

国民健康保険のお知らせ

～「医療費のお知らせ」について～

■「医療費のお知らせ」を全受診者へ送付しています

標茶町国民健康保険では、対象期間中に医療機関を受診した全ての被保険者の皆さんへ「医療費のお知らせ（医療費通知）」を年3回送付し、医療費総額などをお知らせしています。

■医療費控除の申告について

このお知らせは、医療費控除の申告手続きで医療費の明細書として使用することができます。なお、令和2年2月発送分には、令和元年12月分医療費が記載されていませんので、医療費控除を受ける際は、医療機関で受領した領収書をご提出ください。

発送月	対象診療月
令和元年6月	平成30年12月～平成31年3月
令和元年10月	平成31年4月～令和元年7月
令和2年2月	令和元年8月～令和元年11月

■注意事項

- このお知らせは再発行できませんので、大切に保管してください。
- 医療機関の請求漏れや請求内容を審査中の場合、一部の受診記録が記載されないことがあります。
- 医療費助成などを受けている場合、記載されている「自己負担額」が実際の自己負担額と異なる場合があります。

■問い合わせ／役場住民課年金保険係（1階②番窓口☎内線125）

後期高齢者医療制度のお知らせ

高額介護合算療養費について

高額介護合算療養費は、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。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（同じ世帯に被保険者がいる場合はその合算額）が限度額を超えた時は、その超えた額が支給されます。なお、手続きとして役場住民課年金保険係へ申請書を提出していただく必要があります。

- 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。

自己負担限度額表 自己負担額の計算期間／平成30年8月1日～令和元年7月31日

負担割合	区 分		自己負担額の合計の基準額	
3割	現役並み所得者		(課税所得690万円以上)	212万円
			(課税所得380万円以上)	141万円
			(課税所得145万円以上)	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区分Ⅰに該当しない方

※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

対象者の方には3月頃に「申請勧奨通知」が届く予定です

計算期間内に「道外に在住していた」「年齢到達で後期高齢者医療の被保険者となった」「他市町村から転入してきた」場合、申請勧奨通知が届かない場合があるので、ご注意ください。

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☎内線125)

健診を受けて腎臓を守る 生活習慣を確認しよう



腎臓は大人の握りこぶしくらいの大
きさで、腰の辺りの両側に一つずつあ
ります。働きは①血液をろ過して「尿
をつくる」②血圧を上げるホルモンを
つくり体内の水分や塩分などの電解質
を調整して「血圧を一定に保つ」③赤
血球の生成を促すホルモンを分泌して
「血液をつくる」ことの3つです。

血液をろ過して体を巡る血液を常に
きれいに保ち、血圧も調整する働き者
の腎臓ですが、自覚症状に乏しく一度
働きが弱まると、尿がつくれず体は老

廃物でいっぱいになり命に関わる状態
になります。肥満、高血圧、高血糖、
脂質異常症、高尿酸血症といった生活
習慣病は血液や血管にダメージを与
え、慢性糸球体腎炎や腎硬化症、糖尿
病性腎症に進行し、透析療法につな
がる重要な因子となり腎臓に深刻な影響
を与えます。

平成30年度に標茶町の特定健診を受
けた方の状況をみると△▽、腎臓の
機能障害をみるとeGFRは道、国よ
りも少ない状況です。しかし、BM

総合住民健診・国保ドックのお知らせ

令和2年度の総合住民健診・国保ドックの申し
込みが始まります。次のいずれかに該当する方
には、個別に「総合住民健診申込書」を送付します。

- 令和元年12月末時点で標茶町国民健康保険に
加入している方のうち、令和2年度に40歳以
上75歳未満の方（特定健診対象者）
 - 令和元年度（平成31年度）総合住民健診を受
診した方、または申し込みされた方
- ※詳細は折り込みチラシをご覧ください。
※申込書が送付されない方は、チラシを確認の上、
電話などで申し込みください。

