

健康  
ばんざい

## 「認知症サポーター養成講座」

◆ 今月の担当は新田主任保健師です ◆

認知症は、誰にでも起こりうる脳の病気です。

85歳以上では、4人に一人はその症状があると言われていています。昨年の厚生労働省の推計では300万人を超え、2020年には410万人、2025年には417万人と今後も上昇するとされ、25年度からは「認知症施策推進5か年計画（オレンジプラン）」が進められています。

認知症の人が記憶障害（何度も同じことを尋ねる、日付がわからなくなったりする）などから不安になり、その結果近所や周りの人との関係が損なわれることもありま。また、家族が対応に疲れ切つて共倒れになったり、介護者が認知症を発症し介護ができなくなったというケースもあります。しかし、認知症となつても、早期発見と早期治療、周囲の理解と気遣いがあれば、穏やかに暮らししていくことができます。

### 「痴呆」から「認知症へ」

2004年12月に呼称が「痴呆」から「認知症」へ変更されましたが、この変更を契機として、地域の住民がみんなで認知症の人と家族を支え、誰もが暮らしやすい地域をつくっていく運動「認知

症を知り地域をつくる10カ年」のキャンペーンが始まりました。

キャンパーンの一環である「認知症サポーター100万人キャラバン」では、認知症を理解し、認知症の人や家族を理解し、認知症の人や家族を見守る、認知症サポーターを一人でも増やし、安心して暮らせるまちづくりを勧めるため、認知症サポーター養成講座を実施しています。

当町の認知症サポーターは  
175人!!

全国の認知症サポーターは、本年6月30日現在420万人を超えました。一人でも多くの住民の方々が認知症や家族の応援者となり、地域で活躍するヒントとなるよう、当町でも平成23年度より「認知症サポーター養成講座」を開催しています。

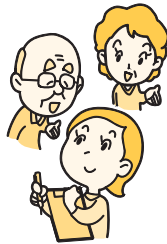
この養成講座では、認知症の症状や治療、対応方法、認知症の人と接するときの心がまえ、認知症介護をしている人の気持ちを理解するための講話などを実施しています。受講者からは、「これからますます高齢化社会になっていくので、このような講座はとても勉強になったし、どんどん広めていくことが必要だと思いました。隣

近所の支え合いも大切だと思いました。」とこの感想がありました。

認知症サポーターには認知症を支援する「目印」として、プレスレット（オレンジリング）をつけてもらっています。このオレンジリングが連繋の印になるようなまちづくり、普段からの住民同士のあいさつや声かけも重要です。

### お問い合わせは保健福祉課へ

認知症の相談や認知症サポーター養成講座の開催についてのご相談をお待ちしています。



## Dr. 小野の処方せん

### 老化とは

人の体は約70兆個もの細胞から構成されている。多くの体細胞は分裂を終了し、分化形質を保っている。脳や心臓、筋肉の細胞の多くは分裂終了後の細胞で、新たに分裂する能力を失った細胞である。

これらの分裂終了細胞は老化すると細胞質が大きくなるとともに、βガラクトシダーゼという酵素が陽性になり細胞の動きも悪くなり機能が低下する。この状態を細胞老化と定義している。

一方、体の中には幹細胞といわれる分裂能を保有した細胞が、造血器だけでなく脳や筋肉内に存在することが知られるようになった。

組織幹細胞は組織修復や臓器の機能維持のために新たな細胞を供給しているが、幹細胞自身も老化することがわかり、年とともに数が減少し、分裂能も低下する。体細胞がアポトーシスやネクロトーシスにより細胞死を起こす割合と幹細胞が分裂して、新たな体細胞を供給するスピードが一致するときに、臓器重量や機能が保持されるが、幹細胞の分裂が少なくなると次第に臓器の重さが軽くなったり、臓器の生理学的機能が年とともに低下したりする。



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

## 親子料理教室参加者募集!

日時 8月31日(土) 10時~13時  
場所 苫前町公民館生活技術研修室  
参加費 1人300円  
対象 未就学~低学年(概ね3~9歳) ※兄弟の参加も可  
持ち物 エプロン 三角巾 手ふきタオル  
申込み 8月23日(金)までに保健福祉課へ申込みを

主催 町食生活改善協議会

### 在宅栄養士バンクに登録しませんか?

在宅栄養士バンクに登録して栄養士または管理栄養士の資格を保健事業などで活用しませんか?  
登録後には留萌保健所より研修会の開催案内などが送付されます。詳細は下記まで。

役場保健福祉課けんこう係 (☎64-2215)

### 健康相談のお知らせ

○苫前町公民館 和室  
毎月第2金曜日  
10時~11時半  
○苫前町福祉センター  
1階和室  
偶数月の第3火曜日  
10時~11時

## 国民健康保険ガイド

### 平成25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24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、国民健康保険税の負担も増えることにつながりますので、国民健康保険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		9.2%	1.4%	0.8%
資 産 割	本年度の固定資産税額 (土地・家屋)		60.0%	11.0%	9.0%
均 等 割	被保険者 (加入者) 1人につき		37,200円	7,800円	7,600円
平 等 割	1世帯につき	特定世帯以外	41,600円	8,800円	7,600円
		特定世帯 (※)	20,800円	4,400円	-
課 税 限 度 額	1世帯の最高限度額		510,000円	140,000円	120,000円

