後期高齢者医療制度のお知らせ
～高額介護合算療養費及び医療費通知について～

■高額介護合算療養費について

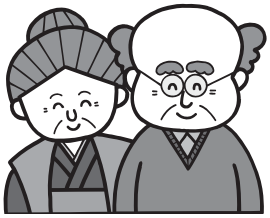
医療と介護の両方を利用している世帯の自己負担を軽減する制度です。

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時は、その超えた額が後期高齢者医療制度及び介護保険から支給されます（500円以下の場合は支給されません）。 なお、手続きには市役所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円の場合は対象外です。

■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基準額
３割	現役並み所得者		67万円
１割	一般		56万円
	市民税非課税世帯	区分Ⅱ※1	31万円
		区分Ⅰ※2	19万円



※１　世帯全員が市民税非課税の方

※２　世帯全員が市民税非課税で、所得のない（公的年金収入のみの場合、その受給額が80万円以下）、又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

これまでは希望者にお送りしていましたが、平成28年９月送付分より全受診者（平成28年１月～６月に受診された方）にお送りしています。なお、発行時期は従来の９月と翌年３月に変更ありません。

■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。

▷予防接種や健康診査など、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。

■問い合わせ　戸籍保険グループ（市役所１階☎42～3217）

北海道後期高齢者医療広域連合（☎011～290～5601）

福祉のまちづくり講演会
「安心・安全・福祉のまちづくりを目指して」

12月９日うたみんで市主催による「福祉のまちづくり講演会」が開催されました。

名寄市立大学保健福祉学部社会福祉学科准教授の忍正人（おしまさと）氏を講師に招き、「安心・安全・福祉のまちづくりを目指して」～なぜ・今　まちづくりに住民参加が求められているのか～をテーマに講演会を開催しました。

講演の中で忍氏は、地域福祉の重要性について、認知症を発症した方が地域とのつながりを持ち続けながら施設入所に至ったまでの実例をもとに「認知症の方を本人が納得しないまま施設に入所させてしまうと、環境の変化に適応できず、孤立し急激に病状が進んでしまう。そうならないためには、様々なサービスを利用しながら地域とのつながりを維持していく体制が重要になっている。」と分析。

また、「高齢者の中には、介護予防や生活支援の担い手になろうとする意思を持つ方が必ずいるため、こうした高齢者が活躍できる場を作ることで、ボランティア活動や見守り等の生活支援が継続可能になり、地域住民の安心・安全な生活につながって行く。」と熱心に講演されました。

会場に集まった約80人の皆さんは、今後の福祉のまちづくりに向けた助け合いの仕組みなどに真剣に耳を傾けていました。

高齢者虐待防止
～尊厳あるくらしの実現を目指して～

高齢になっても意思が尊重され、尊厳を持って生活することは誰もが望むことです。
しかし、高齢者が家族や親族などから暴力を受ける、金銭を搾取されるなど人権を侵害される「高齢者虐待」が社会問題となっています。

〈介護・在宅支援グループ・市役所２階☎42～3213〉

虐待行為とは・・・

高齢者虐待には次の５つがあります。

身体的虐待

暴力的行為などで、身体にあざ、痛みを与える行為や外部との接触を意図的、継続的に遮断する行為。

▷具体例　つねる、殴る、蹴る、無理やり食事を口に入れる、やけど･打撲させる、ベッドに縛り付けたり、意図的に薬を過剰に服用させたりして、身体拘束、抑制をするなど。

心理的虐待

脅しや侮辱などの言語や威圧的な態度、無視、嫌がらせ等によって精神的、情緒的苦痛を与えること。

▷具体例　怒鳴る、ののしる、悪口を言う。話しかけているのに意図的に無視をする。失敗などを嘲笑したり、人前で話すなど高齢者に恥をかかせるなど。

性的虐待

本人との間で合意が形成されていない、あらゆる形態の性的な行為またはそれを強要すること。

▷具体例　排泄（はいせつ）の失敗に対して懲罰的に下半身を裸にして放置するなど。

経済的虐待

本人の合意なしに財産や金銭を使用し、本人の希望する金銭の使用を理由なく制限すること。

▷具体例　日常生活に必要な金銭を理由なく渡さない、使わせない。本人の財産などを無断で売却する。年金や預貯金を本人の意思や利益に反して使用するなど

介護や世話の放棄・放任（ネグレクト）

意図的であるか、結果的であるかを問わず、介護や生活の世話を行っている家族が、高齢者を衰弱させるような著しい減食又は長時間の放置、養護者以外の同居人による虐待行為の放置など、養護を著しく怠ること。