■申し込み・問い合わせ／ふれあい交流センター
健康推進係（☎485-1000）

I、GPT、LDLコレス
テロールの状況から過食の
傾向がみられ、血管を傷つ
ける因子である空腹時血糖
の高い人が多くなっていま
す。過食や血糖が高い状態
は、血管にダメージを与え、
腎臓だけでなく、心臓病や
脳卒中などを発症するリス
クにもつながります。

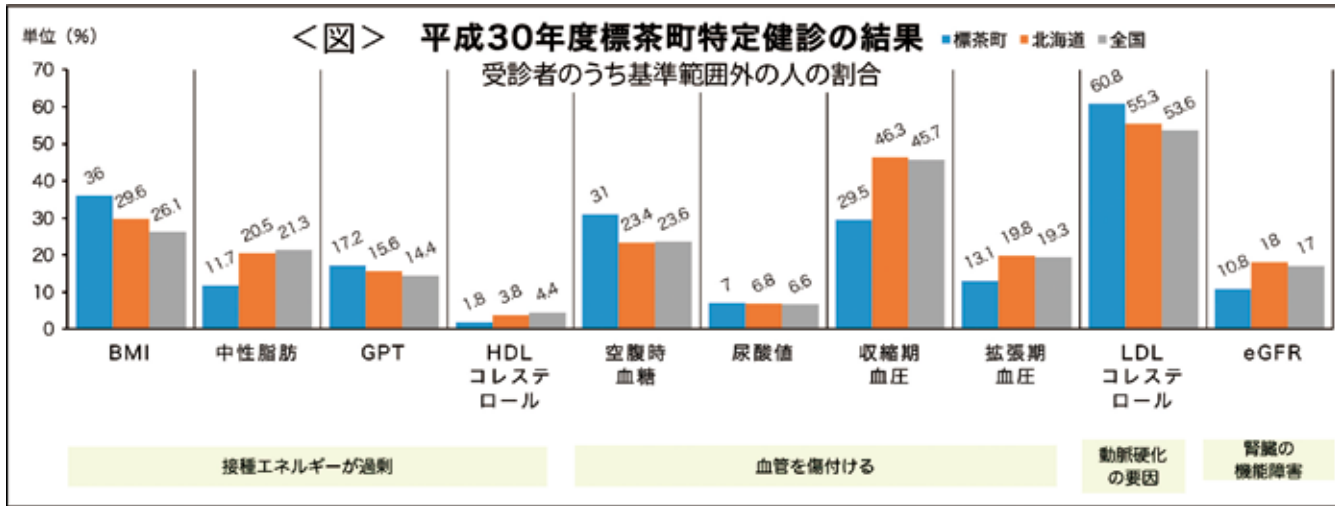
腎臓を守るためにはこれ
が効くという特効薬はあり
ません。効果的なことは規
則正しい生活を送り、生活
習慣病を予防することです。
腎臓の機能低下は、無症状

腎臓を守るポイント

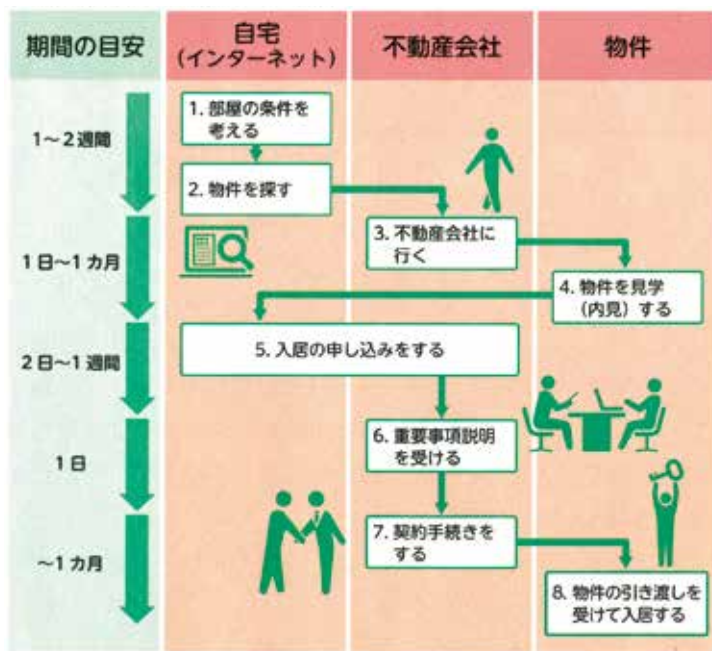
- 暴飲暴食はしない
日常的に腹八分目の食生活を心掛けましょう。
- 禁煙する
喫煙は生活習慣病のリスクを高めるほか、ニコチンは腎臓に大きな負担をかけます。
- 十分な睡眠と休養をとる
疲れたと感じたら無理をしないで休息をとりましょう。
- 適度な運動を取り入れる
運動不足は肥満の原因になります。疲れがたまらない程度に運動しましょう。
- 水分補給をしっかり
腎臓は体液の調整を行うので、水分不足になると血流が悪くなり、体の水分バラ
ンスが崩れてしまいます。

