

## 挑戦してみませんか？ 測って100日チャレンジ

自宅で100日間毎日体重を測り、グラフに記入します。その結果を提出し、減量成果の出た方上位5名に当別町特産品をプレゼント！ 参加者全員に参加特典があるほか、プレミアム測定会への参加もできます。一人ではなかなか続かないダイエットですが、ご家族や友人、職場の仲間と一緒に参加してみませんか。

### ▼対象 ①②両方に該当する方

- ① おおむね30～60歳代の町民の方または当別町に通勤している方
- ② BMI23以上の方…BMIとは肥満度を示す指数。統計的にもっとも病気にかかりづらいBMIを22とし25以上を肥満と判定します。

$$\text{BMI} = \frac{\text{体重 (kg)}}{\text{身長 (m)}^2}$$

▼チャレンジ期間 9月2日(月)～12月10日(火)の100日間

▼定員・参加料 先着50名・無料

▼申込期限 9月2日(月)

▼申込み・問合せ 保健福祉課健康推進係  
(ゆとろ内・☎23-4044/FAX25-5018)

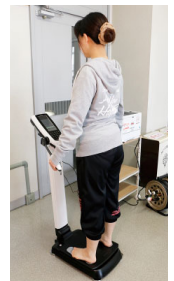


## ～プレミアム測定会～

測って100日チャレンジへの参加者を対象に、健康状態を3つの測定で確認します。また、測定結果をもとに、町保健師・管理栄養士が無理なく減量する方法についてご相談に応じます。健康診断などの健診結果をお持ちの方はご持参ください。

### ■測定内容

- ① **体成分分析装置** 体重計では測定できない部位別の筋肉量・脂肪量内臓レベルを精密に測定。
- ② **血管年齢測定** 指先の脈波で血管年齢を測定。
- ③ **食事診断** パソコンに1食分または1日分の食事を入力して栄養バランスを診断。



■日時 8月29日(木) 13時～20時30分  
8月30日(金) 9時～13時

■場所 両日とも総合体育館

## 当別町版健康マイレージに参加しよう！ ～1人1回まで～

当別町版健康マイレージとは、健康づくりに関する取り組みを行ったり、健康診断やがん検診などの健診を受けることでポイントがたまる制度です。6ポイントためた方には全員に粗品をプレゼント！ 健康づくりのために参加してみませんか。

▼対象 20歳以上の当別町民はどなたでも

### ▼参加方法

- ① 健康推進係または対象事業会場でポイントカード・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などを行い、ポイントをためる。
- ③ 6ポイントたまったら健康推進係でポイントカードと粗品を交換する。

▼受付期間 8月1日(木)～令和2年3月31日(火)

▼申込み・問合せ 保健福祉課健康推進係 (ゆとろ内・☎23-4044)

### ★健康づくりに関する取り組みなどは？

ポイント対象となる取り組みや事業	ポイント数
<b>健康チャレンジを実施</b> …自身で健康に関する取り組み目標を立て1カ月以上実施 ※体重を1kg落とす、毎日10分以上歩くなど内容は自由。	1チャレンジごとに2ポイント
<b>健康診断 / 各種がん検診</b> …平成31年4月1日以降に受けた特定健診や職場健診、人間ドック、各種がん検診)	2種類以上の組み合わせで1ポイント
<b>その他健康診断</b> …上記以外の平成31年4月1日以降に受けた肝炎ウイルス検診、骨粗しょう症検診やエキノコックス症検診など。	※特定健診と一般的な健康診断との組み合わせが条件
<b>町で行っている健康講座へ参加</b> …測って100日チャレンジや健診結果説明会などへ参加。 ※町主催が対象	1参加ごとに1ポイント

※ポイント受け取り方法は、健康推進係にお問い合わせください。

## 高齢者肺炎球菌予防接種を受けましょう

肺炎は、高齢になるほど重症化や死亡のリスクが高まります。肺炎の原因となる細菌やウイルスの中で、最も多いのが肺炎球菌です。肺炎球菌予防接種は、肺炎球菌が引き起こす病気を予防したり、肺炎にかかった場合に症状を軽くする効果が期待できます。**まだ一回も肺炎球菌予防接種を受けたことのない方**は積極的に接種しましょう。

