内会へ各種活動報告等で活用できるプロジェクトター等々を贈呈した。

古丹別連合町内会では、さくらまつりやふるさとまつりなど様々な活動を実施しており、会議等で使用するプロジェクトター等の機材は持ち合わせていなかった。

同町内会の加藤隆雄事務局長は、「会議等で使用することはもちろん様々な事業で活用させていただきます」と述べていた。



## ジュニアスイミングスクール



町内の小学生を対象とした「平成28年度とままえジュニアスイミングスクール」が、苫前町B&G海洋センターにおいて7月26日(火)から29日(金)の4日間の日程で実施された。

夏休みを利用しての水泳練習で、楽しみながら技術や体力の向上などを目的に開催されており、毎年定員を上回るほどの人気がある。

参加した32人は、習熟度により3クラスに分けて、水なれ、キック、クロール・呼吸などの基本を学び、「楽しく泳げた」「息継ぎができるようになった」と満足そうであった。

## 第7回とままえ水泳競技会参加者募集のお知らせ

競技は、男女別、小中学年別、一般年齢区分の個人競技とし各種目ともすべてタイムレース決勝とします。

気軽にご参加ください。

- 日 時 8月28日(日) 午前9時 競技開始予定
- 場 所 苫前町B&G海洋センター
- 問い合わせ先 少年団育成会 早川(携帯090-2054-9783)



**苫前水泳少年団育成会**

## 地域社会貢献事業

まちの施設を整備していただきました

### 風車まつり会場で使用する物品の借用 ～渡部工業株式会社～



渡部工業株式会社(渡部和人代表取締役)が北海道風車まつりで使用する物品の借用を社会貢献事業で実施した。

北海道風車まつりでは、当日の町道栄浜海岸線一帯を駐車禁止としてセーフティコーンなどにより対応しているが、コーンの数が不足していたため借用いただきました。

お陰で、当日はたくさんの来場者が来ましたが事故もなく終わることができました。ありがとうございました。

### 海水浴場駐車帯の整備 ～未来セーフティ株式会社～

7月13日(水)留萌市の未来セーフティ株式会社(菅保堂代表取締役)が海水浴場駐車帯の草刈り、駐車区画づくり及び駐車禁止区間の杭打ちとロープ張りなどを地域社会貢献事業として実施した。

これから海水浴シーズンを迎えるにあたり、来場者も安心して駐車することができるようになりました。

ありがとうございました。



【健康管理】

血圧と塩分をコントロール

日本で約4300万人

と、生活習慣病の中で最も多いのが高血圧症です。高血圧には自覚症状がほとんどありませんが、喫煙に次いで2番目に事故や感染症以外の死亡リスクを上げるといふ統計もあります。日本人は血圧を上げる要因である食塩摂取量が多いため、日本の大きな健康課題となっています。

【なぜ高血圧が問題なの?】

血圧とは、心臓から送り出された血液が血管の壁に与える圧力のことです。この血圧が高くなり、血管に大きな負担がかかる状態が「高血圧」です。高血圧の状態が長く続くと心臓、脳、腎臓などの血管が硬くもろくなる「動脈硬化」が進んで腎臓の機能の低下や、脳卒中や心筋梗塞で突然倒れ

てしまう可能性が高くなります。

【血圧を測りましょう】

自分の健康を管理するためにまずは体重や血圧を計測する習慣をつけましょう。血圧計には様々な種類がありますが、上腕で測るタイプのものがおすすめです。

自宅と病院で血圧測定値が異なる場合、病院では日

病院や保健指導で測定するときの基準値  
 縮期血圧 (上の血圧) 140mmHg以下  
 拡張期血圧 (下の血圧) 90mmHg以下  
 家庭で測定するときの基準値  
 収縮期血圧 (上の血圧) 135mmHg以下  
 拡張期血圧 (下の血圧) 85mmHg以下

