

苫前町体育協会スポーツ表彰～8個人・2団体が受賞～

苫前町体育協会（古村育夫会長）は令和元年度スポーツ表彰を次のとおり行った。

スポーツ奨励賞では、B&G北海道ブロックスポーツ交流交換会の水泳、剣道での上位入賞、北海道高等学校陸上競技大会で全国大会出場により4個人、1団体へ。スポーツ振興賞では、天皇賜杯第74回全日本軟式野球北海道大会ベスト4の1団体へ。スポーツ功労賞には、苫前パークゴルフ協会の3個人へ。永年の功績により前会長の平田日出男氏へ特別賞が贈られた。

体育協会では2月29日に表彰式とスポーツ講演会を開催予定であったが、新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止の観点から開催は中止となった。

スポーツ講演会では、「夢の実現のために」と題してソルトレイクシティ冬季オリンピックスキードスケート女子1,500m代表で現在は苫前商業高等学校教諭の長岡弥生氏が講演予定でもあった。各受賞者は次のとおり。

スポーツ奨励賞

・宮前 英 煌

（苫前水泳少年団）

・下 田 かのん

（苫前水泳少年団）

・後 藤 祐 人

（苫前町剣道連盟）

・清 水 涼 雅

（羽幌高等学校）

・苫前町剣道連盟

スポーツ振興賞

・苫前倶楽部

スポーツ功労賞

・上 坂 由紀子

（苫前町パークゴルフ協会）

・佐々木 久子

（苫前町パークゴルフ協会）

・田 中 和 子

（苫前町パークゴルフ協会）

・平 田 日出男

特別賞

税をテーマとした全道中学生ポスター展～2名が北海道教育委員会教育長賞受賞



古丹別中学校

第34回全道中学生の税をテーマとしたポスター展で古丹別中学校（沼倉修校長）2年の清水のどかさんが北海道教育委員会教育長賞優秀賞、同2年生の吉川唯華さんが留萌振興局長賞を受賞した。

美術を指導している梅原賢伸教諭は「エゾリスを写実的に描いており、文字の大きさや配置など目が引き付けられる工夫のされた作品に仕上げられている」と賞賛した。

一方、北海道教育委員会教育長賞優秀賞を受賞した清水さんは「エゾリスのしっぽをふわっとした毛並みをリアルに表現できた。賞が獲れてとても嬉しい」と喜びをかみしめていた。



苫前中学校

また今回のコンクールでは、苫前中学校（明田豊校長）2年の佐藤海音くんが北海道教育長賞、同2年生の佐藤有紗さん、久野光輝くん、宮前瞳子さん、安田衣咲さんが留萌振興局長賞を受賞した。

北海道知事賞を受賞した佐藤くんは「道民のシンボルである時計台の冬の景色で描きたいと考えた。賞が獲れてとても嬉しい」と語った。梅原先生は「限られた美術の時間で、それぞれのコンセプトを工夫してここまで描き上げたのは生徒1人1人の力である。今後の活躍に期待したい。」と賞賛した。

「弱酸性次亜塩素酸水」寄贈～苫前町農業協同組合～



3月17日（火）役場町長室へ苫前町農業協同組合松原幸博代表理事組合長が来庁し、新型コロナウイルスの感染予防対策へと弱酸性次亜塩素酸水を寄贈いただきました。

苫前町農業協同組合では、平成30年より高付加価値化への取組として農産物多目的倉庫を建築したが、そこで長期貯蔵する際に弱酸性次亜塩素酸水を使用しており安全性も高くウイルスの殺菌効果も高いため寄贈があった。

福士町長は「大変ありがたい、学校や保育所、認定こども園に活用させていただきま

3月8日(日)

苦前商業高等学校

3月12日(木)

苦前中学校

3月13日(金)

古丹別中学校

町内各学校・保育所で卒業式・卒園式

おめでとう！さらなる飛躍を！

3月18日(水)

苦前小学校

3月19日(木)

古丹別小学校

3月25日(水)

認定苦前こども園

3月26日(木)

古丹別保育所



健康ばんざい

「年に一度は、特定健診を！」

今月の担当は 新田保健師長です

今回は、特定健康診査について、ポイントをお知らせします。

町では、「年に一回、自分の健康状態を確認するために健診を受けましょう。」と呼びかけています。それは、日本人の死因の約6割は生活習慣病であり、そのほとんどは慢性的な病気で治療期間が長くなりがちです。さらに進行して合併症が現れると、介護が必要な状態となるリスクも高くなるからです。