▼対象者 これまでに一回も肺炎球菌予防接種を受けたことのない人で、次の方が今年度の対象です。誕生日前でも接種が可能です。

- ①平成31年4月1日～令和2年3月31日の間に、満65歳・70歳・75歳・80歳・85歳・90歳・95歳・100歳以上の誕生日を迎える方
- ②60歳以上65歳未満の方で、心臓・腎臓・呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機

能に障がいがある方（身体障害者手帳1級程度）

▼料金 2,500円（生活保護世帯の方は無料）

▼実施医療機関等

- ・健康ひろば・実施医療機関（本誌p.26）に掲載しています。
- ・接種希望者は、**事前に医療機関へ予約してください。**
- ・入院または入所中などで町外の医療機関で接種を希望する方は、事前にご連絡ください。
- ・接種回数は1回です。

▼接種期間 令和2年3月31日まで

▼申込み・問合せ 保健福祉課健康推進係（ゆとろ内）  
☎23-4044



## 年金

## 読んで得する年金・国保のお話

## 国保

### 【国民年金保険料は前納がお得です！】

今年度の国民年金保険料は月額16,410円です。保険料の納付は、一定期間の保険料をまとめて納めると割引となる「前納制度」がお得です。「前納制度」は現金納付、口座振替どちらも利用でき、現金納付よりも口座振替による前納の方が、割引額が多くお得です。2年・1年・6カ月前納（4～9月分）の口座振替での前納の申し込みは終了していますが、6カ月前納（10月～翌年3月分）は8月末まで手続きが可能です。

納付方法等	割引額			
	1カ月（早割）	6カ月前納	1年前納	2年前納
現金納付※	—	800円	3,500円	14,520円
口座振替	毎月50円 （年間600円）	1,120円	4,130円	15,760円
申込期限	2カ月前	8月末 （10月～3月分）	2月末 （今年度分終了）	2月末 （今年度分終了）

※クレジットカードによる納付を含みます

### ■年金事務所出張相談所の開設

- ・日時 8月22日（木）10時～15時
- ・場所 商工会館（錦町） ・主催 札幌北年金事務所（相談予約専用ダイヤル ☎011-717-4133）

相談は予約制。  
代理人が相談する場合は委任状等が必要です。

### 【国民健康保険の加入・脱退手続きは、お済みですか】

国民健康保険は職場の健康保険などに加入していない方は、すべての人が加入する制度です（これを“国民皆保険”といいます）。職場を退職し健康保険などを喪失したときは、喪失後14日以内に社会保険等資格喪失証明書と加入する方全員の個人番号（マイナンバー）が分かるものを持参し、役場の国保窓口で「加入手続き」を行ってください。また、会社などに就業し、国民健康保険以外の保険に加入した場合は、国保を脱退する方全員の保険証と個人番号（マイナンバー）を持参して「脱退の手続き」が必要です。加入・脱退ともに、自動的に保険が切り替わるものではなく、ご自身での手続きが必要です。

### 【限度額適用認定証の有効期限について】

限度額適用・標準負担額減額認定証および限度額適用認定証をお持ちの方の有効期限は、7月31日で終了しています。8月以降引き続き交付を希望する方や入院などで新たに交付を希望する方は、申請が必要です。詳細は、役場の国保窓口にお問い合わせください。

