

後期高齢者医療保険の

保険料率が変わります

後期高齢者医療保険制度の保険料は、加入者一人ひとりが等しく負担する「均等割」と、前年の所得に応じて負担する「所得割」を合算して算出します。

これらの保険料率は2年ごとに見直されることになっていきます。

このたび新しい保険料率が決まりましたのでお知らせします。

保険料率の見直し

平成30・31年度の新しい保険料率は、次のとおりです。

▼均等割額 年間50,205円（前年度は49,809円で、396円増）

▼所得割率 年間10・59%（前年度は10・51%で、0・08%増）

▼賦課限度額 年間62万円（前年度は57万円で5万円増）

保険料の軽減の見直し

▼均等割の軽減 平成30年度

から均等割2割・5割軽減の範囲が拡充されます。

軽減割合	所得が次の金額以下の世帯	
	平成29年度	平成30年度から
5割軽減	33万円 + (27万円 × 世帯の被保険者数)	33万円 + (27万5千円 × 世帯の被保険者数)
2割軽減	33万円 + (49万円 × 世帯の被保険者数)	33万円 + (50万円 × 世帯の被保険者数)

※軽減は、被保険者と世帯主の所得の合計で判定します。
※被保険者ではない世帯主の所得も判定の対象になります。

▼所得割の軽減 平成29年度まで、一定の所得以下の方について所得割が「2割」軽減されていましたが、平成30年度から「軽減なし」へ変更となりました。

▼被用者保険の被扶養者だった方の軽減 この制度に加

入したとき、被用者保険の被扶養者だった方は、所得割はかからず、均等割が5割軽減になります（平成30年度から、均等割軽減割合が「7割」から「5割」へと変更されました）。
なお、所得の状況により、均等割の軽減割合が9割、または8・5割に該当することがあります。

保険料額の決定

新しい保険料率に基づいて計算された平成30年度の保険料額は、7月に「保険料決定通知書」により個別に通知します。

問い合わせ

■保険料に関すること

▽税務グループ（市役所1階）
☎ 4233217

■手続きに関すること

▽戸籍保険グループ（市役所1階）
☎ 4233217

■制度全般に関すること

▽北海道後期高齢者医療広域連合（☎ 0112905601）

早急に下水道水洗化工事の実施を!!

くみ取りトイレなどは、下水処理ができる日から3年以内に水洗トイレへの改造が法的に義務づけられています。

住宅改修促進助成事業（30万円以上改修費の2割、50万円限度）や無利子貸付制度もありますので、下水道水洗化に向けて早急な改造をご検討ください。

なお、排水設備工事の施工は、左表の歌志内市下水道排水設備指定工事店でのみ実施可能となっています。また、工事の見積もりなどの相談も受け付けています。

（土木建築グループ・市役所2階 ☎ 4232223）

■歌志内市下水道排水設備指定工事店（登録順）

指定工事店	住 所	電話番号
加藤建設(株)	歌志内市字文珠141番地	42~2645
水島建設工業(株)	歌志内市字文珠187番地	42~3181
(株)吉田組	歌志内市字本町231番地	42~2377
西出興業(株)	赤平市字赤平533番地(設備)	32~4221
オーハシ総合設備(株)	砂川市空知太東1条3丁目3番7号	74~6163
(株)和泉組	歌志内市字本町37番地1	42~3148
(株)道央ハウジング	滝川市泉町2丁目1番10号	24~0357
経塚工業(株)	歌志内市字神威195番地	42~3318
(株)葛西建設工業	歌志内市字文珠187番地10	42~5118
日南産業(株)	札幌市東区東雁来6条2丁目6番18号	011~786~7111

市制施行60周年記念事業

NHK-FM「弾き語りフォーユー」

公開録音を開催します

NHK札幌放送局と歌志内市、歌志内市教育委員会では、NHK-FMの番組「弾き語りフォーユー」の公開録音を実施します。この番組は、ピアニストの小原孝さんがリスナーのリクエストをもとに、クラシック、歌謡曲、ポップス、映画音楽など、あらゆるジャンルの名曲をピアノソロアレンジし自らの演奏と独特の語り口でお届けする音楽番組です。

観覧をご希望の方は、次の要領で申し込みください。

- 日時 6月22日(金) 開場：17時30分 開演：18時 終演予定：20時
- 会場 コミュニティセンター(歌志内市字本町76番地)
- 主催 NHK札幌放送局、歌志内市、歌志内市教育委員会
- 出演 パーソナリティー：小原 孝(ピアニスト、作・編曲家)



▲小原 孝さん

- 観覧申込 入場は無料ですが、入場整理券が必要です(1枚で2人まで入場可)。郵便往復はがきに次の事項を明記のうえ申し込みください。
＜往信用裏面＞①郵便番号、②住所、③名前、④電話番号
＜返信用表面＞①郵便番号、②住所、③名前
(あて先) 〒060-8703 住所不要