▷具体例　入浴させず異臭がしたり、髪が伸び放題、皮膚が汚れている。水分や食事をじゅうぶん与えられないことで、空腹状態が長時間続き脱水症状や栄養失調状態にある。

室内がゴミだらけなど劣悪な環境で生活させるなど。

また法的な定義には入れられておりませんが、『セルフネグレクト（自己放任）』と呼ばれ介護や医療サービスが必要な状態であるにもかかわらず、支援やサービスの利用を拒み続ける高齢者も多く見られます。

これらのかたがたは、衣食住の管理が自分でできず、体の不具合や認知症が進み、孤独死につながる危険性を含んでいます。

高齢者虐待を防止するために

高齢者虐待は家庭の中で起こることが多く、虐待をしている人はその認識がなく、また虐待されている人も家族をかばったりして発見が難しいのが現状です。高齢者虐待を防止するためには、早期発見・早期対応が極めて重要であり、社会全体で高齢者を見守ることが大切です。また、介護者は介護を一人で抱え込まず、専門家に相談したり、介護サービスを利用するなど、日ごろの介護負担を軽くしましょう。

虐待かな?と思ったら迷わず連絡を

皆さんの近くで「もしかして虐待かな？」などと感じることがありましたら、迷わずに介護･在宅支援グループ（市役所２階☎42～3213）まで連絡してください。

その連絡が虐待を受けている高齢者を守るだけでなく、虐待を行っている人たちを救うことにもなりますので、ご協力をお願いします。

議会の動き

第４回定例会
12月13日から会期３日間で開催

承認された報告

■平成27年度歌志内市各会計歳入歳出決算の認定について
■同歌志内市病院事業会計決算の認定について
■同歌志内市病院事業会計決算の認定について
（平成28年９月７日　決算審査特別委員会付託）

これら２議案は、11月14日から３日間開催された委員会で審査の結果、原案どおり認定されました。

人権擁護委員の推せん

人権擁護委員秋元邦子氏が平成29年３月31日をもって任期満了となるので、引き続き委員として推薦するため議会の同意を得ました。

〈任期３年間〉

■市内神威
秋元邦子（あきもとくにこ）氏

※再任のため略歴は省略します。

可決された議案

■固定資産税の減免の特例に関する条例の制定について

㈱歌志内振興公社が所有する保養施設を維持することによる地域経済の活性化及び同社の経営安定に資するため、チロルの湯及びアリーナチロルの固定資産税を平成29年度から３年間免除する条例を制定しました。

■歌志内市職員の勤務時間、休暇等に関する条例及び歌志内市職員の育児休業等に関する条例の一部を改正する条例の制定について

地方公務員の育児休業等に関する法律及び育児休業、介護休業等育児又は家族介護を行う労働者の福祉に関する法律の一部改正に伴い、関係条文を整備しました。

■歌志内市議会議員の議員報酬及び費用弁償等に関する条例及び歌志内市特別職の職員の給与等の支給に関する条例の一部を改正する条例の制定について

国家公務員の給与改定に準じ、議会議員及び特別職の職員の期末手当支給割合を改正するため、条例の一部を改正しました。

■歌志内市職員給与条例の一部を改正する条例の制定について

国家公務員の給与改定に準じ、給料月額及び勤勉手当の改定を行うため、条例の一部を改正しました。

■財産の貸付について

㈱歌志内振興公社に対する経営支援として、チロルの湯及びアリーナチロルが所在する市有地を３年間事業用地として同社へ無償貸付するため、法令の定めにより議会の議決を得ました。