年一回の健診を受けると、いかにお得です

その一・・・高血圧や糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病の初期には、痛みや具合の悪さなど自覚症状のないことが多く、目に見えないところで、ひたひたと進行します。これらの病気を予防し、自分の健康状態を確認するためには、特定健診を受け、上手に活用することが効果的です。

その二・・・特定健診は生活習慣病の前段階であるメタボリックシンドローム（以下、メタボ。）に着目した健診ですが、

メタボだけではなく、血管の老化（動脈硬化）の発見にも役立つといわれています。

その三・・・40～74歳の苦前町国保の方や後期高齢者医療制度加入者の町民については、無料で受診できます。また、町独自の取り組みとして、30歳代の町民は、加入している保険に関わらず、誰でも無料で受診できます。

その四・・・治療中の方も受診できます。治療している病気以外に、総合的な身体の状態を確認できます。町では、慢性腎臓病の早期発見に役立つ血清クレアチニン値の検査も実施しています。

※慢性腎臓病とは・・・この疾患の患者数は国内で1,330万人、成人の8人に1人に達していると言われています。高血圧や糖尿病などの生活習慣病が関与していることが多く、末期腎不全や心血管疾患発症の発症リスクと言われています。

町の特健康診査状況

町では、年2回の集団健診のほか、町が契約している医

療機関（町内2カ所と町外1カ所）での個別健診や人間ドック受診者の連携をおこなっています。

町の受診率は、平成30年度29.9%であり、特に男性では40～44歳、55～59歳、女性では40～49歳の受診率が低い状態です。令和2年度は国が示す目標60%を掲げており、1人でも多くの健診受診を待ちしています。

生活習慣病は重くなればなるほど心臓病や脳卒中などの合併症などの治療にお金がかかる上に、食事制限や運動など、するべきことが多くなり

ます。しかし、軽いうちであれば、生活習慣を見直すだけで、元の健康な身体に戻ることができ、治療が必要な段階であっても、ごく限られた薬の内服により、体調がよい状態を保つことができるようになります。

健診で、再検査・精密検査が必要と言われたら、早めに病院で検査を受けましょう

再検査や精密検査の指示があれば、受診することによりさらに詳しく正確な結果を知ることができます。また、治療が必要になった場合にも、早く発見、治療を開始することで治療期間が短くなること

もあります。

メタボでなくても、血圧が高かったり、血糖値が高い、LDLコレステロールが高い場合には、動脈硬化から脳梗塞や心筋梗塞などに移行するリスクが高いことが分かっていますので、注意が必要です。

生活習慣の改善には、特定保健指導を利用しましょう

町では、保健師や管理栄養士から運動や食事について、その方の状況に応じた健康づくりの支援を行っておりますので、ぜひ特定保健指導の対象と声がかかったらぜひ活用ください。

なお、この事業は保険者からの助成により、40歳以上74歳の国保加入者については無料で受診することができます。

治療中の病気がある方は、受診や内服を継続しましょう

定期的に受診されている方は主治医の指示に従い、適切な治療を継続し、合併症や悪くなること（重症化）を予防することが重要です。

○健診について

下記の集団健診で受診するか、個別健診で受診するか大きく2つの方法があります。個別健診は次の医療機関で受診できるよう契約しています。

令和2年度特定健診日程（集団健診分）

日にち	会場	肝炎ウイルス検診・エキノコックス症健診との同時	胃・肺・大腸がん検診との同時
6月27日(土)	福祉センター	○	×
6月28日(日)	公民館	○	×
10月2日(金)	公民館	○	○
10月3日(土)	福祉センター	○	○
10月4日(日)	公民館	○	○

・ 苦前厚生クリニック（古丹別）
・ 苦前クリニック（苦前）
・ 北海道立羽幌病院（羽幌町）

※健診の受診には、事前申込が必要ですが、

※健診の対象や申し込み方法など、詳細は回覧等を御確認ください。

※新型コロナウイルス感染症の拡大状況により実施の判断をさせていただきます。御確認ください。

元気いきいき教室について

令和2年度、第1クール（5月28日から8月20日まで）の参加者を現在募集中です。

この教室は1クール3か月（全8回）の短期集中型運動教室として、年に2クール実施しています。

参加対象者は65歳以上80歳位までの方で、次のチェック項目で、**太字の回答が1～5の項目で3つ以上、又は6～8の項目で2つ以上あった方**のうち、**包括支援センター職員との面接後、元気いきいき教室参加が必要と判断された方**が参加できる教室です。