▲椎名春菜さん

NHK札幌放送局「弾き語りフォーユー」係

(締め切り) 5月30日(水) 必着

※小学校就学前のお子さまの入場はご遠慮ください。

※応募多数の場合は抽選のうえ、当選・落選の結果を、6月11日(月)ごろにお送りします。

※郵便往復はがき以外での応募や、記入に不備があった場合は無効になりますのでご注意ください。また、摩擦熱等で文字が消えるペンの使用はお控えください。

※インターネット等での入場整理券の売買を目的とした申し込みは固くお断りします。

※応募の際にいただいた個人情報抽選結果の連絡のほか、NHKでは受信料のお願いに使用させていただくことがあります。

- 放送予定 7月9日(月)～12日(木) 11時～11時20分【4日間】 (NHK-FM)
7月10日(火)～13日(金) 5時～5時20分【4日間】※再放送 /全国放送

■ご案内 NHK札幌放送局ホームページ <http://www.nhk.or.jp/sapporo/>

■問い合わせ NHK札幌放送局 ☎011-207-2499(平日：10時～18時)

消防本部からのお知らせ

〈消防本部予防・保安グループ ☎423255〉

ガスコンロ・電子レンジからの火災を防ぐには!

ガスコンロや電子レンジは日常生活に欠かせないものですが、火災原因の上位を占めており、そのほとんどは使用者の不注意により発生します。容器に記載している「取扱説明書」をよく読んで使用しましょう。

■お手入れ、周囲の整理整頓をしましょう

▽電子レンジ内の汚れを放置しておく、焦げたり燃えたりすることがありますのでこまめに清掃しましょう。

▽ガスコンロの周りに、ふきんや紙類、ペットボトルなどの燃えやすいものを置かないようにしましょう。

▽ガスコンロの下には新聞紙やビニールシートなどの燃えやすいものを敷かないようにしましょう。

▽ガスコンロの周りには常に整理整頓して、火災予防に努めましょう。

電子レンジで加熱してはいけないもの

▽金属製のもの(アルミホイールなど)

▽金属の装飾付き皿、カップ

▽水分の少ない食材(さつま芋、ニンニク)

▽膜や殻で覆われているもの(卵、ソーセージなど)

山火事にご注意

山火事の原因は、落雷などによる自然発火もありますが、たき火や火入れ、タバコなど、人の不注意によるものが多くなっています。行楽や山菜採りなど、山に入る際には次のことに注意しましょう。

▽火を使ったら後始末を確実にし、消火の確認をしましょう。

▽たばこは指定された場所で喫煙し、吸いがらは必ず消し灰皿へ捨てましょう。

ちよつと気になる高齢者…

あなたの周りにいませんか？

高齢になってくると、記憶力や判断力が低下し、道に迷ったり自分の家がわからなくなる方もいます。

気になる方がいましたら、介護・在宅支援グループに情報をお寄せください。教えてくれた方のお名前などは伏せて、職員が地域の巡回のようにそつと様子を見に訪問などをして、認知症の方に起こりがちな事故を未然に防ぐことができるよう支援します。ぜひ情報提供をお願いします。

■もしも行方不明者が発生したときには

①親戚、友人、近所など思い当たるところへ確認をしてください。

また、本人を発見したときには連絡をもらえるようお願いしておきましょう。

②それでもわからないときは、速やかに警察に連絡しましょう。

夜間になると探しにくくなりますし、連絡が遅れるほど、探す範囲が広がり、発見が困難になってきます。

▼道に迷っているような高齢者などを見かけたときには①やさしく声をかけてあげてください。

②名前や住所が答えられなかつたり、行き先がわからない場合は、警察に連絡をし、警察官が来るまで側についているか、最寄りの交番への案内をお願いします。

③汗をかいていたり、喉が渇いている様子の場合は、水分を補給してあげてください。

▼最寄りの警察署・交番
赤歌警察署 (☎32201)

10)

・歌志内交番 (☎4223227)

・文珠駐在所 (☎4223240)

■認知の低下がある高齢者を支える家族の方へ

日ごろから、こんな工夫をおすすめします！

- ・衣服に目印を付けておきましょう。探すときに特徴がわかりやすくなります。
- ・家族への連絡が素早くできるように、連絡先を全ての衣服や靴に付けておきましょう。



▼連絡・相談窓口 介護・在宅支援グループ (市役所2階 ☎4223213)

市内医療機関で

大腸がん検診を行います！

大腸がんは、早期のうちに治療すれば90%以上が治癒す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な検診が欠かせません。

本市のがん検診は各検診ワゴン(500円)で受けることができるので、ぜひご利用ください。

▼対象者 市内に住所を有する40歳以上の方

▼検査方法 便潜血検査

▼料金 市民税課税世帯 500円

▽市民税非課税・生活保護世帯 無料

▽クーパー券対象者 無料 (対象者には4月に無料クーポン券を送付しています)

※市民税非課税・生活保護世帯の方は申し込み時にお申し出ください。

▼実施期間 平成30年6月1日(金)～平成31年2月28日(木)