※特定世帯とは、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単身となる世帯をいいます。特定世帯となった月が属する年度中 (3月末まで) と、その翌年度4月から5年度間は、国民健康保険税の平等割が2分の1になります。

#### 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。(申請は不要です)

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により離職・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代わりに「資格証明書」が交付される場合があります。

この場合、医療費を一旦全額自己負担していただく場合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

苫前町保健福祉課しあわせ係  
苫前町税務町民課税務係

☎ 0164-64-2215 (内線 226) まで  
☎ 0164-64-2213 (内線 215) まで

# マイプランをしっかりと 国民年金

## 「専業主婦(夫)の国民年金改正・国民年金の任意加入制度」



### 専業主婦(夫)の年金が

改正されました

平成25年7月1日から専業主婦(夫)※の年金が改正され、サラリーマンの夫が退職した際になどに年金の切り替えの手続きが遅れたため、保険料が未納となっていた主婦が手続きをすることにより、年金を受け取れるようになる場合があります。

夫が会社を退職した場合や妻自身の年収が増えたときなどは、手続き(第3号被保険者から第1号被保険者への変更届)をして保険料を納めなくてはなりません。この手続きが2年以上遅れたことがある方は、2年以上前の保険料を納付することができないため、保険料の「未納期間」が発生します。この度、専業主婦の年金が改正され、このような方が手続きをすることにより、「未納期間」を「支給資格期間」に算入することができるようになりました。

※妻がサラリーマンで、夫が専業主夫の場合も同様です。

○主婦年金からの切り替え手続きが2年以上遅れたことがある方は、今すぐお問い合わせを!

詳しくは

・国民年金保険料専用ダイヤル

(〇五七〇〇一〇一一〇五〇)

・留萌年金事務所

(〇一六四一四三二七二二)

「存じですか?」

### 国民年金の任意加入制度

老齢基礎年金(65歳から受けられる年金)は、20歳から60歳になるまでの40年間保険料を納めなければ満額の年金を受け取ることができません。

国民年金保険料の納め忘れなどにより、保険料の納付済期間が40年に満たない場合は、60歳から65歳になるまでの間に国民年金に任意加入して保険料を納めることにより満額に近づけることができます。

なお、老齢基礎年金を受けるには保険料の納付済期間や保険料の免除期間等が原則として25年以上必要となりますが、この要件を満たしていない場合は、70歳になるまで任意加入することができます。(ただし、昭和40年4月1日以前に生まれた方に限られます)また、海外に在住する日本国籍を持つ方も、国民年金に任意加入することができます。

詳しくは、

・苦前町税務町民課

(六四一三二二三)

・留萌年金事務所

(〇一六四一四三二七二二)

## ファイヤー通信

# 9月9日は救急の日

救急医療及び救急業務に対する住民の正しい理解と認識を深めることを目的として、9月9日から9月15日まで『救急医療週間』が実施されます。

古丹別支署では、下記の日程で救急講習会を開催致します。救命のはじめの一步は『あなた』です。是非この機会に受講してみてください。

### ◇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25年9月9日(月) 18:00~21:00

場所 北留萌消防組合古丹別支署 2階会議室

受講対象 15才以上の町民

申込み 9月8日までに苦前支署もしくは古丹別支署へ申し込み下さい。

なお、申し込みが予定人員に満たない場合は中止とさせていただきますのでご了承下さい。

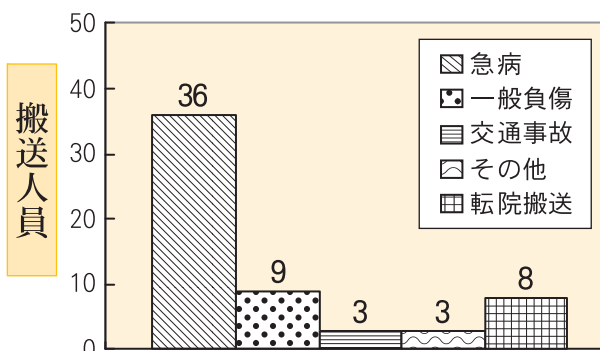
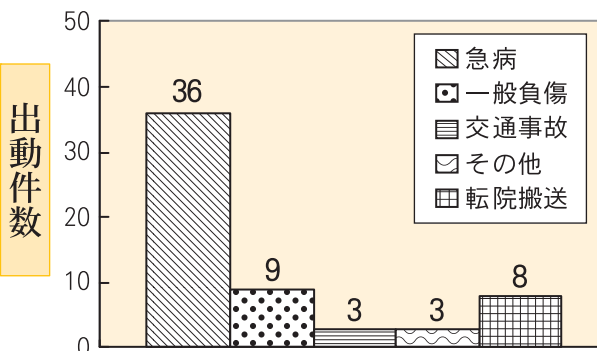
申込み先 古丹別支署 (☎65-4119)・苦前支署 (☎64-2321)

受講料は  
かかりません!



本年1月~6月までの救急出動件数 69件 (前年同期 51件)  
本年1月~6月までの救急搬送人員 66人 (前年同期 50人)

救急車の適正  
利用にご協力を



火事・救急は119番!

北留萌消防組合消防署 苦前支署 TEL 64-2321  
古丹別支署 TEL 65-4119