### ▼国民年金についての問合せ

住民課戸籍年金係（☎23-2463）

### ▼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）

### 消 防 試 験

#### 石狩北部地区消防事務組合 消防吏員採用資格試験

##### ▼採用予定数

試験区分 (初級)	採用予定数
石狩消防署 (一般・救急救命士)	2名程度
当別消防署 (一般・救急救命士)	3名程度
新篠津消防署 (救急救命士)	1名

##### ▼受験資格

【一般】 学校教育法による高等学校、短期大学、高等専門学校、専修学校（修業年限2年以上の専門課程に限る）もしくはこれらに相当すると認められる学校等を卒業した方または令和2年3月までに卒業見込みの方で、平成8年4月2日以降に生まれた方。ただし、学校教育法による大学（短期大学を除く）もしくはこれに相当すると認められる学校等を卒業した方または令和2年3月までに卒業見込みの方は除く。

【救急救命士】 救急救命士の有資格者もしくは採用予定日までに救急救命士の資格取得見込みの方で、平成8年4月2日以降に生まれた方。

##### ▼採用予定日

令和2年4月1日

※救急救命士の資格取得見込みの方は、令和2年5月1日。

##### ▼1次試験日 9月22日 (日)

▼試験会場 花川北コミュニティセンター（石狩市花川北3条2丁目198番地1）

##### ▼受付期間

7月26日(金)～8月16日(金)、8時45分～17時15分（土・日曜日、祝日を除く。郵送の場合、8月16日までの消印有効）。

##### ▼申込方法

受験申込書に必要事項を記入し、提出してください（郵送可）。

受験申込書は、石狩北部地区消防事務組合消防本部または各消防署（支署）に備え置きます。また、組合ホームページから印刷ができます。

##### ▼申込先・問合せ

石狩北部地区消防事務組合消防本部総務課（〒061-3211 石狩市花川北1条1丁目2番地3/ ☎0133-74-5119）

### 試 験

#### 令和元年度北海道排水設備 工事責任技術者試験

当別町の排水設備指定業者の指定を受けるには、責任技術者の資格が必要です。既に登録している方は、受験の必要はありません。

##### ▼日時 10月21日 (月)

13時30分～15時30分

▼場所 札幌市社会福祉総合センター（札幌市中央区大通西19丁目）

▼受験料 7,000円

##### ▼受付期間

8月19日(月)～8月28日(水)  
8時45分～17時15分  
※土・日曜日を除く。

▼受付先・問合せ 上下水道課業務係（☎22-2411）

※試験用問題集（2,000円）・テキスト（2,500円）が必要な方は、東京官書普及株式会社（☎03-3292-3701）へ直接お問い合わせください。

### 募 集

#### 国保運営協議会委員を 募集します

国保運営協議会は、国民健康保険事業の運営に関する重要事項を審議するため、公益代表や保険医薬剤師代表、被保険者代表の9

名で構成しています。今回は、被保険者を代表する委員の公募をします。

▼応募資格 当別町国民健康保険被保険者

▼募集人数 3名

▼任期 令和元年10月1日～令和4年9月30日（3年間）

▼応募方法 国民健康保険に関して感じていることを原稿用紙などにまとめ、住所・氏名・年齢・職業・電話番号を記入の上、郵送で8月30日（金）までに提出してください。

▼提出先・問合せ 国保・後期高齢者医療係（〒061-0292・当別町白樺町58番地9/ ☎23-2467）

### 募 集

#### 非常勤保健師を募集します

▼業務内容 乳幼児健診、健康教育、健康相談、特定健康診査・特定保健指導など

▼応募資格 保健師、助産師または看護師の資格を有し、普通自動車運転免許証を有する方

▼募集人数 若干名

▼勤務先 ゆとろ

▼勤務期間 9月1日～令和2年3月31日

▼勤務時間 週29時間20分以内（週4日または5日）

▼報酬 月額182,400円

▼社会保険 原則、健康保険、厚生年金、雇用保険に加入します

▼提出書類 履歴書、本人の住民票、資格を証明する書類の写し

▼提出期限 8月16日（金）

▼提出先・問合せ 保健福祉課健康推進係（ゆとろ内・☎23-4044）



## 商 品 券

### 対象者は申請をお忘れなく プレミアム付商品券

#### ■令和元年度住民税非課税の方へ 申請書を送付しています

平成31年1月1日時点で当別町に住民票があり、住民税が非課税の方へ送付しています。商品券の購入を希望される方は、同封の返信用封筒で申請書を提出してください。対象者と思われる方で申請書が届いていない方は、お問い合わせください。