で進行します。なかなか症状が出ない
からこそ、早期発見が大切です。
今月から、総合住民健診の申し込み
が始まります。毎年、健診を受け、生
活習慣病のチェックをしましょう。

■問い合わせ／ふれあい交流センター
健康推進係（☎485-1000）



物件探しから入居までの流れ



4月からの新生活に向けて、住まい探しをする人が多くなる時期になりました。物件選びから賃貸契約、入居までには、気

生活豆知識

マンションや アパートの 賃貸借契約は 慎重に!



を付けなければならぬことがたくさんあります。安心して新生活をスタートできるように、注意点を確認しておきましょう。

ひとことアドバイス

退去時の原状回復費用に関するトラブルが1番多いといわれています。入居中の不注意や故意による傷・汚れ・設備の故障などは、借主負担による補修が前提となります。経年劣化や通常使用による故障などは、借り手の負担義務がないとされています。(入居中に起きた場合も同様です) 入居時に気に

なる傷などがあれば、自分が原因でない証拠として、日付を入れた写真を残しておくといいでしょ。

一度申し込んだ物件をキャンセルする際に、支払い済みの申込金を仲介の不動産業者に返還拒否されるといいう事例があります。宅地建物取引業法では、不動産業者が申込金の返還を拒むことは禁止されています。

写真やインターネット上の説明のみで契約をした場合に「こんな物件だと思わなかった」「そんなところまで借り主負担なの?」などと想定外のことが起こり、トラブルになる場合があります。物件は実際に自分の目で見て判断するようにしましょう。重要事項についてはしっかりと説明を受け、慎重に契約しましょう。

「おかしい」「困ったな」と思った時などは、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。

相談窓口

- ・ 役場観光商工課商工労働係 (2階⑩番窓口 ☎内線251)
- ・ 釧路市消費生活センター (☎0154-24-3000)
- ・ 消費者ホットライン (☎1888)

従業員募集

造林用苗木ほか育苗作業
委託業務の植樹・管理作業



- ※場所: 桜14丁目~ルラン圃場
- ※期間: 4月上旬~11月中旬
- ※時間: 7:30~16:30
- ※適用: 社会保険・雇用保険・労働保険
- ※時給: 詳細は面談にて

短期パートもOK
お気軽にお電話ください



(有)小野種苗緑化園

代表 平川昌昭
標茶町桜14丁目40番地
TEL015-485-1347

期限が迫っています!

