



## 安全で安心なまちを目指して

【問い合わせ】  
町住民生活課  
生活安全グループ  
☎ 73-7510

### 「夏の交通安全運動」が始まります！

これから本格的な観光・行楽シーズンを迎えます。自動車などを利用する機会が多くなることから、交通事故が増える傾向にあります。交通安全意識の高揚と正しい交通マナーを実践し、夏休みを控えた「子どもの交通事故」防止と増加傾向にある「高齢者の交通事故」防止、夏場に多い「二輪車・自転車の交通事故」抑止を図りましょう。



### ■期間

7月11日(月)～20日(水)

### ■年間スローガン

ストップ・ザ・交通事故  
くめさせ安全で安心な北海道

### ■運動の重点

- 飲酒運転や居眠りなどの観光・レジャー型の交通事故防止
- 子どもと高齢者の交通事故防止
- 二輪車・自転車の交通事故防止
- 全ての座席のシートベルトとチャイルドシートの正しい着用

### ■飲酒運転根絶を！

7月13日は「飲酒運転根絶の日」

平成27年12月1日に「北海道飲酒運転の根絶に関する条例」が制定されました。

この条例は、道民一人ひとりが「飲酒運転をしない、させない、許さない」という規範意識を持ち、社会全体で飲酒運転を根絶しようとするものであり、道民や事業者に対しても、それぞれの責務を果たすことを求めています。

みんなで力を合わせて、一日も早く飲酒運転のない安全で安心な社会を作りましょう。

### 「夏の暴力追放運動」を実施します！

道内の暴力団は、暴力団排除気運の高まりにより、社会からの孤立化が進んでいる一方、組織の維持・拡大のため、組織の系列化と不透明化を図りながら、巧みに資金獲得活動を潜在化させています。

北海道では、学校の夏休み期間に合わせて「夏の暴力追放運動」を実施します。青少年を犯罪や非行から守り、暴力団の資金源を絶つため、関係機関が実施する取り組みや各種活動を道内全域において推進し、「3ない運動+1」を展開します。

### ■期間

7月21日(木)～8月20日(土)

### ■重点目標

- 暴力団の違法な資金獲得活動の実態周知と被害防止
- 青少年に対する暴力団の影響排除と環境の浄化
- 3ない運動+1
  - ① 暴力団を「利用しない」
  - ② 暴力団を「恐れない」
  - ③ 暴力団に「金を出さない」
- +1 暴力団と「交際しない」

# ごみ分別のご協力をお願いします



【問い合わせ】  
町環境政策課  
環境政策グループ  
☎ 73-7511

### 「プラスチック類」ごみの適正分別にご協力を！！

現在、資源ごみとして排出しているプラスチックごみ(プラごみ)の分別状況が残念ながら良い状況ではありません。

本町のプラごみは「容器包装リサイクル法」の排出基準に基づき、分別圧縮梱包され、国指定の処理業者へ搬出されます。

搬出されたプラごみは、品質検査のため、指定機関による年一回の抜き打ち検査が行われます。この検査は厳格に行われ、混入することが絶対に認められないもの(禁忌物)、その他の異物などの混入状況、プラごみの汚れ具合などの細かい品質検査が行われます。

禁忌物の混入は再検査となるほか、異物混入や汚れ具合のひどいごみなどの重量が総重量の15%以上ある場合も再検査となります。さらに、再検査で品質が改善されていない場合は、プラごみの搬出ができなくなる場合もあります。

このような事態にならないよう、

町民皆さんの適正分別のご協力をお願いします。

### 「プラごみ袋」には絶対入れないで！！

使い捨てライター、電池、カセットコンロのガス缶、注射針、ガラスなどの禁忌物(収集、分別時に危険が伴うもの)はプラごみの品質検査の際に、1個でも混入があれば検査は不合格となりますので、絶対に混入させないでください。

