

# 平成 27 年度の保険料について

## ■ 7月に保険料額をお知らせします

平成 27 年度の保険料につきましては、7月に個別にお知らせします。

≪保険料の計算方法≫

<b>均等割</b> 【1人当たりの額】 51,472円	+	<b>所得割</b> 【本人の所得に応じた額】 (平成 26 年中の所得 - 33 万円) × 10.52%	=	<b>1 年間の保険料</b> 【限度額 57 万円】 (100 円未満切り捨て)
------------------------------------	---	--	---	---

- 1 年間の保険料の上限額は 57 万円です。
- 所得の少ない人は、世帯主や被保険者の所得に応じて保険料が軽減されます。
- 年度の途中で加入したときは、加入した月からの月割で計算します。



保険料の支払いは、「年金からの支払い」と「口座振替」を選ぶことができます。口座振替を希望される方は町税務課課税グループにお問い合わせください。

※災害、失業などによる所得の大幅な減少、その他特別の事情で生活が著しく困窮し、保険料の支払いが困難な方については、保険料の減免を受けられる場合があります。保険料の支払いが困難な場合は町税務課課税グループへご相談ください。

## ■ ジェネリック医薬品の利用について

- 医療機関で処方される薬には、新薬（先発医薬品）とジェネリック医薬品（後発医薬品）があります。
- ジェネリック医薬品の処方を希望される方は、医師や薬剤師にその旨を伝えるか、医療機関や薬局の窓口に「希望カード」を提示することによりお願いすることができます。「希望カード」が必要な方は町住民生活課住民・国保グループまでお問い合わせください。

### ◇効き目・安全性について

ジェネリック医薬品は、新薬と同等の効果・効能を持ち、厚生労働省の基準を満たしている安全な薬です。希望される場合は、必ず主治医や薬剤師によく相談しましょう。



### ◇価格について

ジェネリック医薬品を利用すると、薬代が安くなります。薬によって異なりますが、新薬より 3 割以上、中には 5 割以上安くなるものもあります。

### 【問い合わせ】

#### ◆制度について

北海道後期高齢者医療広域連合  
〒 060-0062  
札幌市中央区南 2 条西 1 4 丁目国保会館 6 階  
☎ 011-290-5601

#### ◆給付などについて

町住民生活課住民・国保グループ  
☎ 73-7508

#### ◆保険料について

町税務課課税グループ  
☎ 73-7505

「備えあれば憂いなし」

# 防災演習のお知らせ

どちらも  
見学自由



**栗山消防団**  
**春季連合消防演習** 【日時】 6月13日(土) 14:00～ 【場所】 栗夢広場

平成 27 年度

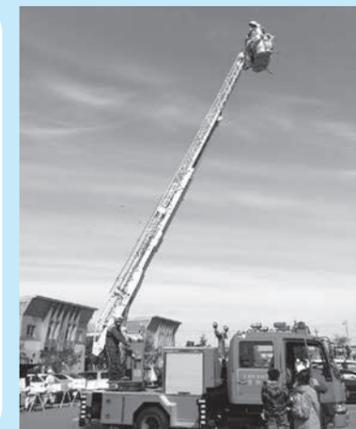
**石狩川水系**  
**夕張川総合水防演習** 【日時】 6月20日(土) 9:00～12:15  
【場所】 長沼町北長沼水郷公園地先

### 水防月間テーマ「洪水から守ろう みんなの地域」

この演習は6月の「水防月間」に併せ、水防機関の連携と水防技術の向上を図るとともに、水防に対する地域住民の理解と協力を深めることを目的として実施します。

消防団員（水防団員）などによる水防訓練のほか、体験型アトラクションとして、降雨体験、試乗体験、水防工法体験など、さまざまな体験ブースの設置や、自衛隊、消防など各参加機関の車両展示も行われます。