高血圧を予防する生活習慣

減塩

禁煙

適正体重

野菜・果物の摂取

運動

常と異なる環境で測定するため、自宅で測定した方を普段の血圧として考えます。自宅で計測したときの基準値は病院で測る値より5mmHg低くなっています。

【高血圧の予防方法】

① 減塩する

塩分が過剰に摂取されると、それを薄めるために血管の中に水が入ってくるため血液の量が増えて血圧が上がります。

② 禁煙する

タバコに含まれるニコチンは血管を収縮させて血圧を上げます。また、タバコを吸うと血液がドロドロになり動脈硬化が進んでしまいます。

③ 適正体重を保つ

肥満があると肥大化した脂肪細胞から血圧を上げる物質が出てきて血圧を下げる必要があります。

④ 野菜・果物を食べる

野菜や果物に多く含まれるカリウムは

塩分に含まれるナトリウムを体の外に出して血圧を下げるはたらきがあります。

⑤ 運動する

運動の最中は一時的に血圧が上がりますが、適度な運動を継続的に週3時間以上行くと1〜2ヶ月で普段の収縮期血圧が10mm下がるといわれています。

【大切なのは減塩】

高血圧を予防するために一番大切なことは減塩です。人間は1日1g塩分があれば生きていけると言われていますが、日本人の平均塩分摂取量は11・8gと世界的に見ても過剰に摂取しています。毎日の積み重ねが将来の高血圧につながりますので、健康状態に問題のない人も今から気をつけることが大切です。

【味覚は1週間で変えられる!】

外食の味が濃いと感じない人や病院食の味が薄く感じられる人は味覚が鈍っており、普段の味つけも濃くなっていると考えられます。

普段の食事を薄味にする

と味覚が鍛えられ、1週間程度で薄味でもしっかりと味を感じられるようになりますので、日頃から塩分を控える意識を持ちましょう。

塩分のとり方チェック

(3個以上当てはまる人は塩分のとりすぎに気をつけましょう)

味つけは濃いめが好き	麺類の汁は残さず飲む
漬け物や梅干しをよく食べる	外食や弁当の買い食いが多い
干物をよく食べる	レトルト食品やインスタント食品をよく食べる
ハムやベーコン、ソーセージをよく食べる	せんべい、おかき、スナック菓子をよく食べる
ちくわやかまぼこなど練り製品をよく食べる	食べる前にしょうゆやソースをかける
煮物をよく食べる	サラダにドレッシングをたくさんつけて食べる

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

## 後期高齢者医療ガイド

後期高齢者医療制度のお知らせ  
～ 医療費通知 ～

## ■ 医療費通知を全受診者へ送付します

域連合では被保険者の皆様の医療費総額などについてお知らせする「医療費通知」をこれまで希望された方に対し年2回送付しておりました。

平成28年9月送付分から、対象期間に医療機関等を受診した全ての被保険者の皆様へ送付するよう変更いたします。

これは、医療機関の窓口でお支払いいただいた自己負担分を除いた医療費は、後期高齢者医療制度から支払われていることを具体的に理解していただくとともに、健康管理の重要性を意識していただくことで、医療費の適正化、ひいては被保険者の皆様の負担軽減を図ることを目的としています。

## ■ 医療費通知の活用

- 医療費の推移が一目で把握でき、ご自身の健康状況の把握や健康管理に活用できます。
- インフルエンザ予防や健康診査など皆様の健康増進に役立つ情報をお知らせします。
- 診療日数等に間違いがないか確認しましょう。

## 【イメージ図】

受診年月	診療を受けた医療機関等	診療区分	日数	医療費総額	自己負担額
H26年1月	〇〇病院	医科外来	1	18,000	1,800
H26年2月	××薬局	調剤	1	10,000	1,000
合 計				28,000	2,800