また、前述のとおり、汚れたプラごみの混入も検査不合格の要因になりますので、ひと洗いをするなどして汚れを落としてから排出するように協力をお願いします。

### 「プラスチック類」ごみの分別検査結果

6月1日に排出されたプラごみを無作為に回収し、プラごみの排出状



況を詳細に独自調査したところ、禁忌物の混入はありませんでしたが、食品の食べ残し、プラマークのついていない硬質プラスチック、割り箸、汚れているプラごみなどが全体重量の約30%を占めていました。

この状況でプラごみの検査を受けた場合には、15%以上の不適正なごみが混入されており検査は不合格となりますので、適正分別のご協力をお願いします。



**「容器包装リサイクル法(容リ法)」とは…**  
家庭より大量に排出される「プラスチック製容器包装(容リプラ～商品が入っている容器や商品の包装のうち、プラスチック製のもの)」の減量化・再資源化を促進するため、平成12年4月より国が完全施行。  
容リ法の特徴は、消費者・市町村・事業者の役割分担をはっきり定め、事業者は利用した容器包装の量に応じた再商品化の義務を負うこと(処理費の拠出金負担)、消費者は各市町村が定める分別収集基準によって分別排出すること、各市町村は家庭から排出される容リプラを分別収集・保管することなどが定められている。  
また、各市町村は収集した容リプラを国の排出基準により分別し、圧縮・梱包した容リプラを指定の処理業者へ搬出し、品質により拠出金が各市町村に交付される仕組みになっている。

### 【問い合わせ】

町住民生活課  
住民・国保グループ  
☎ 73-7508

後期高齢者の皆さんへ

## 医療費通知

### ◆全受診者に送付します

これまで希望者にお送りしていました医療費通知は、平成28年9月送付分より全受診者(平成28年1月から6月に受診された方)にお送りします。  
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。

### ◆医療費通知を活用してください

○ 医療費の推移が一目でわかるため、健康状態の把握や健康管理に活用できます。  
○ インフルエンザ予防や健康診査など、健康保持・増進に役立つ情報が記載されています。  
※ 診療日数に間違いがないか確認しましょう。

### 【問い合わせ】

町保健福祉課  
高齢者・介護グループ  
☎ 73-7507

介護保険サービスが新しく変わります

## 介護予防・日常生活総合事業

平成27年4月に介護保険法が改正され、現在、町で実施している介護予防事業が今年度で廃止になり、平成29年4月から「介護予防・日常生活支援総合事業」として事業を行うことになりました。  
なお、本事業で実施する事業内容や、既存の介護予防事業で実施している事業の取り扱いについては検討中ですので、決まり次第お知らせします。

### ◆主な改正内容

- 介護予防訪問介護および通所介護が市町村事業に変更
- 一次・二次予防事業の区分がなくなり事業内容に変更
- 地域実情に応じたサービスの実施が可能

65歳以上の皆さんへ

## 介護保険料

【問い合わせ】  
町税務課  
課税グループ  
☎ 73-7505

平成28年度 介護保険料

段階区分	割合	対象基準	年間保険料
第1段階	基準額の0.45倍	生活保護を受給されている方、老齢福祉年金受給者でその世帯全員が住民税非課税の方、世帯全員が住民税非課税で合計所得金額+課税年金収入額が年額80万円以下の方	26,400円
第2段階	基準額の0.75倍	世帯全員が住民税非課税で合計所得金額+課税年金収入額が年額120万円以下の方	44,100円
第3段階	基準額の0.75倍	世帯全員が住民税非課税で第1段階・第2段階に該当しない方	44,100円
第4段階	基準額の0.9倍	住民税課税世帯で本人が非課税、合計所得金額+課税年金収入額が年額80万円以下の方	52,900円
第5段階	基準額	住民税課税世帯で本人が非課税、第4段階に該当しない方	58,800円
第6段階	基準額の1.2倍	本人が住民税を課税されており、合計所得が120万円未満の方	70,500円
第7段階	基準額の1.3倍	本人が住民税を課税されており、合計所得が120万円以上、190万円未満の方	76,400円
第8段階	基準額の1.5倍	本人が住民税を課税されており、合計所得が190万円以上、290万円未満の方	88,200円
第9段階	基準額の1.7倍	本人が住民税を課税されており、合計所得が290万円以上の方	99,900円

