

# 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円以下の場合には支給されません。

**申請される方は、  
役場住民課年金保険係まで**

### 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

### 医療費通知を全受診者へ送付します

広域連合では被保険者の皆さんの医療費総額などについてお知らせする「医療費通知」を、対象期間に医療機関などを受診した全ての被保険者の皆さんへ送付します。

発送日は、3月上旬と9月下旬の年2回です。

【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
H29年1月	〇〇病院	医科外来	1	18,000	1,800
H29年2月	××薬局	調剤	1	10,000	1,000
合 計				28,000	2,800

※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請求書ではありません。

### 医療費通知の活用について

- 医療費の推移が一目でわかるため、ご自身の健康状態の把握や健康管理に活用できます。
- 健康診査など、健康保持・増進に役立つ情報をお知らせします。
- 診療日数などに間違いがないか確認しましょう。

### 問い合わせ

北海道後期高齢者医療広域連合  
(☎011-290-6501)

役場住民課年金保険係  
(1階②番窓口☎485-2111内線125)



高橋 律子さん  
(川上)



宮川佐太郎さん  
(磯分内)



亀田 俊枝さん  
(磯分内)

長寿88歳  
おめでとう  
ございます

《平成29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。

生活豆知識  
訴訟〇〇センター  
を名乗る  
はがきは  
要注意



内容

「民事訴訟管理センター」や「民事訴訟告知センター」や「国民訴訟通達センター」を名乗り、最終告知のハガキが届いたという町内の方から情報をいただきました。(左図)

内容は、消費料金の訴訟が裁判所へ提出されており、このままでは給与や動産、不動産などの差し押さえを強制的に行うというもので、具体的な請求内容は一切記載されていません。

はがきに記載されている窓口につながるのと、取り下げ費用として、数十万円分のプリペイドカードを用意するよう指示されます。また、弁護士を名乗るものから裁判となっ

たので費用を用意しろと連絡が来る場合もあります。  
ひとことアドバイス  
・昨年3月から出回っている架空請求詐欺で、はがきが届いてから最終期日が2日しかない不安をあり、問い合わせ窓口の電話番号へ連絡させ金銭を騙し取る手口です。  
・番号へは絶対に連絡せずに無視してください。  
・「おかしい」「困ったな」と思ったときは、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。

■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 (☎1188)

消費料金をに関する訴訟最終告知のお知らせ  
この度、ご通知しましたのは、貴方の利用されていた契約会社、もしくは運営会社側から契約不履行による民事訴訟として、訴状が提出されました事を改めて告知致します。  
管理番号 [ ] 訴訟取り下げ最終期日を経て訴訟を開始させていただきます。  
また、このままご連絡なき場合は、原告側の主張が全面的に受理され、執行官立ち会いの下、給与等の差し押さえ及び、動産、不動産物の差し押さえを強制的に執行させていただきますので裁判所執行官による執行証書の交付を承諾していただく様お願い致します。  
尚、訴訟取り下げなどのご相談につきましては、当局にて承っておりますので下記までお問合せ下さい。  
書面での通達となりますのでプライバシー保護の為、ご本人様からご連絡いただきます様お願い申し上げます。  
※取り下げ最終期日 平成29年12月12日  
法務省管轄支局 民事訴訟告知センター  
東京都千代田区霞が関2丁目8番1号  
取り下げ等のお問合せ窓口 03-5877-[ ]  
受付時間 9:00~20:00(日、祝日除く)

平成29年台風21号災害義援金の募集

平成29年10月に発生した台風21号に伴う災害により、三重県および和歌山県で大きな被害が発生しました。この災害で被災された方を支援するため、義援金を受け付けています。皆さんの温かいご支援をよろしくお願ひします。

■募集期間／1月31日(水)まで

■協力方法／下記係に持参するか、口座へ振り込みしてください。

金融機関

三井住友銀行 すずらん支店 普通預金 2787514  
三菱東京UFJ銀行 やまびこ支店 普通預金 2105507  
みずほ銀行 クヌギ支店 普通預金 0620375

口座名義「日本赤十字社」

※金融機関によっては、振込手数料がかかる場合があります。

問い合わせ／日本赤十字社北海道支部標茶町分区分事務局  
役場保健福祉課社会福祉係 (1階④番窓口 ☎485-2111)

忘れていませんか？

＝ 歯周病検診 ＝

昨年の7月から始まった歯周病検診ですが、今年度対象の方は3月31日(土)までが期限です。

歯周病検診を受ける場合、歯科医院への予約が必要になります。3月は混み合うことも予想されるため、早めに予約し受診することをお勧めします。

対象は年度内に40・50・60・70歳を迎える方です。受診する際は「標茶町歯周病検診受診券」が必要となりますので、紛失したなどお手元になければ下記までご連絡ください。



■問い合わせ／ふれあい交流センター保健福祉課健康推進係 (☎485-1000)

# 赤ちゃんのスキンケア



赤ちゃんの肌は、生まれたときは胎脂に覆われ、乾燥や刺激から皮膚を守っていますが、1週間ほどで皮脂の分泌が少なくなり乾燥が始まります。健康な皮膚は、体内の水分を逃がさず、外界の異物を寄せ付けない「バリア機能」があります。皮膚が乾燥してバリア機能が弱くならないように新生児期からのスキンケアが大切です。