## ■ 注意事項

- 確定申告（医療費控除）の際の添付資料としては使用できません。
- 医療機関等の請求遅れや請求内容を審査中のものなど一部の受診記録が記載されていない場合があります。
- 自己負担額は、市町村等から医療費助成を受けているなど、記載されている金額と実際に窓口で支払った金額が異なる場合があります。
- このお知らせは、皆様の受診状況についてお知らせするものであり、請求書ではありません。また、特に手続きなど行っていただく必要はありません。

## ■ 発送日・対象診療月

医療費通知の発送日、対象となる診療月は、これまでと変更はありません。

発 送 日	診 療 月
平成28年9月末日	平成28年1月～6月
平成29年3月末日	平成28年7月～12月

## お問い合わせ先

北海道後期高齢者医療広域連合

住所 〒060-0062

札幌市中央区南2条西14丁目 国保会館6階

電話 011-290-5601

苫前町 保健福祉課 しあわせ係

電話 0164-64-2215

● 国民年金で届出が必要となる事項

こんなとき	どこで	どうする
20歳になったとき	役場窓口	国民年金に加入する手続きを行う (第1号被保険者になる)
第2号被保険者が60歳前に会社を退職したとき		
第3号被保険者の収入が増えたり、離婚して被扶養配偶者ではなくなったとき		
住所や氏名が変わったとき		
保険料の免除申請をしたとき	留萌年金事務所	保険料の免除申請の手続きを行う
追納の申し込みをしたとき		追納の手続きを行う
納付書をなくしたとき	役場窓口または留萌年金事務所	納付書の再発行を行う
年金手帳をなくしたとき		年金手帳の再発行の手続きを行う
口座振替を申し込みたいとき	金融機関または留萌年金事務所	口座振替の手続きを行う
任意加入をしたいとき	日本に住んでいる人 (住民登録をしている市区町村)	任意加入の手続きをする
	海外に住んでいる人 (日本で最後に住んでいた住所地を管轄する年金事務所)	

※上記の手続きの際には印鑑など必要なものがあるので、  
苫前町税務町民課窓口 (☎64-2213) か留萌年金事務所 (☎0164-43-7211) へ事前に確認願います。

20歳になったときや退職・転職などライフステージの変化によって国民年金には届出が必要になる場合があります。  
その場合は速やかに所定の手続きを行って下さい。

もし、手続きを忘れると将来受け取る年金の額が少なくなったり、もらえなくなりますので、ご注意ください。

マイプランをしっかりと国民年金  
「こんなときは…必要な手続きあれこれ」



出張相談所も御利用ください

毎月第2木曜日に羽幌町役場にて出張相談所を開設しております。  
留萌年金事務所職員が対応しますので、年金に関する御相談がありましたら御利用ください。  
毎月第2木曜日 (9月8日、10月13日)  
時間 午前10時～午後4時  
(正午～午後1時を除く)  
事前予約制…留萌年金事務所 (0164-43-7211) に事前に予約をしてください。予約締切りは第1木曜日まで。  
※定員になり次第、予約を締め切る場合がありますので御了承ください。



9月9日は救急の日

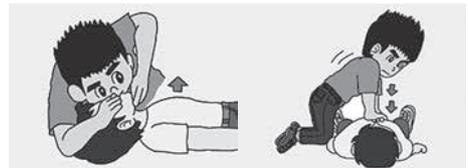
9月4日(日)～10日(土)までの1週間は「救急の日」及び「救急医療週間」です。  
「救急の日」及び「救急医療週間」は、救急医療及び救急業務について皆様に理解と認識を深めていただき、救急医療関係者の意識高揚を図るために定められました。  
“救命の第一歩は応急手当から” 日頃から心肺蘇生法やAEDの使い方を身に付けておくと、いざという時に役立ちます！ 是非、応急手当やAEDの使い方について、知識や技術を身に付けてみませんか。