演習は、見学自由であり、管内市町村による地域PRコーナーでは、特産物の販売も行われますので、是非お越しください。



### ◇訓練内容

水防工法、住宅浸水防止、住民避難、応急給食、道路啓開、救助訓練など

### ◇体験ブース

降雨体験、流水体験、地下浸水体験、水防工法体験、煙体験テント、試乗体験（はしご車など）、重機操作体験（分解組立型バックホウなど）、体験講習（AEDなど）

※体験ブースと地域PRコーナーは14:00まで

### 【主催】

夕張市、岩見沢市、江別市、千歳市、恵庭市、北広島市、栗山町、由仁町、長沼町、南幌町、北海道、北海道開発局



【問い合わせ】  
町保健福祉課  
健康推進グループ  
☎ 73-2256

働き盛りの今を健康に！  
老後を元気に過ごせるように！  
脳卒中を予防しましょう！！

●脳卒中は栗山町の死因3位  
脳卒中は、脳の血管が詰まることによつて生じる「脳梗塞」、脳の血管が破れることによつて生じる「脳出血」や「くも膜下出血」のことを言います。脳卒中を発症すると、寝たきりや介護が必要な状態になり、最悪の場合は命を落とすこともあります。(表1)

**表1 死亡率の順位**

順位	栗山町	人口10万対	北海道	人口10万対
1	がん	457.6	がん	329.7
2	心臓病	195.1	心臓病	170.8
3	脳卒中	157.6	肺炎	100.2
4	肺炎	120.0	脳卒中	96.2

※平成24年度版空知地域保健情報年報

## 保健福祉のコラム



特別養護老人ホームくりのさと 生活相談員 奥野 匠

### 介護軽減のお話

高齢者は特に日常の動作が自分の力では困難な状態になると、精神的に落ち込んでしまい弱気になりがちです。そのため、できるだけ本人の能力を生かした介護が必要です。

「自分でする」という目標を持つことは生活への意欲を高め、たとえ少しであったとしても、その目標の達成が自信とやる気をもたらします。

また、介護が必要となったために、趣味や楽しみなどを我慢したり、諦めたりする方も少なくありません。暮らしの中に生きがいを持つことは、生活への意欲につながります。

【ショートステイとは?】  
在宅で生活されている高齢者の気分転換や同じ地域の方との交流、家族が

●脳卒中の原因  
脳卒中は、高血圧、脂質異常、高血糖などの生活習慣病、動脈硬化、不整脈(心房細動)などが危険因子となります。そのほかにも、喫煙や多量の飲酒、ストレス、運動不足などの生活習慣も危険因子となります。

栗山町国民健康保険に加入している40歳から74歳までのレセプト情報から、生活習慣病治療者全体の約1割が脳卒中の治療を受けている現状があります。脳卒中治療者の半数以上が高血圧症や脂質異常症の治療も併せて受けています。(表2)

**表2 生活習慣病治療者の状況**

項目	人数	割合
全体	1,611人	—
脳卒中	165人	10.2%
治療状況(再掲)	高血圧症	130人 78.8%
	糖尿病	82人 49.7%
	脂質異常症	104人 63.0%

※国保データベースシステムより(平成25年5月診療分レセプト情報)

●脳卒中の予防・早期発見のために  
町では、平成27年1月1日～平成28年3月31日までに40・45・50・55・

このことから、生活習慣病が脳卒中を引き起こす要因となることがわかります。

●脳卒中の予防・早期発見のために  
町では、平成27年1月1日～平成28年3月31日までに40・45・50・55・



### 【食事は・・・】

食事形態も普通食やお粥、ペースト食などから選んでいただけます。おかずも同様に普通食からキザミ食やペー

また、自宅では提供できない、見た目は普通食で舌でつぶせる固さのソフト食も用意していますので、楽しく食事をとることができます。好き嫌いやアレルギー、病氣、薬の関係で食べ

60・65・70歳になる方を対象に、脳検診・脳ドックを実施します。脳卒中の予防・早期発見のためにも、脳検診・脳ドックを受けましょう。

◆**前年度からの変更点**◆  
①対象年齢に65歳・70歳の方も加わります。  
②岩見沢脳神経外科で実施する脳ドックも受診できます。  
③生活習慣病予防が脳卒中の予防となるため、特定健康診査や健康診断などの受診を必須条件とします。

◆**脳検診**◆  
【日程】①8月3日(月)～5日(水) ②9月28日(月)～30日(水)  
【場所】総合福祉センター「しゃるる」  
【定員】各100人  
【検査内容】MRI(磁気共鳴画像)  
【料金】5000円  
◆**脳ドック**◆  
【日程】6～12月末  
【場所】岩見沢脳神経外科  
【定員】80人  
【検査内容】①MRI(磁気共鳴画像) ②MRA(磁気共鳴血管画像) ③頸部エコー  
【料金】10000円  
※対象者には5月末に個別に案内をお送りしています。

