

脳ドック受診者助成事業 募集開始

- 定員／100人（先着順）
- 助成額／20,000円（自己負担額13,000円）
- 対象者／次の要件を全て満たす方

募集期間 **5月17日(月)**
から定員に達するまで

共通

- ・令和3年度内に40～74歳になる標茶町民（昭和22年4月1日～昭和57年3月31日生まれ）で、町税を完納している方
- ・令和元年度、令和2年度で本事業を利用されていない方
- ・現在、脳血管疾患で治療中の方、ペースメーカーや外科クリップなどの金属が体内に入っていない方

社会保険の方

- ・加入している健康保険組合に脳ドック助成制度がない方。または助成制度はあるが助成の対象者とならない方

国民健康保険の方

- ・①～④の健診を受診または申し込みした方
- ①令和2年度秋の総合住民健診で特定健康診査を受診した方
- ②令和3年度春の総合住民健診で特定健康診査を受診した方
- ③令和3年度の国保ドックに申し込みした方
- ④国保ミニドックに申し込みした方

■実施機関／釧路労災病院、釧路孝仁会記念病院、中標津脳神経外科

■検診内容／MRI（脳画像診断）、MRA（脳血管画像診断）、頸動脈エコー、血液検査、尿検査、心電図

■申し込みと受診の流れ／

- ①下記係に設置している申込書に納税確認書を添えて提出します。
※納税確認書は役場税務課で無料発行しています。
- ②役場から決定通知書と助成券が届きます。
- ③実施機関に検診の予約をします。
- ④検診を受けます。実施機関の窓口で、助成額を差し引いた自己負担額を支払います。
- ⑤実施機関から自宅に検診結果が届きます。（結果は役場にも通知されます）

■申し込み・問い合わせ／役場住民課年金保険係（1階②番窓口☎内線125）

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!

標茶町ご当地グルメプロジェクト考案レシピのご紹介

今月のレシピ 牛乳豆腐（梅、昆布）

標茶町ご当地グルメプロジェクトは、しべちゃ牛乳を活用したレシピを考案・発信するグループです!



標茶町ご当地グルメプロジェクト提供

作 り 方

- ①型（ザルでも）にガーゼやさらしを敷いておく。
- ②鍋に入れた牛乳に食酢を入れ軽く混ぜる。
- ③中火にかけ、きれいに分離してくるまでしばらく待つ。（かき混ぜない）
- ④しっかりと分離して水分（ホエイ）が透明になってきたら①の型に、固形分（カード）を穴あきお玉などですくって入れながら梅干し（塩昆布）を混ぜ込み包んでおく。
- ⑤好みの固さまで水気などが切れたら型から出して切り分ける。

材 料

牛乳……………1000cc
食酢……………45cc
梅干し（ほぐしておく）…適宜
塩昆布……………適宜

ポイント 牛乳はかき混ぜないこと。梅や塩昆布は少し多めに入れた方がおいしい。

後期高齢者医療制度のお知らせ

■均等割の軽減割合

保険料均等割の軽減割合が、次のとおり見直しされました。

令和2年度

所得が次の金額以下の世帯	軽減割合
33万円かつ、被保険者全員が所得0円 ※年金収入のみの場合、受給額80万円以下。	7割軽減
33万円	7.75割軽減
33万円+ (28万5千円×世帯の被保険者数)	5割軽減
33万円+ (52万円×世帯の被保険者数)	2割軽減



令和3年度

所得が次の金額以下の世帯	軽減割合
43万円+10万円×(給与所得者等の数-1)	7割軽減
43万円+ (28万5千円×世帯の被保険者数) +10万円×(給与所得者等の数-1)	5割軽減
43万円+ (52万円×世帯の被保険者数) +10万円×(給与所得者等の数-1)	2割軽減