### ◆介護保険料は前年と同額です

65歳以上の方の介護保険料は、平成29年度まで据え置きとなります。

この保険料は、介護保険事業の健全かつ円滑な運営を目指すとともに、介護保険制度における給付サービスの確保を図るため策定した第6期介護保険事業計画（平成27年度～29年度）に基づいて決定したものです。詳細は右の表を参照願います。

### ◆通知書は7月中旬に発送します

保険料段階と介護保険料は、本人と世帯員の前年の所得状況によって決定され、7月中旬に発送する「介護保険料納付通知書」でお知らせします。



課税限度額と軽減基準額が変わります（平成28年度分の納税通知書は7月中旬に送付予定）

## 国民健康保険税

【問い合わせ】  
町税務課  
課税グループ  
☎ 73-7505

### ◆医療分、後期高齢者支援金分、介護納付金分の課税限度額の引き上げ

平成27年度

区分	課税限度額（改正前）
医療分	52万円
後期高齢者支援金分	17万円
介護納付金分	16万円



平成28年度

課税限度額（改正後）
54万円
19万円
16万円

### ◆低所得者世帯への軽減判定所得基準の見直し

平成28年度

軽減割合	改正点
7割	改正なし
5割	世帯の所得が33万円+26万5千円×（被保険者数+※特定同一世帯所属者数）
2割	世帯の所得が33万円+48万円×（被保険者数+※特定同一世帯所属者数）

※特定同一世帯所属者…国保から後期高齢者医療へ移行された方で、移行後も継続して同一世帯に属する方

75歳以上の高齢者の皆さんへ

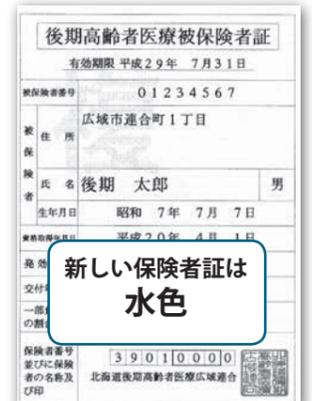
## 後期高齢者医療制度

【問い合わせ】  
北海道後期高齢者医療広域連合 ☎ 011-290-5601  
町住民生活課住民・国保グループ ☎ 73-7508

### ◆保険者証が新しくなります

現在ご使用の保険者証の有効期限が平成28年7月31日で満了となるため、8月以降は使用できなくなります。

7月中旬に新しい保険者証を郵送しますので、お手元に届きましたら、お持ちのオレンジ色の保険者証を破棄し、水色のものをご使用ください。※新しい保険者証の有効期限は平成29年7月31日までです。※紛失したときや、汚れたときは再交付します。

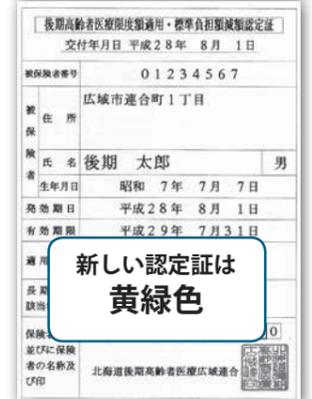


### ◆減額認定証も新しくなります

現在ご使用の減額認定証（限度額適用・標準負担額認定証）の有効期限も平成28年7月31日をもって満了となり、8月以降使用できなくなります。有効期限は保険者証と同じく1年間です。

今まで減額認定を受けたことがある方で、引き続き減額認定証の交付対象となる方には、保険者証とともに減額認定証を郵送します。（申請手続きは不要です）8月1日からはお持ちのピンク色の減額認定証を破棄し、黄緑色のものをご使用ください。