▼実施医療機関と検体提出受

付時間 左表のとおり
▼申込締切 平成31年2月15日(金)
※申し込みは、随時受け付けています。

■実施医療機関と検体提出受付時間

医療機関	検体提出受付時間
歌志内市立病院	月曜日～金曜日 8:30～12:00
	13:30～16:00
	水曜日のみ 17:00～18:30
勤医協神威診療所	月曜日～金曜日 9:00～17:00
	第2・4木曜日 17:30～19:00

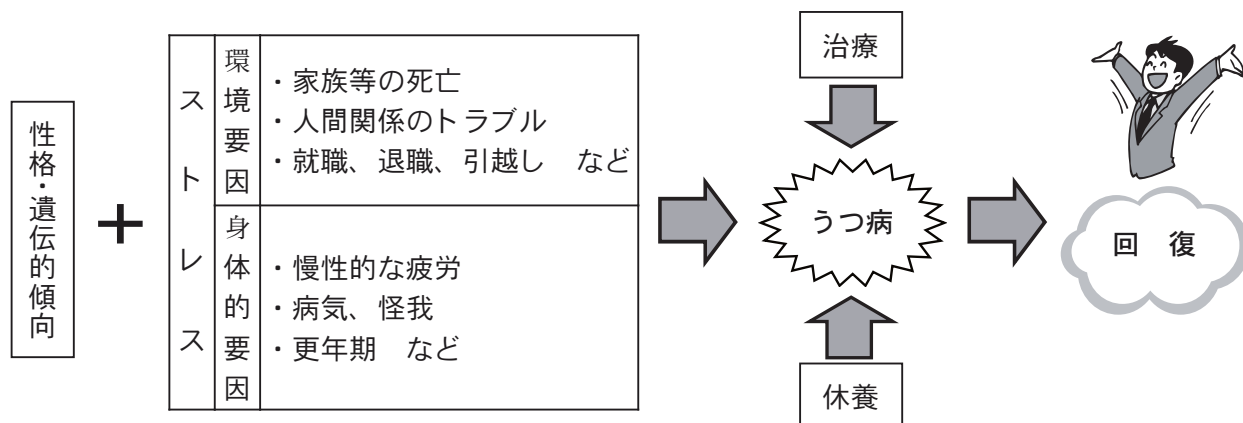
▼申し込み 保健予防グループ(市役所2階 ☎4223213) または医療機関窓口
※検体提出を医療機関の受診日に合わせる場合は、受診日の2週間以上前に申し込みください。

今月のレッツ健康は『こころの健康～うつ病について～』です。

うつ病は、厚生労働省の調査によると「15人に1人が経験する可能性がある」と報告されており、決して珍しい病気ではありません。

■どうして「うつ病」になるの？

はっきりとした原因はまだよくわかっていませんが、1つの原因で発病するのではなく、様々な要因が重なり合って発病すると言われていています。もっともきっかけとなりやすいのは、大切な人との別れ、大切なもの（仕事・財産・健康）を失う、家庭や仕事でのトラブルです。



■うつ病の症状は？

～本人が気づく変化～

- ・ 悲しい、憂うつな気分
- ・ 眠れない
- ・ 疲れやすく元気がない
- ・ 食欲がない
- ・ 何事にも興味が持てず楽しくない
- ・ 人に会いたくない
- ・ 自分に価値がないと感じる など

～周囲が気づく変化～

- ・ 以前と比べ表情が暗く、元気がない
- ・ 体調不良の訴えが多くなった
- ・ 仕事や家事の能率が落ちてミスが多い
- ・ 周囲との交流を避けるようになった
- ・ 外出しなくなった ・ 飲酒量が増えた など

■うつ病になってしまったら？

うつ病にかかった人の4分の3は医療機関を受診していないと言われており、自殺をした人のほとんどが、うつ病などのこころの病気を抱えていたことがわかっています。うつ病の治療方法は確立していますので、他の病気と同様に早期発見・早期治療が大切です。

■うつ病の方への対応は？

うつ病になっている本人は、精一杯頑張り疲れ果てている状態であり、頑張れなどの励ましや本人を責めるような言動は禁物です。ゆっくり話を聞いたりあたたかく見守り、医療機関を受診していない場合は受診を勧めてください。

■うつ病の予防（こころの健康を保つには）

こころの健康を保つには、ストレスに立ち向かう抵抗力（ストレス耐性）を高めてストレスに上手に対応することが大切です。そのためには身体の健康を保つと同様に『適度な運動』『バランスのとれた食事』『じゅうぶんな休養』が効果的です。

■こころの健康に関する相談窓口

市保健予防グループでは、こころの健康を含めた健康相談を実施しています。

また、滝川保健所では、電話相談のほか、月に1度精神科医の面談が受けられる「こころの健康相談」を実施しています。



次回は『食べよう朝ごはん』です。

〈問い合わせ〉保健予防グループ 市役所2階 ☎42～3213