※「給与所得者等」とは、下記のいずれかに該当する方となります。

- ・給与などの収入金額が55万円を超える方
- ・65歳未満の方で公的年金の収入金額が60万円を超える方
- ・65歳以上の方で公的年金の収入金額が125万円を超える方

■保険料の計算方法（令和3年度）

保険料額は、被保険者全員が等しく負担する「均等割額」と、前年の所得に応じて負担する「所得割額」の合計で計算します。

均等割 1人当たりの額 52,048円	+	所得割 被保険者本人の所得に応じた額 (令和2年中の所得-最大43万円)×10.98%	=	1年間の保険料 限度額64万円 (100円未満切り捨て)
-----------------------------------------	---	----------------------------------------------------------	---	--------------------------------------------------

※年度の途中で加入したときは、加入した月からの月割りで計算します。

※所得とは、前年の「収入」から公的年金等控除や給与所得控除額などの「必要経費」を差し引いたものです。

※前年の所得金額により、43万円の控除額が異なる場合があります。

■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）

ど・れ・み 始めてみませんか
みすさいこ音楽教室

ピアノ科/エレクトーン科

3才/幼児/小中学生/中高生/大人まで

生徒募集中 レッスン見学もOK

音楽の基礎となる音読み・リズム・楽典など
楽しくレッスンの中でご指導いたします

お問い合わせ ☎ 015-485-2083 三栖 彩子 標茶町開運4-15
詳しくはホームページ みすさいこ音楽教室で

国民健康保険 後期高齢者医療制度

傷病手当金の適用期間が延長されています

新型コロナウイルスへの感染や感染疑いにより、療養のため仕事を休んだ期間がある場合に、傷病手当金を支給します。（一定の要件を満たした場合に限ります）支給を受けるには申請が必要です。

■適用期間／令和2年1月1日～令和3年6月30日

■問い合わせ／役場住民課年金保険係（1階②番窓口☎内線124）

子どもの歯(乳歯)を虫歯から守りましょう!



「乳歯は、どうせ抜けてしまふから虫歯になっても大丈夫!」「永久歯に生え変わってから治療すれば大丈夫!」
 と思つていませんか。これは大きな間違いです。

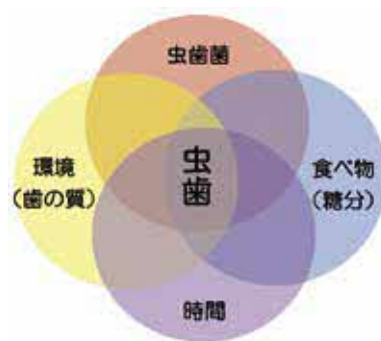
乳歯が虫歯になると、永久歯も虫歯になりやすかつたり、永久歯の歯並びが悪くなつてしまふなど、乳歯の虫歯は永久歯にも悪い影響を与えます。そのため、乳歯の時期から、虫歯予防に取り組みることが大切です。

【虫歯の仕組み】

虫歯菌は食べ物に含まれる糖分を分解し、酸を作り出します。この酸によって歯のミネラル成分が溶かされ続けると、歯に穴が空き虫歯となります。

【虫歯の4つの要因】(図1)

虫歯の要因は「糖分」だけではなく、「口腔内に虫歯菌が多い」「酸性になつている時間が長い」「歯の環境(質)が悪い」これらの4つが重なる虫歯になりやすくなります。



(図1) 虫歯の4つの要因

【虫歯予防のポイント】

- ① 歯磨きをしっかりとしましょう
 歯の表面に付着している歯垢(プラーク)に虫歯菌が住み着いているため、それを歯ブラシでできるだけ取り除くことが大切です。小学校低学年くらいまでは、まだきれいに磨くことができないため大人が仕上げ磨きをしてあげましょう。
- ② フッ化物で歯を丈夫にしましょう
 フッ化物は、虫歯菌の力を抑制し、酸に溶けにくい丈夫な強い歯にします。フッ化物を歯の表面に塗る、フッ化物の水溶液をブグブグうがいする、フッ素入り歯磨き剤を使

