70歳以上75歳未満の国民健康保険加入者の方へ

平成29年８月から 高額療養費の自己負担限度額が変わります！

〈戸籍保険グループ・市役所１階☎42～3217〉

高額療養費制度は、１か月に支払った医療費が自己負担限度額を超えた場合に、その超えた分の金額を払い戻す制度です。自己負担限度額は個人もしくは世帯の所得によって決まっています。

平成29年８月より、国民健康保険に加入している70歳以上75歳未満の方の高額療養費の自己負担限度額が下表のとおり変わります。

■１か月の医療費自己負担限度額

区分		平成29年７月まで		平成29年８月から	
		外来〔個人単位〕	外来＋入院〔世帯単位〕	外来〔個人単位〕	外来＋入院〔世帯単位〕
現役並み	課税所得145万円以上の方	44,400円	（医療費総額－267,000円）×1％＋80,100円（多数該当44,400円※）	57,600円	（医療費総額－267,000円）×1％＋80,100円（多数該当44,400円※）
一般	課税所得145万円未満の方	12,000円	44,400円	14,000円（年額上限144,000円）	57,600円（多数該当44,400円※）
市民税非課税	区分Ⅱ 市民税非課税世帯	8,000円	24,600円	8,000円	24,600円
	区分Ⅰ 市民税非課税世帯（年金収入80万円以下など）		15,000円		15,000円

※過去12か月の高額療養費の支給が４回目からは多数該当が適用されます。

外国語指導助手５年間の任期満了 ありがとう!! ジョン・ワルトン・ミラー三世さん

平成24年８月から、本市の外国語指導助手として市内の小中学校や幼稚園などを訪れ、また教育委員会行事などに参加して、市民に親しまれてきたジェイさんが、５年間の任期満了となりました。

そこで、任期満了にあたりジェイさんに歌志内市での５年間の思い出を話してもらいました。

歌志内市に来る前は、日本に来たこともなく、歌志内市に到着したときは本当に緊張しましたが、市民の皆さんが温かく接してくれて、とても感謝しています。

また、子どもたちも英語の勉強を元気いっぱいがんばってくれて、とてもうれしかったです。

私も少しずつ日本語が話せるようになり、毎日、子どもたちと会話するのが楽しみでした。

これから市民の皆さんと一緒に英会話ができなくなると思うと、とても寂しいです。

今後は、札幌市に引っ越し、英語の講師などの仕事に就きたいと思っています。また、日本語も勉強してもっと上手になりたいと思います。

これからも歌志内市を訪れることがあると思いますので、そのときは声をかけてください。

歌志内市の皆さん５年間ありがとうございました。

こんにちは！
戸籍保険グループ　谷口（たにぐち）　夏美（なつみ）です！

はじめまして、４月１日より市民課戸籍保険グループに勤務しています谷口夏美です。

私は札幌の短期大学を卒業してから、深川市にある金融機関に３年間勤務していました。

歌志内市は父のふるさとであり、私も幼いころから歌志内市を訪れていたので、ゆかりの地で働くことができ、とてもうれしく思います。

戸籍保険グループでの業務は、主に国民年金や戸籍に関する受付業務を担当しています。

はじめてのことが多いですが、先輩のかたがたに丁寧に指導していただきながら仕事に励んでいます。

趣味は、動物とふれあうことです。自宅で飼っている猫のお世話をしたり、休日には友人と動物園に行ったりしています。

市民の皆さんが戸籍保険グループ窓口へお越しになった際に、安心して手続きを行えるよう精一杯業務に努めますので、どうぞよろしくお願いします。

元歌志内市立西小学校長
田中（たなか）勝久（かつひさ）さん　瑞宝双光章受章

平成29年春の叙勲に、元歌志内市立西小学校長の田中勝久さん（81歳・岩見沢市）が瑞宝双光章を受章されました。

田中さんは、昭和31年に栗山町立御園小学校教諭に奉職後、栗山町立杵臼小学校長などを経て、平成６年４月、歌志内市立西小学校長に赴任し、情緒豊かで活力ある教育を目指し、教職員の先頭に立ち、児童と教職員の信頼関係の確立を目指し、着実に成果を収め教育関係者や保護者から高い評価を受けました。