運動の機能	1	階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか	はい	いいえ
	2	イスに座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか	はい	いいえ
	3	15分位続けて歩いていますか	はい	いいえ
	4	この1年間に転んだことがありますか	はい	いいえ
	5	転倒に対する不安は大きいですか	はい	いいえ
口腔の機能	6	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか	はい	いいえ
	7	お茶や汁物等でむせることがありますか	はい	いいえ
	8	口の渇きが気になりますか	はい	いいえ

ちょっとした段差でつまずきそうになったり、歩くのに時間がかかるようになった方など、食事中にむせてしまうなど、要介護になる手前の段階で予防や回復ができないかを考え、実施しています。

詳細は、令和2年度版の介護予防（いきいき）カレンダーをご覧ください。

この教室修了時には、「立ち上がりやすくなった」「立ち姿勢が良くなった」などの効果が見られますので、地域包括支援センター職員（保健師や主任介護支援専門員など）から個別に参加の案内がありましたら、ぜひ参加をご検討ください。

前年度卒業生の声（一部抜粋）

- ・元気いきいき教室に出て、元気になったので良かった。これからも運動などを続けていきたい。
- ・教室に参加することが決まってから、卒業までが早かった。これからもできることを続けたい。
- ・こういった教室に参加したのは初めてで、足もだいぶ良くなったと思う。これからも続けていきたい。
- ・出かけることが少なく、この教室に来て楽しかった。
- ・体だけではなく、食事の際にむせがあったが、食前に行う体操を教えてもらい、ほとんどなくなり、よくなった。これからも体操を続けていきたい。
- ・教室に参加するときは、3ヶ月間という長く感じたが、あっという間だった。

お問い合わせ 苫前町地域包括支援センター ☎ 64-2215



つくろう健康 幸せの未来づくり

国民健康保険ガイド

「特定健診」について

今年度も町では、特定健康診査(特定健診)を実施しています。「特定健診」とは、厚生労働省により平成20年4月から実施が義務付けられた内臓脂肪型肥満に着目した健康診査です。

実施の目的は、メタボリックシンドロームを対象に生活指導を行い生活習慣病を予防することで、その背景には、生活習慣病の中でも、糖尿病、高血圧症、高脂血症等が肥満と密接な関係にあることが指摘されています。

メタボリックシンドロームとは、内臓脂肪型肥満に高血糖、高血圧、高脂血症のうち、2つ以上が合併した状態です。そのまま放置すると動脈硬化が進行し、心筋梗塞や脳梗塞などにかかるリスクが高くなります。集団健診は、6月と10月に実施しますので、積極的に受診してこれからの健康管理に役立てましょう。

実施日	場所	受付時間	注意事項
6月27日(土)	福祉センター	① 午前6時～午前7時 ② 午前7時～午前8時 ③ 午前8時～午前9時 ④ 午前9時～午前10時	※待ち時間が短くなるよう事前に時間を決めてお呼びしています。 ※検査当日は朝食をとらずにお越しください。
6月28日(日)	公民館		
10月2日(金)	公民館		
10月3日(土)	福祉センター		
10月4日(日)	公民館		

この日程で都合の悪い方は、苫前厚生クリニック、苫前クリニック、北海道立羽幌病院にて個別健診を受けましょう。

健診のお申し込み・詳細は、保健福祉課保健係(☎64-2215)までご連絡ください。

特定健診の受診率向上にご協力ください

苫前町では上記のとおり「特定健診」を実施しておりますが、国が目標とする受診率60%に対し、苫前町の受診率は29.9%（平成30年度）と大きく下回っております。今後も国が目標とする受診率を達成できない場合、苫前町国民健康保険税が上がるなどの影響が考えられます。

