

# 後期高齢者医療制度のお知らせ

## 高額介護合算療養費・医療費通知について

### 高額介護合算療養費について

医療と介護の両方を利用している世帯の自己負担を軽減する制度です。

同じ世帯の被保険者が、1年間に支払った後期高齢者医療制度と介護保険の自己負担額の合計が限度額を超えたときは、その超えた額が後期高齢者医療制度および介護保険から支給されます。なお、手続きには市区町村窓口への申請が必要です。

- 後期高齢者医療制度または介護保険の自己負担額のいずれかが0円の場合は対象となりません。
- 支給額が500円以下の場合は支給されません。
- 対象となる方には**1月下旬から2月上旬にかけて申請書が送付されます。**

### 自己負担限度額表

【1年分の自己負担額の計算期間：8月1日～翌年7月31日】

負担割合	区 分		自己負担額の合計の限度額
3割	現役並み所得者		67万円
1割	一 般		56万円
	住民税非課税世帯	区分Ⅱ(※1)	31万円
		区分Ⅰ(※2)	19万円

※1 世帯全員が住民税非課税である方

※2 世帯全員が住民税非課税であり、世帯全員の所得が0円（公的年金収入のみの場合、その受給額が80万円以下）、または老齢福祉年金を受給している方

### 申請は、役場住民課 年金保険係まで

### 医療費通知を全受診者へ送付します

平成28年9月送付分より**医療機関を受診された全ての方**に医療費通知を送付しています。平成28年7～12月に医療機関を受診した方は3月に通知が届きます。なお、通知の発行時期は従来の9月と翌年3月のまま変更ありません。

- 医療費の推移が一目で分かるため、自分の健康状態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、皆さんの健康保持・増進に役立つ情報が記載されています。
- 診療日数など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
H28年1月	〇〇病院	医科外来	1	18,000	1,800
H28年2月	××薬局	調剤	1	10,000	1,000
合 計				28,000	2,800

※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。

※この通知は皆さん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。

### 問い合わせ

北海道後期高齢者医療広域連合  
(☎011-290-5601)

役場住民課年金保険係  
(1階②番窓口☎485-2111内線124)

# 申請を忘れずに! 臨時福祉給付金

## 住民税が非課税の方1人につき 3,000円

広報しべちゃ10月号でお知らせした臨時福祉給付金の申請期限は**2月3日(金)**までとなっています。もう一度確認し、不明な点は問い合わせください。

**支給対象者** 次のどちらの要件も満たす方

- ①基準日(平成28年1月1日)時点において**本町に住民票がある**
- ②平成28年度分の**住民税が課税されていない**

※ただし、生活保護を受けている方、住民税が課税されている方の扶養親族などになっている方は、対象となりません。

**支給額** 支給対象者1人につき3,000円

**加算額** 支給対象者のうち、平成28年5月分の障害基礎年金または遺族基礎年金を受給している方は障害・遺族基礎年金受給者向けの給付金(30,000円)が加算されます。ただし、今年度の高齢者向け給付金(30,000円)をすでに受給している方は加算されません。

**申請方法** **申請先** 役場保健福祉課社会福祉係(1階④番窓口)、各公民館(受け付けのみ)

**申請期限** 2月3日(金)

- 提出書類**
- ・申請書…上記申請窓口に設置しています。郵送も可能ですのでお問い合わせください。
  - ・添付書類…①振込先金融機関口座が確認できる書類(通帳またはキャッシュカードの写し)、②障害基礎年金または遺族基礎年金の方は平成28年5月分を受給していることが分かる年金振込通知書などの写し。

※昨年度、本町で臨時福祉給付金を受けた方や、平成28年度の高齢者向け給付金を受けた方が、同じ口座を指定する場合は不要です。

**受取方法** 申請書に記載した指定口座に入金します。

### ご注意

- ・原則として、申請期間以外の申請や基準日(平成28年1月1日)時点で本町に住民票が無い方の申請は受け付けられません。
- ・申請期間などは各市区町村で異なります。本町以外が申請先となる方は、事前にその市区町村にお問い合わせください。