※住民税課税者と同一生計の配偶者・扶養親族、生活保護の受給者などは対象外です。

#### ■平成31年1月2日以降、当別町に転入した方

平成31年1月1日時点で住民票があった市町村から、購入引換券を受けるための申請書が送付されます。当別町内でプレミアム付商品券を購入する場合は、転入元市町村から交付を受けた「購入引換券」を当別町のものと交換する必要があります。詳しくは、お問い合わせください。

#### ■3歳未満のお子さまがいる世帯の方

9月中旬に商品券購入引換券を世帯の世帯主に送付します（申請は不要）。

▼問合せ プレミアム付商品券担当（ゆとろ内・☎25-2667）

## 後 期 高 齢

### 交通事故など第三者の行為で けがや病気になったときは

交通事故（自動車事故や自転車事故等）や飲食店等での食中毒など、第三者（加害者）の行為によってけがや病気になったとき、治療費は加害者が全額負担するのが原

則ですが、被保険者証を使って治療することができます。この場合、必ず事前に「第三者行為による被害届」を提出する必要があります。

#### 【第三者行為とは？】

交通事故、他人の飼い犬にかまれた、購入食品や飲食店等での食中毒、暴力行為など

#### ◎医療機関に伝えましょう

医療機関に対して第三者行為によるけがなどにより、保険証を使用して治療を受けることをしっかりと伝えましょう。

#### ◎警察に届け出ましょう

交通事故のときは、けがの程度が軽くても必ず警察に届け出し、人身事故として事故証明書の交付を受けましょう。

#### ◎役場に申請しましょう

法令により、速やかに届け出ることが義務付けられていますので、窓口へ第三者行為による被害届の申請をしてください。

#### ▼申請に必要なもの

- ①第三者行為による被害届（役場の窓口に備え付け）
  - ②被保険者証
  - ③被保険者の印鑑
- ※後日、事故証明書が必要となる場合があります。

▼問合せ 住民課国保・後期高齢者医療係（☎23-2467）

## 提 出

### 児童扶養手当の手続きを お忘れなく

#### 【現況届の提出は9月2日まで】

児童扶養手当を受給している方は、引き続き手当を受けることができるかを判断する「現況届」を提出する必要があります。現在、手当を受給している方には、7月下旬に「現況届」を送付していま

すので、期限までに提出してください。所得制限により手当が支給されていない方も提出ください。

#### ▼現況届の提出がない場合

- ・手当を継続して受給できなくなります。
- ・2年で資格を喪失し、さかのぼっての受給ができなくなります。

▼提出期限 9月2日（月）

▼提出先・問合せ 保健福祉課福祉係（ゆとろ内・☎23-3019）

## 更 新 申 請

### 特定疾患医療受給者証等の 更新申請について

現在お持ちの特定疾患医療受給者証等の有効期間は、令和元年9月30日までです。今年は9月30日まで、江別保健所および同石狩地域保健支所窓口で更新手続きを行っている他、次のとおり町役場で出張受付を行います。

▼日時 8月9日（金）、10時～15時（12時～13時を除く）

▼場所 当別町役場1階大会議室

#### ▼更新申請が必要な受給者証

- ・特定医療費（指定難病）及び特定疾患医療受給者証
- ・ウイルス性肝炎進行防止対策・橋本病重症患者対策医療受給者証
- ・ウイルス性肝炎進行防止対策（肝炎治療特別促進事業）医療受給者証

▼その他 本人または同一世帯のご家族が、「特定疾患医療受給者証」または「臨床調査個人票」を役場窓口で掲示すると、更新手続きの際に提出する「住民票」「所得課税証明書」の交付が無料で受けられます。

▼問合せ 江別保健所（☎011-383-2111）、江別保健所石狩地域保健支所（☎0133-74-1142）