

健康 づくり

ポイントをためて応募しよう！ 北海道健康マイレージ

応募は
1人1回です



北海道では、道民一人ひとりの健康づくりに対する取り組みを推進し、健康寿命の延伸と健康格差の縮小を図ることを目的に、行政・企業・関係団体が連携し北海道全体で「北海道健康マイレージ事業」を実施します。

▼健康マイレージとは？

健康づくりに関する取り組みを行うことでポイントがたまる制度です。6ポイントためて応募すると、道内の健康づくりを応援する協賛企業から特典がもらえます（平成29年6月頃。応募多数の場合は抽選）。

▼対象者

20歳以上の当別町民はどなたでも

▼参加方法

- ①参加登録申込書を提出して、ポイントカード・健康チャレンジシートを受け取る。
- ②健康づくりに関する取り組みを行い、ポイントシールを集める。
- ③合計6ポイントたまったら、ポイントカードを提出して応募する。

▼健康づくりに関する取り組みとは？

- ・各種がん検診、特定健診や職場健診、個人での人間ドックの受診…1検診ごとに2ポイント
- ・その他健康診断（骨粗しょう症検診、歯科健診など）…1検診ごとに1ポイント
- ・健診結果説明会（健診受診後の結果説明や特定保健指導）…1実施ごとに1ポイント
- ・町が実施する健康づくりセミナー、運動サポート事業などへの参加…1参加ごとに1ポイント
- ・介護予防事業（かすみ草の集い、友遊会、はつらつ元気教室への参加）…1参加ごとに1ポイント
- ・健康チャレンジ（自身で健康に関する取り組み目標を立て1カ月以上）の実施…1チャレンジごとに1ポイント

▼取り組み・応募期限

平成29年3月31日（必着） ※郵送可

▼参加申込み・応募先

保健課健康推進係（ゆとろ内・☎23-4044）

支援 見守り

当別町地域福祉支援台帳を更新します

町では、地域で支援を必要とする可能性のある要配慮者への平常時の見守りの強化と災害時の避難支援活動等の体制づくりを図るため「当別町地域福祉支援台帳」を作成し、関係機関等との情報共有を進めています。この台帳は町に住むすべての人が助け合い、安心して暮らせるまちづくりを推進するための大切な情報です。

後日、新たに対象者となる方等には、戸別訪問・郵送等により地域福祉支援台帳へ登録することへの本人の同意を確認しますので、ご理解とご協力をお願いします。

対象者

- ①要介護認定者（要介護3以上の方）
- ②重度障がい者（身体障がい1級・2級）、知的障がい（A判定）または精神障がい（1級・2級）の方
- ③65歳以上のひとり暮らしの方
- ④65歳以上の夫婦のみの世帯の方
- ⑤その他、支援が必要と認められる方

台帳への登録について

本人の同意を確認します

- ・**新たに要介護3以上、重度障がい者となった方など**
戸別訪問等を行い、本人の同意を確認します。
※1月末までに戸別訪問の実施を個別に連絡します。
※戸別訪問では緊急連絡先や見守りに必要な情報を確認します。
 - ・**65歳以上で新たにひとり暮らし高齢者、高齢者夫婦世帯になった方など**
1月末までに簡易書留郵便で、この事業の詳しい説明と本人の同意の確認方法などをお知らせします。
※台帳への登録を希望しない方は郵送された申出書に記入し返送するか、福祉課窓口へ提出ください。
 - ◎過去に台帳への登録を希望されなかった方へも改めて郵便でお知らせします。
- ▼問合せ 福祉課福祉係（ゆとろ内・☎23-3019）

後期高齢者 医療制度

ご存知ですか？ 高額介護合算療養費

高額介護合算療養費とは、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基準額を超えたときは、その超えた額が後期高齢者医療制度および介護保険から支給されます。なお、役場の担当窓口への申請手続きが必要です。

- ・ 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円の場合は対象となりません。
- ・ 支給額が500円以下の場合には支給されません。

▼問合せ 住民課国保・後期高齢者医療係 (☎ 23 - 2467)

【自己負担限度額表】

計算期間：平成27年8月1日～平成28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
	住民税 非課税世帯	区分Ⅱ	31万円
		区分Ⅰ	19万円

※ 該当になるとと思われる方については、1月下旬に申請案内を送付しますので、忘れずに提出してください。

年金・国保のお話

【20歳になったら国民年金】

国民年金は、国内に居住する20歳から60歳までの方が加入し保険料を納める制度です。国民年金には老後を支える「老齢基礎年金」、病気等で障害の状態になったときに支える「障害基礎年金」、加入者が死亡した場合にその加入者により生計を維持されていた子のある配偶者や子を支える「遺族基礎年金」があります。

保険料の支払いが困難な場合は、「保険料免除制度」「学生納付特例制度」「納付猶予制度（50歳未満）」などの制度があります。

【学生納付特例制度と納付猶予制度】

国民年金保険料の納付が猶予される制度には、次のものがあります。「学生納付特例制度」は、学生本人の所得が一定額以下の場合で、対象は大学（大学院）・短大・高校・高等専門学校・専修学校・各種学校（修学年限1年以上である課程）・一部の海外大学の日本校に在学する方です。「納付猶予制度」は、本人および配偶者の所得が一定額以下の場合で、学生ではない50歳未満の方が対象です。詳しくは、役場窓口または年金事務所にお問い合わせください。

■年金事務所出張相談所の開設

- ・ 日時 1月19日（木）10時～15時
 - ・ 場所 商工会館（錦町） ・ 主催 札幌北年金事務所
- ※年金相談は予約制です。代理人が相談する場合は委任状・身分証明書が必要です。

（相談予約専用ダイヤル ☎ 011 - 717 - 4133）

▼国民年金についての問合せ

住民課戸籍年金係 (☎ 23 - 2463)

【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す安全な薬です。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。

ジェネリック医薬品の処方を希望される場合は、病院・保険薬局等で医師や薬剤師にその旨を伝え、よく相談してください。病院や薬局へ手軽に切り替えの意思を伝えることが出来るように「希望シール」がありますので、保険証等に貼ってご利用ください。

当別町国保では年に2回、ジェネリック医薬品を利用した場合の差額を通知しています。通知対象月の処方実績やジェネリック医薬品への切り換えによる効果の目安となりますので、確認ください。

【病院にかかるときはこんな点に気をつけましょう】

- ・ 自分自身の体の状態に関心と責任を持つ
- ・ かかりつけの医師を持ち、気になることはまず相談しましょう。
- ・ 具合が悪いときには、早めに受診しましょう。
- ・ 同じ病気でもいくつもの医療機関を受診することは控えましょう。
- ・ 休日や夜間に救急医療機関を受診しようとする際には、平日の時間内に受診することができないか、もう一度考えてみましょう。

▼国保・後期高齢者医療についての問合せ

住民課国保・後期高齢者医療係 (☎ 23 - 2467)