れない食材がある方は代替の食材での提供が可能です。

特別養護老人ホームくりのさとでは、一カ月に一度バイキング食とわくわくごはん、夏期にはビアガーデン、冬期には居酒屋などの行事食も予定していますので、ショートステイの利用者でも自由に参加して楽しんでいただくことができます。



### 【余暇活動は・・・】

心身の活性化を目的としてさまざまな活動もしています。活動内容として、外出・ドライブ・カラオケ・音楽鑑賞・料理や利用者が昔からの趣味とされている折り紙・編み物・縫い物などの手芸も個別で行っています。

また、風船バレーやベンチサッカーなどの運動、レクリエーション活動も行っています。自然と体を動かすのは、脳の活性化にも繋がっていきます。余暇活動で特に大切なことは、利用者の心を動かすことだと思います。介護を受ける方、される方、双方の負担を少なくしながら暮らすことも健康に過ごす秘けつだと思えます。

### 集団健(検)診のお知らせ

◆6月の健(検)診  
【日程】6月14日(日)※女性限定  
【場所】総合福祉センター「しゃるる」  
【健診機関】結核予防会  
【受診できる項目】  
特定健診・生活習慣病予防健診・いきいき健診・各種がん検診(胃・肺・大腸・子宮・乳)  
◆7月の健(検)診  
【日程】7月3日(金)  
【場所】総合福祉センター「しゃるる」  
【健診機関】北海道対がん協会  
【受診できる項目】  
特定健診・生活習慣病予防健診・いきいき健診・各種がん検診(胃・肺・大腸)  
※それぞれの項目には対象があります。詳細は「保健サービスガイド」をご確認ください。

### 献血のお知らせ

【日程】6月24日(水)  
【場所・時間】  
○北海道内田鍛工棟  
午前10時00分～11時00分  
○日本高圧コンクリート棟  
午後0時15分～1時15分  
○JAそらち南  
午後1時30分～2時30分  
○栗山町役場  
午後2時50分～4時30分

### 地域密着型特別養護老人ホーム 「くりのやんぱ彩」

地域密着型特別養護老人ホーム「くりのやんぱ彩」は、地域密着型の介護保険サービスで高齢者が可能な限り、住み慣れた地域での生活を継続できるようにするため、原則として町民のみが利用できる施設となっています。



地域密着型の特別養護老人ホームです

### 【問い合わせ】

特別養護老人ホームくりのさと  
☎ 73-6167

※栗山町地域医療協議会のご協力により、「リレー方式」で連載しています。



## おいしいお米を一緒につくろう JAそらち南青年部田植え体験ツアー

J Aそらち南青年部主催の田植え体験ツアーが5月16日、継立の清水哲矢宅水田で行われました。青年部の斉藤副部長は『今日植える「ゆめぴりか」は、米-1(コメワン) グランプリで最優秀賞を受賞する北海道一のお米です。おいしいお米を一緒に作りたと思います』と札幌市白石区の親子など約50人にあいさつ。その後、6アールの水田に青年部員の指導を受けながら、ひと苗ずつ丁寧に植えていきました。秋には、稲刈りツアーも計画されています。



## つぼ八が無料招待 ハローENJOY夕食会

つぼ八栗山店が5月12日、町内の授産施設「ハローENJOY」の利用者と職員約90人を招いて夕食会を開きました。今年で21年目となり、福田社長は「好きなものを自由に注文して、元気をつけていってください」とあいさつ。利用者は乾杯のあと、から揚げや刺し身などテーブルの上に並んだたくさんの料理を堪能していました。また、招待された利用者と職員から、福田社長にお礼として、同施設で作っている手芸品の詰め合わせが贈られました。



## 日ハムにエールを 栗山監督応援花壇

栗山公園に設置している北海道日本ハムファイターズの栗山監督応援花壇が来園者の目を引いています。花壇では、日ハムが勝利した翌日に白い花を植えており、5月21日現在、白いパンジー25株が勝利を祝福。また、花壇横には来園者が応援メッセージを飾るコーナーもあり、「目指せ！日本一」などと書かれた約90点が掲示されています。公園の管理担当者は「監督自ら公園に立ち寄り、メッセージを読んでいくことも多い。たくさんの方の記入をお待ちしています」と話していました。