▽貸付物件　土地　中村76番地２及び78番地３のうち、9,318・25㎡
▽貸付期間　平成29年４月１日から同32年３月31日まで

■指定管理者の指定について

歌志内市デイ・サービスセンターの管理運営を、効果的かつ効率的に行わせるため指定管理者を指定しました。

▽指定管理者となる団体の名称　社会福祉法人　歌志内市社会福祉協議会（市内本町130番地２）
▽指定の期間　平成29年４月１日から同32年３月31日まで

■指定管理者の指定について

歌志内市老人福祉センターにおける管理運営を、効果的かつ効率的に行わせるため指定管理者を指定しました。

▽指定管理者となる団体の名称　歌志内市シルバーセンター（市内神威178番地１）
▽指定の期間　平成29年４月１日から平成32年３月31日まで

■平成28年度歌志内市一般会計補正予算（第５号）

歳入歳出予算に4,655万9千円を追加し、総額を43億2,852万3千円としました。

補正予算の主な内容は次のとおりです。

【歳　出】
▽後期高齢者医療広域連合負担金　268万7千円の増
▽ワイン用ぶどう試験栽培事業　122万1千円の増
▽住宅改修促進助成事業　187万9千円の増
▽住宅改修事業　19万9千円の増
▽教育施設用地取得事業費　826万6千円の増
▽災害復旧事業（土木施設）　213万9千円の増
▽職員給与費　372万6千円の増

【歳　入】
▽出資金返還金収入　4,348万4千円
▽ふるさと応援寄附金　200万円の増

■平成28年度歌志内市営公共下水道特別会計補正予算（第１号）

人事院勧告による職員給与費の増により、歳入歳出予算に23万5千円を追加し、予算総額を3億2,483万5千

円としました。

■平成28年度歌志内市国民健康保険特別会計補正予算（第２号）

人事院勧告による職員給与費の増により、歳入歳出予算に93万９千円を追加し、予算総額を１億８’５０３万５千円としました。

■平成28年度歌志内市後期高齢者医療特別会計補正予算（第１号）

人事院勧告による職員給与費の増により、歳入歳出予算に４万４千円を追加し、予算総額を８’２４４万４千円としました。

可決された意見書

■地方議会議員の厚生年金への加入を求める意見書

〈12月15日・議員提出〉

他８件の意見書が原案どおり可決され、内閣総理大臣や厚生労働大臣など各関係先に送付されました。

なお、その他の意見書については、２月号に折り込み予定の「議会だより」をご覧ください。

消防本部からのお知らせ

〈消防本部予防・保安グループ☎４２～３２５５〉

灯油漏れ・ガス漏れ事故に注意！

積雪や屋根からの落雪などにより灯油タンクや配管が破損し、灯油漏れやガス漏れの事例が毎年発生しています。

また、近年は灯油の高騰により窃盗事件も増加傾向にあります。冬を安全・安心に過ごすことができるよう、次のことに注意しましょう。

▽灯油タンクやガス配管の周囲を除雪し、また、屋根からの雪下ろし等で衝撃を与えないよう注意し、異臭がないか確認しましょう。管理を万全にすることで破損を防止します。もし、異臭がした場合は元栓を閉め、販売店等に連絡しましょう。

▽灯油タンクの残量を定期的に確認することで、灯油漏れを早期に発見することができます。

▽物置で灯油を保管している場合は施錠しましょう。管理を徹底することで、放火対策と盗難防止につながります。

▽ポリ容器で灯油を保管している場合は、確実にふたをしましょう。

▽保管場所の周囲では火気厳禁を徹底しましょう。

エアゾール製品による火災に注意！

消臭スプレー、ヘアケアスプレー、カセットコンロ用ガスボンベなどのエアゾール製品には、可燃性のガスが含まれており、取り扱いを誤ると非常に危険です。次の注意事項を必ず守りましょう。