また、保健福祉課では地域の実情に合った様々な健康づくり事業を実施していく際に、町民の方々の健診結果による分析が大変重要となります。

このため、苫前町国民健康保険に加入されている（40歳以上）皆様は是非、年に1度受診していただきますようお願いいたします。

なお、病院で定期的に検査を受けており、特定健診を受診されていない方はその検査結果を町に提供していただくと特定健診を受診したことになり、受診率の向上や苫前町の医療分析により皆様の健康サポートをしていくことができるようになります。

※検査結果は病院から町に提供していただくことになり、提供していただいた検査結果は健康管理以外の目的以外には使用しません。



国民年金保険料の金額

令和2年度の国民年金保険料額は、「月額16,540円」です。

国民年金保険料の前納

国民年金保険料は、あらかじめ複数月分を納付する前納制度を利用すると、毎月納付に比べて割引となります。割引額は下の表をご覧ください。

口座振替・クレジットカード納付には、次の方法があります。

- ① 2年分の前納（4月～翌々年3月分）
- ② 1年分の前納（4月～翌年3月分）
- ③ 6カ月分の前納（4月～9月分、10月～翌年3月分）
- ④ 毎月（早割、口座振替のみ）※納付期限より1ヶ月早く振替。
- ⑤ 毎月（割引なし）

※ただし、口座振替・クレジットカード納付による令和2年4月からの①～④の前納の新規申込みは終了しました。

※令和3年度の国民年金保険料額は、「月額16,610円」です。

※クレジットカード納付では、【早割】（当月末振替の口座振替）は適用されません。

また、クレジットカード納付による6カ月前納・1年前納・2年前納の割引額は、納付書による現金納付の割引額と同額になります。

マイプランをしっかりと国民年金
令和2年度国民年金保険料・前納制度について



お問合せ

留萌年金事務所 ☎0164-43-7211
苦町町住民生活課 ☎0164-64-2213

国民年金の支給開始年齢（誕生日の前日）になったら、裁定請求書は役場窓口までお持ちください。必要な書類が不明な場合はご相談ください

国民年金保険料 納付額比較（令和2年4月時点）

	1カ月分 保険料額	割引額	6カ月分 保険料額	割引額	1年分 保険料額	割引額	2年分 保険料額	割引額
毎月納付 (納付書による現金納付) (翌月末振替の口座振替)	16,540円	-	99,240円	-	198,480円	-	397,800円	-
【早割】 (当月末振替の口座振替)	16,490円	50円	98,940円	300円	197,880円	600円	-	-
6ヶ月前納（現金納付）	-	-	98,430円	810円	196,860円	1,620円	-	-
6ヶ月前納（口座振替）	-	-	98,110円	1,130円	196,220円	2,260円	-	-
1年前納（現金納付）	-	-	-	-	194,960円	3,520円	-	-
1年前納（口座振替）	-	-	-	-	194,320円	4,160円	-	-
2年前納（現金納付）	-	-	-	-	-	-	383,210円	14,590円
2年前納（口座振替）	-	-	-	-	-	-	381,960円	15,840円

自動車税種別割の納期限は6月1日（月）です。 忘れずに納期限までに納めましょう。

※令和元年10月から「自動車税」は、「自動車税種別割」に変更になりました。

自動車税種別割は、4月1日現在運輸支局に登録されている所有者（所有権留保付自動車の場合は使用者）に課税される税金です。

- ・自動車税種別割納税通知書は、5月7日（木）に発送します。
- お手元に届かない場合は、札幌道税事務所自動車税部(電話011-746-1190)までご連絡ください。
- ・自動車税種別割は、金融機関や郵便局のほか指定のコンビニエンスストアで納めることができます。
- ・インターネット「Yahoo! 公金支払い」サイトからクレジットカードでの納付手続きができます。
- ・自動車税種別割を納期限までに納付すると、応援店で特典サービスが受けられる「自動車税種別割スマイル納税キャンペーン」を実施中です。詳しくは、道税ホームページをご覧ください。

問合せ先：留萌振興局税務課／☎：(0164) 42-8418（8時45分～17時30分）

郷土資料館・考古資料館、スポーツ施設がオープンします!!