うなどの方法があります。
③ 定期的に歯科検診を受けましょう

定期的に歯科医院を受診し、虫歯や歯並びなどをチェックしてもらいましょう。虫歯を早期に見つけ治療することが、永久歯の質を守ることにつながります。

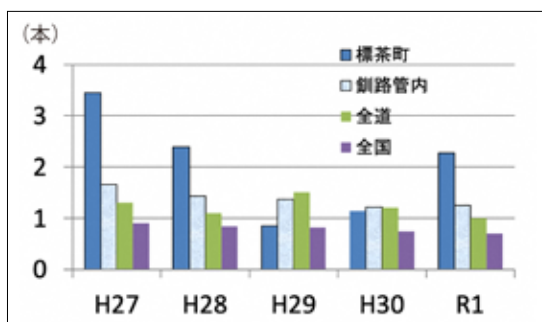
④ 甘いお菓子や飲み物の取り過ぎに気を付けましょう

唾液が分泌されると口腔内が中和され、歯を修復してくれますが、糖分を多く含むものをだらだらと食べていると、中和できず酸性の状態が続きます。虫歯になりやすい環境になります。水分は水かお茶にし、甘いお菓子は食べる時間と量を決めて、適正に摂取するようにしましょう。

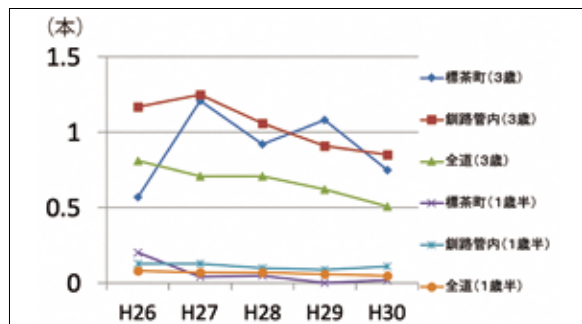
本町の子どもの虫歯状況は、全道・全国と比べて、一人当たりの虫歯本数が多い結果となっています。(図2、3) この結果から母子保健係では、子どもの歯に関するさまざまな事業に取り組んでいます。

① 各保育園・幼稚園での歯科検診

未就園の子に対してもふれ



(図2) 12歳児(中学1年生)の1人当たり平均虫歯経験数



(図3) 3歳児の1人当たり平均虫歯数の推移・1歳6カ月児の1人当たり平均虫歯数の推移

フッ化物塗布は歯科検診や歯磨き教室などと合わせて実施しています。フッ化物洗口は各保育園・幼稚園の4~5歳児の希望者を対象に実施しています。

③ 各保育園、幼稚園で歯磨き教室

歯科衛生士による歯に関する講話、歯磨き指導、染め出し(磨き残しの確認)などを行っています。

④ 歯ッピー虫歯予防教室

今年度から新たに未就園の子を対象とした虫歯予防に関する教室を開催します。歯科衛生士による歯に関する講話やフッ化物塗布を受けることができます。ふれあい交流センターで実施する歯科検診や1歳6カ月健診、3歳児健診で詳細をご案内します。

乳歯を守ることは、将来の永久歯の健康を守ることにもつながります。子ども自身にも歯の健康を意識づけるとともに、大人がしっかりと仕上げ磨きをするなど、乳歯のうちから虫歯予防に取り組みみましょう。

■ 問い合わせ / ふれあい交流

センター 母子保健係 ☎ 485-11000

三上テツ子さん
(阿歴内)



佐藤 亀好さん
(旭)



長寿88歳
おめでとう
ございます

《令和3年3月撮影》
掲載に同意いただいた方のみ
掲載しています。

義援金・救援金のお知らせ

日本赤十字社では被災地の方々を支援するため、義援金・救援金の受け付けを行っています。なお、一部の義援金・救援金については、受付期間が延長となっています。皆さんの温かいご協力をお願いします。