### よくある質問 Q&A

**Q. 平成28年度の「高齢者向け給付金」を受け取ったが、今回の給付金は申請できますか?**

**A.** 申請できます。ただし、申請者のうち加算額の要件を満たす方ですでに高齢者向け給付金(30,000円)を受けている方は加算されません。

**Q. 平成28年度の「高齢者向け給付金」を申請したが非該当であった。今回申請しても同じ結果になりますか?**

**A.** 非該当になるとは限りません。「高齢者向け給付金」は平成27年度分の住民税が基準でしたが、今回は**平成28年度分の住民税が基準となります**ので、申請の際に確認してください。

### ■問い合わせ

- ・申請方法に関すること 役場保健福祉課社会福祉係(1階④番窓口 ☎485-2111 内線131)
- ・制度に関すること 厚生労働省専用ダイヤル (☎0570-037-192)



### 「給付金」を装う

**“振り込め詐欺”や“個人情報の詐取”にご注意ください。**

市区町村や厚生労働省(の職員)などをかたった不審な電話や郵便があったら、迷わずお住まいの市区町村や最寄りの警察署(または警察相談専用電話(☎#9110))に連絡してください。

## 身近な地域で健康づくり

# 転倒予防のための自主活動グループ

本町では平成13年から毎年、地域を変えながら運動機能向上事業転倒予防教室を実施してきました。これまで事業を実施した市街、虹別、磯分内、塘路、弥栄、阿歴内地区では、教室終了後に自主活動グループが誕生し、健康づくり運動指導者の協力のもと、継続的に転ばない体づくりに取り組んでいます。

自主活動グループでは、健康づくり運動指導者の指導により、町立病院の原田理学療法士が考案した「いきいき体操」を行い、ほぐし体操、Eポール体操、リズムダンス、レクリエーションを取り入れながら、安全に楽しく効果のある運動プログラムを実施しています。

参加している方からは「体を動かしたら調子がいい、体の動きがスムーズになった」「体を動かすと気持ちがあがります」「みんなで集まっておしゃべりするのが楽しみ」との感想が聞かれます。体操をしたい、仲間と会話を楽しみたい、外出の機会になっっているなど、参加する目的は皆さんそれぞれ違いますが、体を動かして仲間と楽しむことは、体と心に良い効果があると実感されています。

元気な時から健康に関心を持ち、体を動かす習慣を身に付ける事が、いきいきとした生活につながります。体を動かすことは、脳の血流量を増加させ認知症予防に効果があります。



また、いきいき体操は、太ももや腹筋などの大きな筋肉を鍛えるので、生活習慣病予防にも効果的です。

まだ寒い日が続きますが、家に閉じこもらずに、自宅近くの身近な公民館などで顔なじみの仲間と集まり、運動指導者のアドバイスをもらいながら無理のない運動に取り組み、元気に活動できる体づくりに取り組んでみませんか。

### 自主活動グループ

市街地区 いきいきくらぶ

場所／ふれあい交流センター

曜日・時間／毎週月曜日 午後1時30分～3時30分

磯分内地区 健康くらぶ

場所／磯分内酪農センター

曜日・時間／毎週月曜日 午前10時～正午

塘路地区 貯筋くらぶ

場所／塘路住民センター

曜日・時間／毎週木曜日 午前10時～正午

虹別地区 貯筋くらぶ

場所／虹別酪農センター

曜日・時間／毎週金曜日 午後1～3時

弥栄地区 貯筋くらぶ

場所／弥栄国際交流館

曜日・時間／隔週木曜日 午後1時～2時30分

阿歴内地区 貯筋くらぶ

場所／阿歴内公民館

曜日・時間／主に第1・4月曜日 午前10時30分～11時30分

茅沼地区

場所／茅沼地区会館

曜日・時間／火曜日（月1回） 午前10時～正午

問い合わせ／ふれあい交流センター

（☎485-1000）または各公民館



飲んで美味しい牛乳をさらに美味しく食べてもらいたい!