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、町外の方の利用はご遠慮ください。また、状況によって変更する場合がありますので、詳細は町ホームページをご確認ください。

■ 苫前町郷土資料館・苫前町考古資料館

開館期間 5月7日(木)～10月31日(土)

開館時間 10:00～17:00

入館料

区分	小・中学生	高校生・一般
個 町内	50円	100円
人 町外	100円	310円
団体	10人以上3割引(10円未満切捨)	

※小学校就学前児童無料

休館日 月曜日(夏休み期間は無休)

※月曜日が祝日の場合は火曜日が休館日

※苫前町郷土資料館は5月1日オープンの予定でしたが、新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から5月7日(木)オープンに変更となりましたので、ご理解ください。

■ 苫前町野球場

開設期間 5月1日(金)～10月31日(土)

開設時間 9:00～21:00

照明使用料 20分320円

■ スポーツ広場

開設期間 5月1日(金)～10月31日(土)

開設時間 9:00～日没

■ パークゴルフ場(苫前・古丹別)

開設期間 5月1日(金)～10月31日(土)

開設時間 6:30～日没

用具貸出 スポーツセンター

苫前町郷土資料館

■ 苫前町B&G海洋センタープール

開館期間 5月12日(火)～9月30日(水)

開館時間 午前 10:00～12:00 午後 13:00～17:00

夜間 18:00～20:30

※5・6・9月の平日は夜間のみ、土・日・祝日は午前・午後

使用料

区分	小・中学生		高校生		一般	
	1回	シーズン券	1回	シーズン券	1回	シーズン券
町内	50円	520円	100円	1,040円	210円	2,090円
町外	100円	520円	210円	1,040円	310円	3,140円

休館日 月曜日 ※月曜日が祝日の場合は火曜日が休館日

新しい団体を支援します!

昨年度に引き続き、苫前町教育委員会では文化、教養、体育、レクリエーションなど、5人以上のメンバーで自主的に活動する新規団体を応援します。

■ 支援の内容

- ・令和2年度の社会教育施設の使用料を免除します。
- ・学習活動のために講師を依頼する場合の謝金を1万円を上限に支援します。

■ 活動の条件

- ・会員は5名以上(会員の2割まで町外の方の登録も可能です)。
- ・企画運営を自らが1年間6回以上の活動を実施すること。ほか

■ その他

- ・支援を希望する際には、申請書及び参加者名簿の提出が必要です。支援の可否は申請書の内容を審査し通知します。
- ・申請書等は苫前町公民館で配布しております。上記以外の活動条件もありますので、まずは苫前町公民館にご相談ください。
- ・令和2年度の支援は2団体を予定しております。

■ 昨年度の支援団体

とまふおとクラブ

主な活動 ・町民作品展への出品 ・学習会「魅力的な写真を撮るために」講師:佐藤圭氏



～あなたの学びを応援します～

苫前町公民館

☎ 65-4076・FAX 65-3220

Email shakaikyoiiku@town.tomamae.lg.jp

戦没者等のご遺族の皆さまへ 第十一回特別弔慰金の請求受付が開始されます

○特別弔慰金の趣旨

特別弔慰金は、今日の我が国の平和と繁栄の礎となった戦没者等の尊い犠牲に思いをいたし、国として改めて弔慰の意を表するため、戦没者等のご遺族に特別弔慰金（記名国債）を支給するものです。

○支給対象者

戦没者等の死亡当時のご遺族で、令和2年（2020年）4月1日（基準日）において、「恩給法による公務扶助料」や「戦傷病者戦没者遺族等援護法による遺族年金」等を受ける方（戦没者等の妻や父母等）がいない場合に、次の順番による先順位のご遺族お一人に支給。

- 1 令和2年（2020年）4月1日までに戦傷病者戦没者遺族等援護法による弔慰金の受給権を取得した方
- 2 戦没者の子
- 3 戦没者等の①父母②孫③祖父母④兄弟姉妹
※戦没者等の死亡当時、生計関係を有していること等の要件を満たしているかどうかにより、順番が入れ替わります。
- 4 上記1から3以外の戦没者等の三親等内の親族（甥、姪等）
※戦没者等の死亡時まで引き続き1年以上の生計関係を有していた方に限ります。

○**支給内容** 額面25万円、5年償還の記名国債

○**請求期間** 令和2年（2020年）4月1日から令和5年（2023年）3月31日（請求期間を過ぎると第十一回特別弔慰金を受けることができなくなりますので、ご注意ください。）