平成８年３月、西小学校で教員を定年退職した後、本市が高齢者の生きがいづくりと世代間の交流促進のため開設した、いきがいセンター初代指導員として長年培ってきた情熱と知識を生かし高齢者の生活文化の向上などに尽力されました。

７月５日、岩見沢市の自宅で伝達を行い、その席上、受章を記念して田中さんから「小学校の教育振興に役立ててほしい」と森塚教育長に寄付金（20万円）が手渡されました。

『おふアイス～きなこ味』

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（黒田征子会長・推進員16名）より、おすすめの健康料理をご紹介します。

今回は、「おふ」と「きなこミルク」で作る、カルシウムいっぱいのアイスで、シューアイスやもなかアイスのような不思議な食感になります。

冷たすぎず、とけても液体にならないので、小さなお子さんにもおすすめです。夏休みのおやつに、お子さんと一緒に作ってみませんか？

▼材料（４人分）

焼きふ…… 12ｇ

A
- 牛乳…… 50cc
- スキムミルク… 大さじ２
- きなこ…… 大さじ２
- コンデンスミルク …… 大さじ１～２

▼１人分栄養価

エネルギー…… 77kcal

カルシウム…… 80mｇ

●料理の作り方

①冷凍保存パックに、Aの材料を入れてよく混ぜ合わせる。

②おふを加えて軽くもみ混ぜ、そのまま10分ほどおいて染みこませる。

③平らにし冷凍庫で凍らせる。

④パックのままアイスを崩して、盛りつける。

●ワンポイントアドバイス

▽切り口の大きいおふの方が染みこみやすくなります。

▽インスタントコーヒーを大さじ２分の１加える（その分きなこを減らす）と、コーヒー風味のアイスになります。

胃がん・肺がん・大腸がん
～検診で早期発見！早期治療！～

日本人の2人に1人が生涯のうちにがんにかかると言われています。がんはほとんど無症状で進行するので、早期発見には定期的に検診を受けることが欠かせません。現在は医療の進歩により、がんを早期に発見し適切な治療を受ければ完治も可能になってきました。健康だと思っているときこそ、自分のため家族のためにがん検診を受けましょう。

■検診日程・会場等

検診種別	検診月日	会　場	受付時間	対象者
胃がん検診 肺がん検診 大腸がん検診	9月30日(土)	市民体育館	①6:00～6:10 ②6:30～6:40 ③7:00～7:15	市内に住所を有する40歳以上の方
		うたみん	④9:00～9:10 ⑤9:30～9:40 ⑥10:00～10:10 ⑦10:30～10:40	

■検診の内容・料金等

検診種別	検査内容	検査料金		
		市民税課税世帯	市民税非課税世帯(※1)	生活保護世帯(※2)
胃がん検診	胃バリウム検査	500円	無料	無料
肺がん検診	胸部レントゲン検査 痰(たん)の検査(たばこを吸う方等への追加検査)			
大腸がん検診	便潜血検査			

※1　市民税非課税世帯に属する方で、当日非課税申告書を提出された方
※2　検診当日、受付で生活保護手帳または受給票を提示していただくことがあります。

■胃・肺・大腸がん検診無料クーポン券対象者

下表の対象年齢となる方は、4月に郵送しているクーポン券を提出した場合、各がん検診料が無料になります。
ぜひこの機会に検診を受けましょう。

対象年齢	生年月日
40歳	昭和51年4月2日～昭和52年4月1日生
45歳	昭和46年4月2日～昭和47年4月1日生
50歳	昭和41年4月2日～昭和42年4月1日生
55歳	昭和36年4月2日～昭和37年4月1日生
60歳	昭和31年4月2日～昭和32年4月1日生