## 次代の介護士に期待 椿原町長が介護福祉学校で特別講義

町立北海道介護福祉学校で5月14日、椿原紀昭町長による「福祉のまち栗山」と題した特別講義が行われ、受講した1年生は、メモを取りながら熱心に聴き入っていました。椿原町長は、「たくさん学び、いろいろなことを体験し、プロの介護士として活躍することを期待しています」と締めくくりました。また、ドロシー・ロー・ノルト博士の「子は親の鏡」の一説を紹介し、人と人の結びつきの大切さ、人を愛する心、人への思いやりを持ってほしいとメッセージを送りました。



## 楽しみながら活動しよう くりやま農業女性塾入塾式

農家の女性が栗山の農業や食について学ぶ「くりやま農業女性塾入塾式」が雨煙別小学校 コカ・コーラ環境ハウスで4月28日行われました。新規就農された2人を含め9人が入塾し、「食・農を切り口に、塾の内外とつながってこう！」「栗山の農村地域を見て、食と農について考えよう！」をテーマに、塾生の農場見学会やくりやまかまど帖2015年版の作成などを予定しています。入塾式終了後は、地図を見ながら自分たちの住んでいる場所や農場のことについて話し合いました。



## 工業団地内をきれいに清掃 企業協議会会員45人が参加

工業団地内の道路周辺をきれいにしようと4月21日、栗山工業団地企業協議会が清掃作業を行いました。毎年春と秋の2回行われ、この日も45人が参加。国道234号沿いを含めた広い団地内を手分けし、1時間ほどかけて、雪解けとともに姿を現した空き缶やペットボトル、弁当容器、カップラーメンの容器、たばこの吸殻などのごみを回収しました。また、人目を盗んだ“ごみのポイ捨て行為”が後を絶たないことから、ごみ投げ捨て禁止の看板も設置されました。

## 地域とともに 継立小学校・角田小学校土曜授業

継立小学校では、4月25日に全校児童47人が旭台にある松原産業株式会社栗山工場を訪問。児童たちは従業員案内で木材の乾燥や塗装など、出来上がりまでの工程を見学し、「継立小学校の教室や体育館の床は、この工場で作られたものです」といった説明に耳を傾けていました。また、「表札づくり」にも挑戦。床材にマジックで名前や好きな絵を書き入れ、フローリングと同様のUV塗装を施しました。

角田小学校では、5月16日に児童45人と保護者や地域の人など約20人が授業に参加。1時間目の授業参観の後、校舎前の花壇づくりと秋の収穫祭に向けた畑の準備を行いました。児童たちは4つのグループに分かれ、花壇のデザインを相談。パンジーやマリーゴールドを色のバランスを考えながら並べていきました。その後、畑に移動。校区の農業者の指導の下、ジャガイモ、タマネギ、ニンジン、サツマイモを植え、秋の収穫に期待を寄せていました。

両小学校ともに今年度は10回の土曜授業を予定しており、陸上教室や書初め大会、うどん作り、伝統芸能の発表会などが行われます。





6月のイベント

前田 隆武氏 絵画展

看板制作を手掛けていた、町内在住の前田氏の作品を展示します。繊細なタッチで描かれたデッサンなどをお楽しみください。

日時／6月2日(火)～15日(月)  
10:00～17:00



「日本のお城」写真展

町内在住の高杉恵一氏が日本全国をまわり、撮影した名城の数々。ファインダー越しに見えた、勇壮な日本の城を是非ご覧ください。

日時／6月17日(水)～30日(火)  
10:00～17:00

大好評！手打ちそば

※限定 30食

日時／毎週金曜日 11:00～

【ホール・会議室ご利用のご案内】

サークルや団体の催し、商品の展示会などの利用をお待ちしています。まずは気軽にご相談ください！！

【問い合わせ】まちの駅「栗夢プラザ」

☎ 73-5515 ・ Fax 73-5535

ホームページ

http://www.kurimu-plaza.com/

開館時間 10:00～17:00

2015 栗山公園だより 6月号 vol.87

栗山公園クイズラリー

栗山公園には「なかよし動物園」「バーベキュー&キャンプコーナー」「栗山監督応援花壇」「おもしろ顔ハメパネル」など、楽しいコーナーがいっぱい！

遊びに来てくれる皆さんに、公園のことをもっと知って、もっと好きになってもらいたい…そこで、ラリー形式のクイズイベントを企画しました。クイズは大人気の「SL」からスタート！たくさんの参加をお待ちしています。