## 赤ちゃんの肌保湿が必要な理由

赤ちゃんの皮膚の厚さは大人の約半分と薄くて、皮脂分泌量が少なく皮膚バリア機能が未成熟です。また、角層の水分保持量が少ないので乾燥しやすいのに、汗腺の数は大人と同じなの



## 赤ちゃんの肌トラブル

### 乳児脂漏性湿疹

生後3カ月ごろまでの皮脂腺が活発な時期に起きやすい湿疹です。頭やひたいなどにクリーム色のかさぶたやかサカサしたフケのようなものがつきます。家庭でのケアは、洗浄剤を使ってよく洗いましょう。かゆみが出てくるときには、受診しましょう。

### おむつかぶれ

おしっこやうんちが、長く皮膚に触れることによって起きる炎症です。おむつの摩擦やおしりを拭く時の刺激も炎症を広げる原因となります。気になるときは、おむつをこまめに替えて、おむつ替えのたびに、おしりをお湯で洗いましょう。

### あせも

汗をたくさんかくと汗の出口が詰まって炎症を起こし、赤い小さな湿疹ができます。また、強い暖房や洋服の着せすぎで、冬にあせものできる子が増えています。予防には、汗をかいたらこまめに拭き、シャワーで汗を流すのがおすすめです。

健康な皮膚には体内の水分を逃がさず異物を寄せ付けないバリア機能があります

バリア機能が弱くなると細菌やウイルスなどが皮膚に侵入し炎症が起こりやすくなります

・体・顔の洗い方：洗浄剤はよく泡立てて、手指を使ってやさしく洗います。お父さん、お母さんは爪を短く切って、赤ちゃんの皮膚を傷つけないように洗いましょう。顔も洗浄剤で洗いましょう。洗浄剤が目に入らないように、よく泡立てて顔を洗い素早くすすぎます。すすぎ終わったら、すぐに乾いたタオルでやさしくおさえるように拭きましょう。

・ていねいにすすぐ：シャワーと手指で、しわの中まですすぎます。すすぎ残しがあると、残った洗浄成分が皮膚を刺激

するので注意しましょう。

・水分をよく拭きとる：お風呂あがりには、こすらずタオルでそっと押さえるように水分を拭き取りましょう。しわの中の水分もしっかり拭き取りましょう。

・赤ちゃんの肌の保湿：入浴後5分くらいを目安に保湿をしましょう。保湿剤は、すりこまずに、皮脂膜の代わりになるように覆う感じで塗りましょう。

皮膚の乾燥を防ぐことで、おむつかぶれ、よだれかぶれなどの肌トラブルを予防できます。新生児のうちから全身の保湿ケアをするとアトピー性皮膚炎の発症のリスクが下がることが最近の研究からわかっています。保湿ケアをしても湿疹や肌荒れが治らない時には受診をしましょう。

スキンケアは子どもとの良いスキンシップにもなります。洗浄と保湿で肌トラブルを防ぎましょう。

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!



基本のだしにお好きな具材でオリジナル雑煮に

## 今月のレシピ 新年を祝う牛乳雑煮



J-milkホームページより提供

- 作り方
- ①ニンジン、大根は花形に切り、だし（分量外）で下ゆでしておく。ハウレン草はサッとゆでて5cmの長さに切る。
  - ②鍋に分量の水を沸かし、削り節を入れて濃いだしをとる。パックを取り出し、牛乳を入れて温めたら西京みそを加えて溶く。
  - ③椀にゆでた餅、ニンジン、大根、ハウレン草を盛る。
  - ④③に②を注ぎ、丸く切ったゆずの皮を添える。

材料 (2人分)

ニンジン	..... 1/2本	牛乳	..... 180ml
大根	..... 2cm	西京みそ	..... 大さじ2
ハウレン草	..... 30g	丸餅	..... 4個
水	..... 120ml	ゆずの皮	..... 適量
かつお節削り節 (お茶パックに入れておく)	..... 5g		

**ポイント** 塩分量の低い西京みそを牛乳と合わせ、塩、しょうゆいらずに。

# 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  
 ※自動再来受付機の稼働時間は午前7～11時、正午～午後3時45分です。  
 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／月曜日の午後  
 ●受付時間／午後1時～3時30分  
 ●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)
- 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29年10月から平成30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	13:00～14:00	14:45～15:45
	8:45～11:00	13:00～14:00		
9日(火)	●	休 診	● (全ての予防接種)	休 診
16日(火)	●	休 診	● (全ての予防接種)	休 診
23日(火)	●	休 診	● (全ての予防接種)	休 診
30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)
31日(水)	●	●	休 診	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・B型肝炎・四種混合・二種混合・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》 ●インフルエンザ・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・麻しん風しん混合は予約が必要となりますので、5日前までに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付は、1月17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】 時節柄、人混みに行くことが多くなると思いますが、外出時には感染症予防のためマスクを着用し、手洗いやうがいを行うようにしてください。昨年のお正月時期には、救急外来を受診しインフルエンザと診断された方が多くいました。穏やかにお正月を過ごすためにも、日ごろから規則正しい生活習慣と予防を心がけましょう。

**＝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。