# 牛乳を食べよう!

ミルクのコクを煮物に活かす

## 今月のレシピ 筑前煮

### 作り方

- ①Aを合わせ、干しいたけを手で割り入れて戻しておく。
- ②鶏もも肉は2cm角に切ってペーパータオルで水分をふき、料理酒をもみ込む。
- ③赤唐辛子は種を除いておく。れんこんは輪切り、ごぼうとさやいんげんは斜め切り、にんじんは乱切り、ゆでたけのこは半月切りにする。
- ④こんにゃくは6等分し、中央に切れ目を入れてねじり、手綱こんにゃくにしておく。
- ⑤フライパンにBを入れて加熱し、Cを加えて表面を焼く。にんじん、たけのこを入れて炒め、②を加えてサッと火を通したら①を戻し汁ごと入れ、クッキングシートで落としぶたをして強火にする。
- ⑥フツフツとしてきたら中火にし、時々底から混ぜながら15～20分煮含める。
- ⑦仕上げにさやいんげんを加えて、火を通す。



J-milkホームページより提供

### 材料 (4人分)

A <煮物のだしの基本配合>		C	
牛乳	300ml	れんこん	100g
めんつゆ (3倍濃縮)	大さじ2	ごぼう	1/2本
干しいたけ	4枚	こんにゃく	1/2枚
鶏もも肉	150g	にんじん	1/2本
料理酒	小さじ2	ゆでたけのこ	1/4本
B		さやいんげん	4本
赤唐辛子	1本		
ごま油	大さじ1		

**ポイント** ミルクでだしを取り、味に深みを出す。干しいたけを牛乳で戻して、そのまま煮汁に。味が重なり、おいしさに深みが出ます。同様に刻んだ昆布でもおいしいミルクだしが出ます。

# 生活豆知識

覚えのない  
請求書が…!  
携帯・スマホ  
の契約に注意



## 内容

SNSで知り合った人から荷物転送のアルバイトを紹介された。身分証明のため運転免許証の画像を送り、振込口座の情報を伝えた。その後、届いた5個の荷物を指定された宛先に送ると、1個当たり3000円が振り込まれた。2カ月後、通信事業者から身に覚えのない請求書が届いたので問い合わせると、スマートフォンとの契約だと判明し

た。通信事業者からは「免許証で本人確認をしているので契約は成立している。解約するには解約料がかかる」と言われた。転送した荷物にはそれぞれ別の事業者名が書かれていたのも、他社からも同様に請求書が届くのではないかと不安だ。(20歳代 女性)

## ひとことアドバイス

・転送した荷物は、何者かが通信事業者のホームページから、免許証を使い相談者になりすまして契約した携帯電話やスマートフォンだと思われれます。通信事業者の約款により支払いは名義人が負うことになっているので、他社からも利用料や機種代金を請求される可能性があります。本人がいくらか契約の不成立を主張しても、手続きに不備がないか

め、支払いを拒絶することは難しいと考えられます。「携帯電話不正利用防止法」では、携帯電話などの契約にあたって本人確認が義務付けられており、このようになりすまし行為は禁止されています。また、携帯電話などを他人に譲渡し、報酬を得ることも禁止されているので、相談者自身が罪

に問われる可能性もあります。不正に契約したり、譲り渡したりした携帯電話などが、振り込め詐欺やヤミ金融などの犯罪に利用されることもあります。相談者はずぐに、スマートフォンなどの利用停止の手続きについて、専門家へ相談しましょう。

■相談窓口／  
・役場企画財政課商工労働係 (2階⑩番窓口 ☎4851-2111内線251)  
・釧路市消費生活センター (☎0154-2413000)  
・消費者ホットライン (☎188)

思ったときなどは、1人で悩まずお気軽に左記相談窓口へ問い合わせください。

## 働いている調理師の皆さんへ

調理業務に従事している調理師の方は、2年ごとに12月31日現在の調理従事場所などを届け出なければならぬと法律で定められており、今年は届け出の必要な年となっています。

次の施設に勤務する調理師の方は、1月15日(日)までに北海道全調理師会釧路支部へ届け出が必要です。

- ・寄宿舍、学校、病院、事業所、社会福祉施設、介護老人保健施設、矯正施設、その他多数人に飲食物を調理して供与している施設
- ・飲食店営業、魚介類販売業、そうざい製造業

※届出用紙は下記で入手することができます。インターネットの専用ページ「平成28年度調理師就業届 (<https://www.harp.lg.jp/SksJuminWeb/EntryForm?id=AOVie6SV>)」で届け出することも可能です。

■問い合わせ／北海道全調理師会釧路支部 (☎0154-43-1050)、釧路保健所 (☎0154-22-1233)、標茶地域保健支所 (☎485-2155)

# 長寿88歳

おめでとうございます

〈平成28年10月該当〉

掲載に同意いただいた方のみ掲載しています。

大場

(北標茶)