○**請求窓口** 苫前町役場住民生活課住民係又は古丹別支所となります。
詳しくは、住民生活課住民係 ☎64-2213にお問い合わせください。

イベントカレンダー 4月→5月

日	月	火	水	木	金	土
	4月					
	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	5月 1 パークゴルフ場、 野球場、スポー ツ広場オープン	2
3	4	5	6	7 郷土資料館オー プン	8 健康相談（公民 館） 午前10時～午 前11時30分	9
10	11	12 B & G 海 洋 センタープール オープン	13 乳児健診（公民 館）	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23

一般ごみの処理手数料の減額について

町営風力発電事業による売電収益の町民還元施策として、令和2年4月1日から一般ごみ袋の販売価格の減額ときらりリサイクル工房への直接搬入に係る一般ごみの処理手数料の一部を助成します。

○一般ごみ袋料金表（令和2年4月1日～）

種類	区分	1枚当たり金額	10枚入り金額
一般ごみ	20リットル	60円 → 10円	600円 → 100円
	30リットル	80円 → 15円	800円 → 150円
	40リットル	100円 → 20円	1,000円 → 200円

※生ごみ及び破碎ごみの指定ゴミ袋については、金額の変更はありません。

○きらりリサイクル工房への直接搬入に係る処理手数料の一部助成

きらりリサイクル工房（羽幌町字築別815番地）へごみを直接搬入する場合、一般ごみ1kg当たり31円を乗じた額を償還払い方式（払い戻し）で助成します。

直接搬入 一般ごみ20kgの場合	きらりリサイクル工房 処理手数料：760円	→ 助成額：620円	実負担額：140円
---------------------	--------------------------	---------------	-----------

※生ごみ及び破碎ごみの指定ゴミ袋については、金額の変更はありません。

詳細については、住民生活課環境生活係（☎64-2213）へお問い合わせください。

し尿の汲み取り料金・浄化槽汚泥引き抜き料金の改定について

消費税増税に伴い、し尿の汲み取り料金及び浄化槽汚泥引き抜き料金を、令和2年4月1日から次のとおり改定させていただきました。

利用者の皆様におかれましては、ご理解ご協力を賜りますようお願いいたします。

○改定内容

	現行	改定後
し尿汲み取り料金	7.25円	7.975円
浄化槽汚泥引き抜き料金	7.25円	7.975円

※1リットルあたりの料金

○汲み取りの依頼先・料金の支払先 苫前環境産業有限会社（☎64-2939）
 問い合わせ先：住民生活課環境生活係（☎64-2213）

春の火災予防運動 【期間 4月20日（月）～4月30日（木）まで】

『ひとつずつ いいね！で確認 火の用心』

空気が乾燥して、火災の起こりやすい時季になります。
 火災を予防するためにも、火の元をひとつずついいねで
 確認しましょう。

火の元の消火よし！
いいね！



住宅用火災警報器の設置・維持管理を！



いざというときのために、住宅用火災警報器の作動確認をしましょう！

※電池の交換時期

1. 電池の交換時期は概ね10年を目安に交換をしましょう。
電池の寿命が近づくと音声やランプ表示などで知らせてくれるので、新しい電池と交換して下さい。
2. 電池交換ができないもの
電池交換ができるものと出来ないものがあります。電池交換が出来ない物は住宅用火災警報器本体ごと交換する必要があります。

火事・救急は 119 番！

北留萌消防組合消防署 苫前支署 ☎ 64-2321 / 古丹別支署 ☎ 65-4119

卒園・卒業ギャラリー



認定苫前こども園



古丹別保育所



苫前小学校



古丹別小学校



苫前中学校



古丹別中学校

新型コロナウイルス感染防止にご協力をお願いします。
感染予防は「手洗い」・「咳エチケット」が大切です！

3つの密を避けましょう！

- ①換気の悪い **密閉空間**
- ②多数が集まる **密集場所**
- ③間近で会話や発生をする **密接場所**

日頃の生活で3つの「密」が重ならないよう工夫しましょう。

ご自身の症状に不安がある場合は、次の窓口にご相談ください。

	電話番号	開設時間
体調についての相談 ○苫前町保健福祉課	専門窓口ではありません 0164-64-2215	平日 8:30～17:15
帰国者・接触者相談センター		
○留萌保健所	0164-42-8310	平日 8:45～17:30
○北海道保健福祉部 健康安全局地域保健課	011-204-5020	24時間
○厚生労働省電話相談窓口	0120-565-653 (フリーダイヤル)	9:00～21:00 (土日祝も含む)