▽火気の近くで使用しないようにしましょう。

▽カセットコンロ用ボンベは、確実にセットされていることを確認しましょう。

▽カセットコンロのボンベ収納部分を覆うような大きなサイズの調理器具（鍋・鉄板など）を使用しないようにしましょう。

▽保管する場合、火気や暖房器具の近くには、絶対に置かないようにしましょう。

▽廃棄する際は、完全に使い切り、不燃ごみとして毎月第２週の水曜日に出しましょう。

■家庭で使われたスプレー缶やカセットボンベのガス抜きに不安のある高齢者の方

などを対象に、ガス抜きを実施しますので、スプレー缶等を持参してください。

▼受　付

▽消防本部　24時間対応

▽市民課　平日（土・日・祝祭日除く）８時30分～17時

※一般家庭で使用されたものが対象です。ガス抜き後、缶を返却しますので、住所、氏名、電話番号をお知らせ願います。

▼問い合わせ　消防本部予防・保安グループ（☎４２～３２５５）環境交通グループ（市役所１階☎４２～３２１７）

冬道の安全運転

これからの時期は寒さも厳しく、路面凍結によるスリップ事故など冬型の交通事故が増加します。車間距離をじゅうぶんにとり、常に危険に対応できる運転を心がけましょう。

■ドライバー・同乗者の皆さんへ

▽急ブレーキ・急ハンドルなど「急」のつく運転をしないようにしましょう

▽下り坂やカーブの手前では、あらかじめじゅうぶんに減速しましょう

▽飲酒が予想される場所へは車で出かけないようにし、周囲の方も運転者が飲酒しないよう注意しましょう

■歩行者の皆さんへ

▽夜間に外出する時は、明るい色の服装と夜行反射材を着用しましょう

▽道路やその付近で遊ぶ子どもを見かけた時は、安全な場所で遊ぶように声をかけ、子どもを交通事故から守りましょう

冬型の気圧配置と暴風雪について

冬は、大陸に高気圧、北海道の東に低気圧のある「西高東低の冬型の気圧配置」になり、「吹雪」になることが多くなります。

気象台では、猛吹雪や吹きだまりによる交通障害などで、重大な災害が起こる恐れがある場合に「暴風雪警報」を発表します。

次のことにじゅうぶん注意して、的確な行動を取りましょう。

〈札幌管区気象台天気相談所 ☎011～611～0170〉

■今は晴れていても・・・

暴風雪警報が発表されていても常に猛吹雪ということではありません。今は晴れていても一瞬で猛吹雪に変わるなど天気変化が激しいこともあります。屋外での行動にはじゅうぶん注意しましょう。

■車の運転は・・・

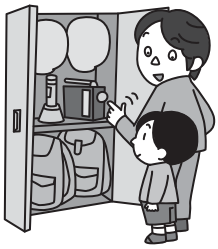
雪や交通渋滞で車が止まると周辺に雪がたまり、動けなくなる場合もあります。やむを得ず運転する時には、道路の通行止めや規制の確認と、車に閉じ込められても対応できるように水や食料などの準備も必要です。

■家の中にいても・・・

暴風などにより電線が切れると停電になり、天気が回復するまで復旧作業が行えないため、停電に備えてラジオ・懐中電灯・乾電池などを準備しておくと良いでしょう。

■最新の情報を・・・

テレビやラジオなどで、最新の情報を確認して、状況によっては外出を控えるようにしましょう。



『エビの黄金焼き＆甘辛ゴボウ』

食生活改善推進協議会おすすめ健康料理

歌志内市食生活改善推進協議会（黒田征子（くろだまさこ）会長・推進員17名）から、おすすめの健康料理をご紹介します。

今回は、短時間で簡単に作れるお正月料理「エビの黄金焼き」と「甘辛ゴボウ」の2品をご紹介します。塩分控えめで、お子さんも食べやすい味付けになっています。おせちにはもちろん、普段のお弁当のおかずとしてもおすすめですので、ぜひお試しください。

▼材料4人分

【エビの黄金焼き】

- 無頭エビ（大）…… 8尾
- A
  - マヨネーズ…… 大さじ2
  - 卵黄…… 1個分
  - 小ネギ（小口切り）… 1本

【甘辛ゴボウ】

- ゴボウ…… 200ｇ
- 片栗粉…… 大さじ1
- 油…… 大さじ1
- B
  - 砂糖…… 大さじ1
  - しょう油…… 大さじ1
  - 酢…… 大さじ1