市内医療機関で大腸がん検診が受けられます！

9月のがん検診を受けられない方は、ぜひご利用ください

▶実施医療機関
歌志内市立病院・勤医協神威診療所
▶実施期間
6月1日(木)～平成30年2月28日(水)
▶申し込み先
保健予防グループまたは各医療機関
※申し込みは随時受け付けています。

申し込みは、8月31日(木)までに保健予防グループ(市役所2階 ☎42～3213)へ

Let's 健康！　あなたの健康を応援します

今回は、骨粗しょう症についてです。

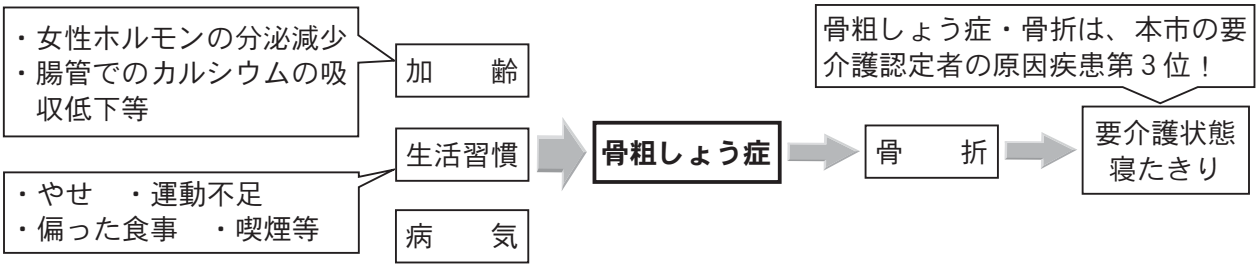
★骨粗しょう症とは

骨粗しょう症は、骨の強度が低下して、骨折しやすくなる骨の病気です。

閉経後の女性に多く、60代女性の3人に1人、70代女性の2人に1人が骨粗しょう症と言われています。進行すると転んで手をついたときや、くしゃみをしたときなどのわずかな衝撃で骨折しやすくなり、骨粗しょう症による骨折から介護が必要になり、最悪の場合寝たきりになってしまうこともあります。

＜どうして骨粗しょう症になるの？＞

骨は一度でき上がると変化しないように思われがちですが、実際は古くなった骨は壊し、新しく作りかえられています。しかし、加齢や喫煙等により、女性ホルモンの分泌が減少したり、体内でのカルシウムの吸収が悪くなると、骨を壊す方が多くなり、骨密度が低下してしまいます。



★生活習慣病と骨粗しょう症の関係

近年、骨の強度には骨密度だけでなく骨の質が関係することがわかってきました。骨の質が悪くなると骨のしなやかさが失われ、骨密度が高くても骨折しやすくなります。高血圧、糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病は、骨の質を悪くします。そのため、生活習慣病のある人は骨粗しょう症にも注意が必要です。

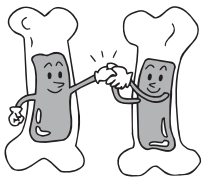
生活習慣病の中でも糖尿病との関係が深く、コントロール状況が悪いほど骨折のリスクが高まると言われています。

★骨粗しょう症の予防

食事や運動の生活習慣に気を付けることが大切です。毎日こつこつ取り組みましょう。

また、骨粗しょう症の予防は子どものころから始まります。骨量は20歳前後でピークを迎えるため、子どものころに骨量をどれだけ増やせるかが、将来の骨粗しょう症のリスクを左右するとも言えます。家族みんなで、生活習慣を見直しましょう。

	説　明
食　事	いろいろな種類の食品をバランスよく食べることを基本にして、そのうえでカルシウムを意識して摂取しましょう。
運　動	骨に力がかかると骨は強くなります。散歩やパークゴルフ等の運動や、家事でこまごまと動くことも骨を強くします。大切なのは、毎日続けることです。



※骨粗しょう症の治療薬もあります。既に処方されている方は、このほかに転倒予防も大切です。

次回は、血糖とインスリンについてです。

〈問い合わせ〉保健予防グループ　市役所２階　☎42～3213