■受け付け・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133）

義援金・救援金名	受付期間
令和3年2月福島県沖地震災害義援金	5月31日(月)まで
平成30年7月豪雨災害義援金	6月30日(水)まで
令和2年7月豪雨災害義援金	令和4年 3月31日(木)まで
バングラデシュ南部避難民救援金	
中東人道危機救援金	

全国一斉特設人権相談所

6月1日の人権擁護委員の日にちなみ、町内でも下記の日程で全国一斉特設人権相談所が開設されます。離婚相談などの家庭内の問題やいじめ、隣近所のもめごとなど、お気軽にご相談ください。相談無料で、秘密は守られます。



- 日時／6月7日(月)、午後1～3時
- 場所／社会福祉センター
- 本町の人権擁護委員／石窪しのぶさん、成田節子さん、山澤正宏さん
- 全国共通人権相談／☎0570-003-110
- 問い合わせ／役場企画財政課地域振興係（2階⑰番窓口☎内線224）

子宮頸がん・乳がん検診を受けましょう

本町では、子宮頸がん・乳がん検診の受診率向上を目的として、20歳と40歳になった方を対象に検診手帳と無料クーポン券を配布し、無料でがん検診が受けられる事業を実施しています。対象者には5月中にクーポン券が郵送されます。

子宮頸がんは20～30歳代の女性で増加傾向にあり、乳がんも女性のがんの中では発症率が高く、死亡原因の上位となっています。どちらのがんも早期発見・早期治療により高い確率で治すことが可能です。そのために「検診」は非常に有効ですので、この機会に定期検診を習慣にしましょう。

	無料クーポン券の対象者	検診実施機関
子宮頸がん検診	20歳の方（平成12年4月2日～平成13年4月1日生まれ）	町立病院 釧路がん検診センター
乳がん検診	40歳の方（昭和55年4月2日～昭和56年4月1日生まれ）	釧路がん検診センター

※対象年齢以外の方も、2年に1度、子宮頸がん検診は1,000円、乳がん検診2,000円の自己負担で検診を受診することができます。検診日程は下記へ問い合わせください。

問い合わせ／ふれあい交流センター健康推進係（☎485-1000）

生活豆知識

ネット通販に注意!



インターネット通販で代金を支払ったが商品が届かない、海外から粗悪な模倣品(偽物)が届いた、事業者と連絡が取れないなどのトラブルが発生しています。その多くは海外事業者で、中には正規のサイト(ホームページ)とそっくりだったり、本物のロゴマークをそのままコピーしているなど、偽物と見分けることが難しいサイトもあります。また、注文時に入力した個人情報やパスワードが悪用される可能性があり、被害が拡大する恐れがあります。

事例1

「サングラスが格安で買える」というSNSの投稿を見て、そのリンク先のサイトから注文したが商品が届かない。

事例2

ブランドと商品名に「格安」と付けて検索し、安く売って

いるサイトを見つけて注文したところ偽物が届いた。

事例3

商品が届かないためサイトの事業者について調べたところ、住所は別会社のもので電話番号がないことに気づいた。

ひとことアドバイス

被害に遭わないためには、慎重にサイトを見分けることが一番です。詐欺・模倣品サイトを完全に見分けることは非常に困難なため、少しでも不安に感じた場合は購入をやめましょう。

被害に気付いた場合は、すぐにパスワードを変更しましょう。使い回している全てのサービスで変更することが重要です。また、普段から、推測されやすいパスワードの使用や使い回しもやめましょう。

不審や不安に感じた時は、1人で抱え込まず、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 1 (☎0154-2413000)
- 消費者ホットライン (☎188)

就労継続支援B型事業所 役場庁舎内販売会のお知らせ

町内には2カ所の就労継続支援B型事業所が開設されています。各事業所では創意工夫した製品の製造販売を行っています。製品のPRや通所者のやりがい、販路拡大の一助となることを目的に、町では製品の販売場所を定期提供しています。