◆ 応急手当普通救命講習 I (AEDを使用した心肺蘇生法) ◆

日時 平成28年9月9日(金) 18:00～21:00  
場所 北留萌消防組合消防署古丹別支署2階会議室  
受講対象 15才以上の町民  
受講料 無料  
申込み 9月7日まで (なお、受講者が予定人員に満たない場合は中止とさせて頂き9月8日まではこちらから連絡させて頂きます。)

申込み先 古丹別支署 (☎65-4119) ・ 苫前支署 (☎64-2321)

気温も高くなり、熱中症で搬送される患者さんが増えています。小まめに水分補給をとり、高温多湿の環境を避けるなど熱中症対策にご協力をお願いします。



火事・救急は 119 番！

北留萌消防組合消防署 苫前支署 TEL64-2321  
古丹別支署 TEL65-4119

## ピアノと絵本のコンサートを開催します



町内で活動する読書ボランティア「おはなしの森ひなた」が、ピアノ演奏と絵本の読み聞かせを融合させたコンサートを企画しました。多くの方のご来場をお待ちしております。

◆日程 9月19日(月)

◆内容 **第一部** 10:00～10:40「絵本の読み聞かせとピアノコンサート」  
主に幼児から小学校低学年を対象に、ピアノ演奏にのせた絵本の読み聞かせやリトミック体験を実施します。

**第二部** 11:00～11:40「子どもから楽しめるピアノコンサート」  
主に小学生を対象に、ピアノ演奏にのせた絵本の読み聞かせ、クラシック演奏、曲あてクイズなどを実施します。

\*第一部・第二部ともに主な対象を設定していますが、小さなお子さんから一般の方まで参加が可能です。ピアノがお好きな方はぜひご来場下さい。



◆会場 苫前町公民館

◆講師 Aoba♪音楽教室 須藤嘉子氏

◆参加料 無料

◆申込み 9月12日(月)までに苫前町公民館(電話65-4076)へお申込みください。

主催：おはなしの森ひなた 協賛：コープさっぽろ 後援：苫前町教育委員会

## 宝くじ文化公演 「燃えよ剣～土方歳三に愛された女、お雪」 苫前公演のお知らせ

出演：十朱幸代(語り) 音楽・演奏：宮川彬良

～あらすじ～

司馬遼太郎の国民的小説「燃えよ剣」を、一人語りで舞台化。動乱の幕末を生き、新撰組副長として誰からも恐れられた土方歳三が最後に愛した“お雪”を十朱幸代が舞台上で演じます。

全国で上演され、好評を博した「燃えよ剣」。劇場空間ならではの演出効果と宮川彬良のピアノ演奏が一層映える公演となるでしょう。



◆日時：平成28年10月12日(水)

◆場所：苫前町公民館 開演19:00(開場18:30)

◆料金：前売り 大人 2,000円(当日2,500円)  
高校生以下 1,000円(当日1,500円)

◆チケット前売り(8月15日～)

苫前町公民館 セイコーマート古丹別 まさ亭  
くすりの新光堂 苫前町福祉センター  
とままえ温泉ふわっと セイコーマートむらい  
旭屋書店 マツヤデンキ羽幌店 豊島理容院  
吉崎レコード店 留萌管内各市町村文化センター

◆主催：苫前町、苫前町教育委員会、北海道、  
(一財)自治総合センター

◆お問い合わせ先：苫前町公民館 65-4076



～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



第13回北海道風車まつりが、7月24日(日)にとままえ夕陽ヶ丘未来港公園を会場に様々な体験コーナーやイベントが実施されました。その様子をギャラリーとして紹介します。



Gallery

## 第13回 北海道風車まつり



### 「はかり」を使用している皆様へ

商店、学校、病院などで使用されている特定計量器（非自動はかり、分銅、おもり）のうち、取引や証明に使用しているものは、計量法第19条により定期検査の受検が義務づけられており、本年がその検定の年となっているため下記により検査を実施します。

#### ●小型はかり検査日程

- ・検査期日：9月13日（火）
- ・場所、時間は個別に通知します

企画振興課商工観光係