▼1人分の栄養価

【エビの黄金焼き】

- エネルギー…… 97kcal
- 塩分…… 0.3ｇ

【甘辛ゴボウ】

- エネルギー…… 83kcal
- 塩分…… 0.7ｇ

●料理の作り方

■エビの黄金焼き

①エビは尾を残して殻をむき、腹開きにし、尾に焦げ予防のホイルを巻く。

②天板にホイルを敷き、①を並べ、Aを合わせたソースを腹側にのせる。

③オーブントースターで4～5分焼き、ソースにこんがり焼き色がつけば完成。

■甘辛ゴボウ

①ゴボウはたわしできれいに洗い、1㎝の小口切りにし、ポリ袋の中で片栗粉をまぶす。

②フライパンで油を熱し、①のゴボウをじっくり炒める。

③火がとおったら、Bの合わせ調味料を加えて全体にからめ、ごまをふる。

●ワンポイントアドバイス

▽おせちにあわせ「長寿」の意味があるエビにしていますが、ホタテ貝柱やイカなどでも美味しく作れます。

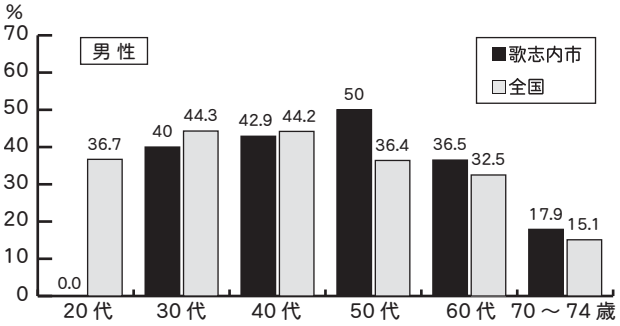
▽ゴボウの代わりにレンコンで作るのもおすすめです。ゴボウはしっかりと根が張って「安泰」、れんこんは穴が開いていて「将来の見通しがよい」と言われ、どちらもおせちの食材に使われています。

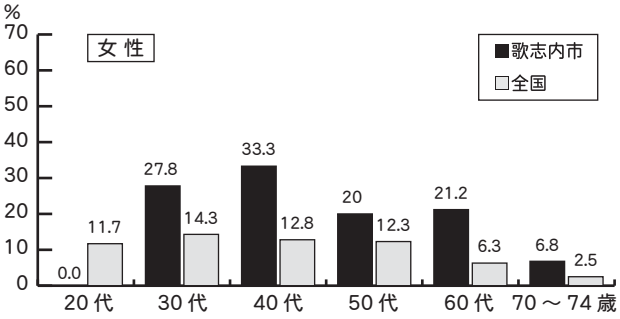
Let's 健康！　あなたの健康を応援します

今回は、タバコと健康の関係についてです！

★歌志内市の喫煙の現状

昨年度の健診を受診した方の喫煙率は、男性では50歳代以上の年代で全国よりも高く、女性では20歳代を除く全ての年代で全国よりも高い割合となっています。





全国：平成26年 国民健康・栄養調査結果

★タバコの健康への影響

平成28年9月に厚生労働省から、喫煙とタバコの煙を吸う方（受動喫煙）への健康影響に関する報告書「たばこ白書」が公表されました。その中で、日本人の喫煙と病気等の因果関係を判定していますので、主なものをご紹介します。

		喫煙者		受動喫煙者	
喫煙との関連		「確実」	「可能性あり」	「確実」	「可能性あり」
関連する病気など		・がん（肺、食道、胃、肝臓、膀胱、子宮頸部） ・狭心症、心筋梗塞 ・脳卒中 ・慢性閉そく性肺疾患（ＣＯＰＤ） ・２型糖尿病 ・歯周病	・がん（大腸、乳、白血病） ・気管支ぜんそく ・虫歯、歯の損失 ・認知症	・肺がん ・狭心症、心筋梗塞 ・脳卒中	・乳がん ・気管支ぜんそく ・慢性閉そく性肺疾患（ＣＯＰＤ）
	母子への影響	・早産 ・低体重児（出生時） ・胎児発育遅延 ・乳幼児突然死症候群	・子宮外妊娠	・乳幼児突然死症候群	・低体重児（出生時） ・胎児発育遅延 ・小児ぜんそく ・子どもの虫歯

★禁煙のコツ

・禁煙する理由と禁煙開始日を決めて、周りに宣言する。
・普段の喫煙パターンを振り返り、吸いたくなった時の対処方法を考える。
・禁煙外来や薬局の禁煙補助薬を活用する。
禁煙補助薬は、自力での禁煙より成功率が3～4倍高まるといわれています。禁煙は、途中で失敗しても何の損もありません。失敗を恐れず「とりあえずやってみる」という気持ちで気楽に実施しましょう。

【禁煙治療に健康保険が使用可能な病院】
砂川市　明円医院、いとう内科循環器科クリニック
滝川市　滝川市立病院、おおい内科循環器科クリニック等
※治療には一定の条件があります。くわしくは医療機関へ問い合わせください。

たばこは１度吸うと禁煙がたいへんです。今吸っていない人は、喫煙しない生活を継続しましょう。

保健予防グループでは、皆さんの禁煙をサポートします。ご相談のある方はお気軽にお電話ください。 次回は、睡眠についてです。

〈問い合わせ〉保健予防グループ　市役所２階　☎42～3213