満枝さん



西形

(オソツベツ)

公子さん



椿原美代子

(桜)

さん



千葉

(虹別)

勲さん



平野

(常盤)

督二さん



# 町立病院からのお知らせ

標茶町立病院 ☎485-2135

URL <http://www.town.shibecha.hokkaido.jp/hospital/>

**受付診療時間** 受付時間／午前の部…午前8時45分～11時 午後の部…午後1時～3時45分  
診療時間／午前9時～午後4時45分

**内科** ●毎週火曜日・水曜日は、午後休診となります。(木曜日・金曜日の午後1～2時は、病棟回診のため診察をお待ちいただいております)

**外科** ●北大医学部消化器外科Ⅰから1週間または2週間単位で出張医師が担当します。

●毎週金曜日の受付時間は、午後3時30分までとなります。

**産婦人科** ●町立中標津病院から島野敏司医師が担当します。

●診療日／週2回(月曜日の午後・金曜日の午前)

●受付時間／月曜日…午後1時～3時30分 金曜日…午前8時45分～11時

●予約制となっています。受診日の5日前までに来院時または電話で予約してください。

※予約がなくても受け付けますが、予約の方を優先します。(救急患者を除く)

●1月23日(月)は、休診となります。

**リハビリテーション科** ●予約制となっています。新患の方は、医師の診察後に受診日時を予約します。

**小児科** ●旭川医大小児科から出張医師が担当します。

●平成28年10月から平成29年3月まで毎月の診療日数が1日増えています。

## ☆1月の小児科診療受付時間／

	一般診療		予防接種(事前予約が必要です)	
	午前の部	午後の部	13:00～13:30	14:30～15:45
	8:45～11:00	13:00～14:00		
6日(金)	●	休診	●(全ての予防接種)	休診
10日(火)	●	休診	●(インフルエンザ同時接種含む)	●(インフルエンザ単独接種のみ)
11日(水)	●	●	休診	休診
17日(火)	●	休診	●(全ての予防接種)	休診
24日(火)	●	休診	●(インフルエンザ同時接種含む)	●(インフルエンザ単独接種のみ)
25日(水)	●	●	休診	休診
31日(火)	●	休診	●(全ての予防接種)	休診

### 【予防接種】

《小児科／定期接種》 ●麻しん風しん混合・BCG・ヒブ・小児用肺炎球菌・四種混合・B型肝炎・日本脳炎・水痘の接種希望者は、小児科診療日の午前11時までに病院へ電話連絡してください。(ワクチンの準備の都合上、お願いします)

●BCG以外の予防接種は、同時接種が可能です。同時接種の詳細は、病院へ問い合わせください。

《18～20歳未満の日本脳炎》 ●対象の方で接種を希望する方は1回目の接種はふれあい交流センターへ、2回目以降の接種は町立病院にそれぞれ1週間前までに申し込みください。

《子宮頸がん》 ●定期接種(中学1年～高校1年対象)は、5日前までに病院へ電話連絡してください。  
●定期接種・任意接種ともに、産婦人科での診療となりますので、上記日程を参照してください。

《任意接種》 ●おたふくかぜ、定期接種以外の水痘・65歳以上の肺炎球菌・小児用肺炎球菌・子宮頸がん・麻しん・風しん・麻しん風しん混合・インフルエンザは予約が必要となりますので、総合受付窓口または電話で申し込みください。

●インフルエンザの新規申し込み受け付けは、1月18日(水)で終了となります。

※定期の予防接種についての詳細は、ふれあい交流センター健康推進係(☎485-1000)へ問い合わせください。

【看護部より】 当院の救急外来は24時間受け付けていますが、直接来院する前に電話連絡をお願いします。その理由として①症状の確認と必要な処置や検査の予測ができ、迅速な対応が可能となる②早急に受診が必要なのか、様子を見ても大丈夫なのか相談ができるなどがあります。また、他院で検査や処置を受けている方はまずそちらへ電話し、その上で必要があれば当院へ受診の連絡をされるとスムーズに診察ができます。皆様のご協力をお願いします。

＝お願い＝ 町立病院は、救急指定病院として24時間体制で診療を行っていますが、医師の負担軽減のためにも、緊急に診断・治療が必要な方を除き、通常時間帯の受診をお願いします。