新たに減額認定の対象となる方（下記の交付対象に該当する方）には申請書をお送りします。



減額認定証の  
交付対象は  
「住民税非課税世帯」  
※【I】と【II】に区分

区分II	世帯全員が住民税非課税世帯で区分Iに該当しない方
区分I	世帯全員が住民税非課税である方のうち、次のいずれかに該当する方 ・世帯全員の所得が0円の方 （公的年金収入のみの場合、その受給額が80万円以下の方） ・老齢福祉年金を受給されている方



70歳から74歳までの国民健康保険加入の皆さんへ

## 国民健康保険高齢受給者

【問い合わせ】  
町住民生活課  
住民・国保グループ  
☎ 73-7508

### ◆高齢受給者証を更新します

現在ご使用の高齢受給者証の有効期限が平成28年7月31日をもって満了となるため、新しい受給者証を7月中旬に郵送します。8月1日からは新しいものをご使用ください。

### ◆減額認定証を申請により交付します

減額認定証（限度額適用・標準負担額認定証）は、通院・入院した際の医療費や食事代などの自己負担額を軽減するために必要なものです。8月から交付対象となる方には、高齢受給者証とともに申請書をお送りします。

# 元気が一番!



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

## お口をきれいにして健やかな生活を!

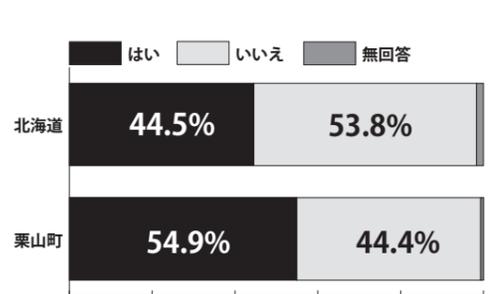
### 成人高齢者歯科健康診査を 始めました

お口の健康を保つために、「歯科健康診査」を実施します。  
お口の健康は、口から食べる喜び、話す楽しみを保つ上で重要であり、身体的な健康のみならず、精神的な健康にも大きく影響します。  
歯の喪失の主要な原因は、むし歯と歯周病で、また近年、歯周病と糖尿病や循環器疾患との関連も指摘されていることから、歯周病予防は成人期以降の重要な健康課題です。

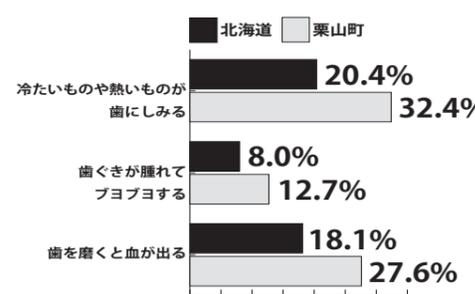
### 町民のお口の健康状態は?

平成26年度に実施した町民意識アンケートの結果では、北海道の結果に比べると、お口の健康に関する悩みのある方が多く、歯周病の症状がある方も多い状況でした。  
「歯科健康診査」を受けて、現在のお口の健康状態を確認して、日頃の手入れを工夫しましょう。

【図1】この一年間の口に関する悩みがありましたか?  
(平成26年度町民意識アンケート)



【図2】歯周疾患の症状がありますか?  
(平成26年度町民意識アンケート)



【表1】町内歯科医院一覧

医療機関名	住所	電話番号
あらい歯科	中央3丁目	72-1964
高橋歯科医院	中央2丁目	72-1475
南川歯科医院	朝日3丁目	72-1155
三上歯科医院	松風4丁目	72-0648
西村歯科医院	中央3丁目	72-5418
永山歯科医院	松風4丁目	72-7000
つぎたて歯科	継立	77-2122
くりやまフレンド歯科	朝日4丁目	73-3111

健診を受けられる期間は、平成29年3月31日までです。お早めに受診してください。

【対象】平成28年4月1日から平成29年3月31日までに40歳・50歳・60歳・70歳・80歳の方。  
※対象の方には、5月中旬に受診券を送付しています。  
【検査内容】問診・歯と歯肉の検査・検査結果に応じたアドバイス  
【料金】無料  
【場所】町内歯科医院(表1参照)  
【受け方】①事前に歯科医院に電話で受診日を予約する。  
②受診当日は、受診券(黄色の用紙)と健康保険証を持って、歯科医院に受診する。