動物園の中にもクイズが！

全問解答してくれた方の中から抽選で5人の方に「バクバク回数券」をプレゼントします。

【期間】6月1日(月)～30日(火)  
【受付】栗山公園案内所



【問い合わせ】

栗山公園案内所 ☎ 72-0706  
指定管理者 たかはしダリア

最新情報を簡単アクセス  
http://t-daria.com/parktop

※QRコードは「株式会社デンソーウェブ」の登録商標です。

こんにちは！

消費生活相談室

です

ご相談は南空知消費生活相談室へ

毎週月・木曜日 勤労者福祉センター  
13:00～16:00

毎月第2・4水曜日 いきいき交流プラザ「サンタの笑顔」  
13:00～15:00

市販薬の副作用で重症化することも！  
初期症状が現れたら医師、薬剤師に相談を！

【医薬品には副作用を起こすリスクがあります】

薬局やドラッグストア、インターネットで購入できる風邪薬などの一般用医薬品でも、死亡に至るもしくは後遺症が残る副作用が起こる場合があります。しかし、一般用医薬品の副作用症状について、まだ多くの人に知られておらず、副作用の発見が遅くなる恐れがあります。治療が早ければ重症化を防止することも可能であり、治療の効果も期待できます。

副作用の一例

- ・薬を飲んでかゆみや発疹が出るようになった
- ・風邪薬を服用して肝臓の数値が高くなった

上記以外にも副作用の症状は多くあるので、副作用と思ったら医師、薬剤師に相談しましょう。心配なことがありましたら、南空知消費生活相談室へご相談ください。



【問い合わせ】南空知消費生活相談室 ☎ 72-3581

気軽に相談しませんか？

子ども・子育て心の相談室

子育て支援センターの保育士が、0歳から18歳までの子どもに関するあらゆる相談に応じます。悩みは誰かに話すだけでも心が軽くなるものです。ベテラン保育士に子育ての悩みを話してみませんか。



子どもの成長や育児について相談したいけれど、どこに相談してよいかわからない…引越してきたばかりで相談できる人がいない…誰かに話を聞いてもらいたい…そんな時、気軽にお電話ください。まず、お話を聞いたうえで、適切な機関や子育てサービスなどを紹介し、悩み事の解決に向けてサポートしていきます。



- 「子どもが泣きやまない…」
- 「子育てに自信が持てなくて疲れてしまっ…」
- 「反抗的な子どもにもどう対応したらいいのかかわからない…」
- 「子どもが学校に行けない・行きたがらない…」

こんな悩みはありませんか？



一問一答サービス  
子育て支援センター  
☎72-1280

おいしい！おいしい！味覚体験

6月は「食育月間」です。さまざまな「楽しい食の体験」を通して、普段の食事を振り返ってみましょう。

日時：6月19日(金) 午前10時から正午まで  
場所：子育て支援センター  
内容：フードモデル展示・試食会  
※事前申込みは必要ありません。

- ◆相談受付時間 平日の午前9時から午後5時まで
- ◆電話番号は：090(9521)4851
- ◆お気軽にご相談ください 子どもの成長や育児について相談内容についての秘密は厳守します。
- ◆匿名での相談も可能です。
- ◆保護者の方に限らず、周囲のお子さんの気になる様子に気づいた方からの連絡（虐待の疑いなど）もお受けしています。

お気軽にご相談ください



5月12日ひよこグループ  
「手作りおもちゃ」

- ◆対象 1歳6カ月～就学前の幼児
- ◆日時 毎月第4火曜日 午前10時30分～11時30分
- ◆こあらグループ
- ◆対象 0歳～1歳5カ月の乳幼児
- ◆日時 毎月第2火曜日 午前10時30分～11時30分
- ◆ひよこグループ
- ◆対象 子育て支援センターでは、遊び・親子遊びなどお子さんの年齢にあった遊びの提供を行っています。幼稚園・保育園の入園前に、友だちと遊ぶ経験もできます。是非、親子で遊びに来てください。

注目！  
遊びの広場に集まれ！