標茶町プレミアム付商品券

該当となる方はご確認ください。

購入期限は

2月28日(金)まで

役場・各公民館で販売しています。

使用期限は

3月31日(火)まで

利用可能店舗で使用することができます

使用期限を過ぎると商品券の利用ができなくなります。使用されていない商品券の払い戻しはできません。

■問い合わせ/役場保健福祉課社会福祉係

(1階④番窓口 ☎内線131)





服部 キミさん
(ルルラン)



伊井登喜夫さん
(虹 別)



麻野 文雄さん
(虹 別)

長寿88歳

おめでとう
ございます

《令和元年12月撮影》
掲載に同意いただいた方のみ
掲載しています。

高齢者肺炎球菌ワクチンのお知らせ

今年度の対象の方は、3月27日(金)までの接種になります。今まで一度も高齢者肺炎球菌ワクチンを受けたことがなく、接種を希望する方はふれあい交流センター健康推進係までお申し込みください。

■実施医療機関／町立病院

■自己負担額／3,000円 (生活保護・非課税世帯は無料)

※完全予約制です。日にちに余裕をもって申し込みください。

■申し込み・問い合わせ／ふれあい交流センター健康推進係 (☎485-1000)

令和元年度に以下の年齢になる方が対象です

65歳	昭和29年4月2日	～	昭和30年4月1日	生まれの方
70歳	昭和24年4月2日	～	昭和25年4月1日	生まれの方
75歳	昭和19年4月2日	～	昭和20年4月1日	生まれの方
80歳	昭和14年4月2日	～	昭和15年4月1日	生まれの方
85歳	昭和9年4月2日	～	昭和10年4月1日	生まれの方
90歳	昭和4年4月2日	～	昭和5年4月1日	生まれの方
95歳	大正13年4月2日	～	大正14年4月1日	生まれの方
100歳	大正8年4月2日	以前		生まれの方

※60歳以上65歳未満で、心臓、腎臓、呼吸器、免疫機能に障がいがある身体障害者手帳1級相当の方も対象になります。
※過去に接種したことのある方は、5年以上経過しても対象となりません。

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!

～一つのボウルでできる簡単ケーキ～



J-milkホームページより提供

今月のレシピ ワンボウルチーズケーキ

作 り 方

- ①クリームチーズは室温に戻しておく。
- ②ケーキ型にオーブンシートを敷く。
- ③オーブンを200℃に温めておく。
- ④ボウルに柔らかくなったクリームチーズを入れ、木べらでクリーム状になるまで練り、卵を1個ずつ加え、泡立て器で混ぜる。
- ⑤砂糖、牛乳、レモン汁を順に④に加え、小麦粉をふるい入れて混ぜる。香りがつけにブランデーも加える。
- ⑥オーブンシートを敷いたケーキ型に⑤を流し入れ、200℃のオーブンで15分焼き、180℃に下げてさらに30分焼く。竹串を刺して何もついてこなければ、型から外して冷ます。

材 料 (18cmケーキ型1台分)

- クリームチーズ…… 250g
- 卵…………… 3個
- 砂糖…………… 100g
- 牛乳…………… 1カップ
(200ml)
- レモン汁…………… 1個分
- 小麦粉…………… 大さじ3
- ブランデー…………… 大さじ1

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

- 全科休診** ● 防災訓練のため**3月11日(水)**は午後2時まで受付、午後2時30分に全科休診となります。
- 内科** ● 毎週火曜日・水曜日は、午後休診です。(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から原則1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／毎週月曜日の午後
● 受付時間／午後1時～3時30分
● 基本的に診察は予約制のため予約の方が優先となります。
● 受診日の5日前までに予約してください。

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。

☆2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8:45～11:00	午後1:00～2:00	午後1:00～2:00	午後2:45～3:45	予約受付締切
4日(火)	●		●	休診	2月3日(月)正午
18日(火)	●	休診	●	休診	2月17日(月)正午
25日(火)	●		●	●	2月21日(金)正午
26日(水)	●	●	休診	休診	—

【予防接種】

※インフルエンザの新規申込は、1月15日で終了いたしました。

- 《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・日本脳炎・水痘の接種希望者は、**予約受付締切時間まで**に総合受付窓口または電話で申し込みください。(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。
- 《16～20歳未満の日本脳炎》 ● 対象の方で接種を希望される方は、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)・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。ワクチン入荷日が確定次第、接種日を決定します。
- 《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・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。

※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。

＝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。