### がん検診のお知らせ

【日時】8月8日(月)  
午前7時50分役場集合  
【場所】札幌がん検診センター(北海道対がん協会)  
※送迎あり  
【項目】特定・生活習慣病予防・いきいき健診・がん検診(胃・肺・大腸・子宮・乳)  
※各健(検)診項目には対象要件があります。料金などご不明な点は、お問い合わせください。

### 熱中症を予防して元気な夏を!

本格的な夏を迎えるにあたって、熱中症になる人が増えてきます。正しい予防方法を知り熱中症を予防しましょう!  
【熱中症予防声かけプロジェクト】  
<http://www.hitosuzumi.jp/>  
・温度に気をくばろう  
・飲み物を持ち歩こう  
・休息をとろう  
・栄養をとろう  
・声をかけ合おう



# 保健福祉のコラム



## ブルーライトとドライアイ

### 視物質メラノプシン

昨年、全国の学会に参加する機会があり、新しい発見がありました。それは、眼球の中の視細胞(桿体と錐体)に、もう一つ光を感じる細胞があることがわかったというものでした。青い光に反応する視物質メラノプシンを含んだ神経節細胞がそれです。

この細胞は見えなくなってしまう患者の目にも残存していて、失明しているのにまぶしさを訴える患者がいるのはなぜかという質問に答えを導き出しました。

身体を休ませないといけない時間帯に青い色の光をたくさん感知するとどうなるでしょうか?一日のリズムを乱すことになりそうです。さらには睡眠パターンを乱すだけではなく気分記憶全身の健康状態などに影響を与えることが最近の研究で判明してきました。

### ドライアイの急増

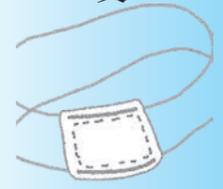
さて、ドライアイの症状を訴えて受診する患者はとて多く最近増加しているといわれています。その訴えの中には「目が痛くて開いていけない」「目がごろごろする」「目の奥が痛い」などの症状があります。その原因は、ストレス、パソコンや携帯ゲームのし過ぎ、安定剤などの薬の副作用、シェーグレン症候群(リウマチなどに合併する膠原病の一つ)など多彩です。

そもそも涙の分泌は、自律神経の支配を受けています。自律神経は交感神経と副交感神経に分かれていて、日中は交感神経、夕方から夜間、朝までは副交感神経が優位になります。

ところで、最近の液晶画面や照明にはLEDライトが使われているのが一般的です。LED電球はその色が白くても青色のLEDを使って白



栗山さいとう眼科院長 齋藤 秀文



い色を作っているとのこと。ですから皆さんは気づかないうちにずっと日中と同じ青い色に暴露されているといえます。

全てがこれで説明できるわけではありませんが、夜遅くまで青い色に暴露されると、日中なのに副交感神経が優位になったような状態になる可能性があります。これはつまりドライアイが発生しやすいということです。

また、ブルーライトは浴びすぎると網膜に悪影響を与えるともいわれています。最近の研究では青そのものではなく、より波長の短い紫光(400~440nm、1nmは10億分の1m)が網膜に悪さをするということがいわれていますから、日中は

### 毛様筋と自律神経の関係性

これ以外にも、ドライアイの発生に影響する原因で最近の話題は、ピントを合わせている毛様筋と自律神経の関係です。

遠くを見るときには実は交感神経によって毛様筋が働き近くを見るときは副交感神経が働くのです。つまり近くを見るときはドライアイになりやすい状態になるといえます。

近用メガネを処方したところ、ドライアイが改善されたり、乾き目のためにコンタクトレンズ装用が不可能と診断された患者に遠近両用コンタクトを処方したところ涙液量が増加しコンタクトレンズが使用できるようになったということがいわれています。

ぜひ、参考にしていただければと思います。

※栗山町地域医療協議会の協力により、「リレー方式」で連載しています。