しべちゃコスモス

日時…5月21日(金)

午後2時～3時

品目…木工製品、手芸用品、お菓子、せっけんなど

場所…役場1階ロビー

みなやんWORKS (ワークス)

日時…5月26日(水)

午後3時30分～4時

品目…そばシフォン、そばロールケーキ、そばクッキーなど

場所…役場1階ロビー

※マイバッグの持参をお願いします。 ※急きよ、中止・延期となる場合があります。あらかじめご了承ください。

〇問い合わせ／役場保健福祉課社会福祉係 (1階④番窓口 ☎内線131)

町営住宅入居者募集

5月13日まで
下記住宅の入居者を募集します。



申し込み・問い合わせ

役場建設課住宅都市計画係 (1階⑧番窓口 ☎内線275)

団地名	住宅番号	室構成	面積	竣工年度	月額家賃
川上団地	K-3-204	3LDK	68.66㎡	S61 (R1改修)	20,100~30,000円
開運団地	C-1-3	2DK	55.80㎡	H18	17,400~25,900円

申し込みに関するご注意

- 月額家賃は世帯人数や年間所得により左の表の幅で変わります。
- 1つの住宅に2件以上の申し込みがあった場合は、選考委員会を開催し、入居者を決定します。
- 申し込みの結果は20日ごろ郵送でお知らせします。
- 入居が決定した場合、入居者と同程度以上の収入がある連帯保証人(1人)の連署する請書の提出が必要で、月額家賃の3カ月分の敷金が必要となります。
- 単身者は1LDK・2DK・2LDKまでの住宅のみ申し込みできます。ただし、2LDKは2名以上の世帯の申し込みがある場合は、その世帯が優先されることがあります。
- 持ち家がある方(共有名義も含む)は申し込みできません。
- 町営住宅では犬・猫・鳥などの動物は飼うことができません。また、一時預かりも認めません。その他動物への餌付けも迷惑行為となるので禁止しています。
- 4月12日現在、退去届けが出されている住宅です。入居日については、修繕などにより遅くなる住宅もありますのでご了承ください。

町立病院からのお知らせ

標茶町立病院

☎485-2135

URL <https://shibeche-hospital.jp>

当院は、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。

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

※自動再来受付機は使用を中止しております。

診療時間

午前9時～午後4時45分

診療科

内科

○毎週水曜日・水曜日の午後は休診です。(木曜日・金曜日の午後1時～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)

※5月19日(水)は午前10時30分で受け付けを終了します。

小児科

- ・診療日/月～金曜日の午前
- ・予防接種/火曜日の午後(事前予約が必要です)

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(予約制)

○札幌医科大学産婦人科より石岡伸一医師が担当します。

- ・診療日/5月20日(木)、21日(金)
- ・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30分

※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、救急の場合を除き予約の方が優先されます。

リハビリテーション科(予約制)

○新患の方は、医師の診察後に受診日時を予約します。

予防接種

小児科・定期接種

- ・ロタ・ヒブ・小児用肺炎球菌・B型肝炎・四種混合・BCG・日本脳炎・麻しん風しん混合・水痘の接種希望者は、**前日の正午まで(前日が休みの場合は前営業日の正午まで)**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、病院に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。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。

石岡透副院長が着任されました

4月より副院長として、石岡透医師が着任されました。石岡副院長は、小児科を担当されます。当院の常勤医師は、佐藤泰男院長、佐藤富士夫副院長、石岡透副院長の3名となります。



石岡透副院長

発熱・咳のある人は

「健康相談センター」か「保健所」へ当院を受診する前に下記へご相談ください。

○北海道新型コロナウイルス感染症健康相談センター(☎0800-222-0018)

※24時間、フリーコール。

○釧路保健所(☎0154-65-5811)

※午前8時45分～午後5時30分、平日のみ。