

保健

冬の運動不足を解消しませんか



冬になり本格的に雪が積もり始めると、「寒いから」「道路がすべるから」と家の中で1日を過ごすことが多くなりがちではありませんか？そんな冬こそ、ちょっと外に目を向けて、運動を始めてみませんか？健康運動指導士があなたに合った運動プログラムを作りアドバイスします。

ご希望の方は、3カ月間を目標に運動メニューに沿って、ゆとろで運動を継続できますので、「一人では続かない」という方にもおすすめです。

また、保健師・栄養士も健康づくりのお手伝いをします。

対象 生活習慣病予防やダイエットのために運動を始めたい方。

日程 1月23日(金)、2月20日(金)、3月19日(金)

時間 9時30分～11時30分
(指定時間を連絡します。)

会場 ゆとろ(西町)

内容 運動プログラム作成とアドバイス、体重・体脂肪・血圧測定、柔軟性・持久力などの体力測定。(必要者には栄養相談を実施。)

申込・詳細 福祉課保健サービス係保健師(「ゆとろ」内・☎3-2346)

業者

平成16年度の入札参加資格審査申請を受け付けます

平成16年度の建設工事・設計等や一般物品購入などの入札参加資格審査申請(中間年申請)を受け付けます。

添付書類 納税証明書(法人税

か法人事業税、消費税及び地方消費税の写し。町内業者は法人住民税)など。

受付期間 2月2日(月)～13日(金)まで(土・日曜、祝日は除く)

受付時間 9時～17時

受付場所 役場小会議室

申請用紙

①建設工事・設計等

北海道土木協会(札幌市中央区北4条西4丁目ニュー札幌ビル)で販売の用紙を使用してください。

②建設工事に伴う物品・一般物品購入・設備管理委託等

財政課管財係に備え付けています。また、町のホームページでも用紙がダウンロードできます。

申請先・詳細 財政課管財係(☎3-2331)

制度改正

改正されました 有料道路の障害者割引制度

障害者に対する有料道路(高速道路含む)通行料金の割引制度の主な改正内容をお知らせします。

「障害者有料道路通行料金割引証綴」が平成16年5月31日で使用できなくなりますので、継続を希望する方は、この日までに新たな申請手続きが必要です。

有効期限が設定され、申請時から2回目の誕生日までの期限となります。

手帳に新たに有効期限などの記載がされ、高速道路料金支払時に係員に提示することで、料金割引(半額)が受けられます。

ETC(自動料金支払システム)の利用も可能になります。上記同様、申請手続きが必要です。

対象者 ①本人運転の場合～身体障害者手帳の交付を受けている

全ての方 ②ご家族や介護者が障害者のために運転される場合～身体障害者手帳「第1種」または療育手帳「A」判定の交付を受けている方

必要な書類 身体障害者手帳または療育手帳 自動車検査証 運転免許証 印鑑(申請者が障害者手帳所持者であれば不要。) ETCカード ETC車載器 セットアップ申込書・証明書(はETC利用者のみ。)

▼申請・問合せ 福祉課福祉係(「ゆとろ」内・☎3-3019)

なお、割引制度を利用される方でETC車載器をお持ちの方は、申請することにより(財)道路サービス機構などから10,000円の助成(先着順)が受けられます。

問合せ(財)
道路サービス機構ETC車載器購入助成係(☎03-5458-5569)



高齢者

「老人保健」などの 高額医療費受給者は申請を

老人保健法受給者や町老(マル老)・道老受給者が、1カ月の医療費の自己負担額が高額になり、一定の該当要件を満たしている場合には、自己負担限度額を超えた額を受給することができます。

申請方法 老人保健法受給者～受給対象者へ郵送の「申請書」に必要事項を記載の上、窓口を持参してください。(領収書は添付不要)
町老(マル老)・道老受給者～領収書・印鑑・金融機関(郵便局を除く)の通帳・健康保険者証・受給者証を持参してください。

申請・問合せ 福祉課福祉係(「ゆとろ」内・☎3-3019)

国保

国民健康保険税には
軽減措置があります

国民健康保険税には、低所得者に軽減措置があり、対象者には軽減後の税額を通知しています。

ただし、2割軽減を受ける方は申請書の提出が必要となります。

詳細
国保年金
係(☎3-
2467)



軽減割	軽減内容		
7割軽減	対象世帯	国保加入者の所得金額の合計が33万円以下 例)年金収入のみ173万円以下の世帯 例)給与収入のみ98万円以下の世帯	
	軽減額	医療分	均等割(1人当り) 22,400円 平等割(1世帯当り) 22,400円
		介護分	均等割(1人当り) 4,060円 平等割(1世帯当り) 3,500円
5割軽減	対象世帯	世帯主を除く国保加入者数×24万5千円+33万円以下 例)3人世帯 所得金額が82万円以下の世帯 例)5人世帯 所得金額が131万円以下の世帯	
	軽減額	医療分	均等割(1人当り) 16,000円 平等割(1世帯当り) 16,000円
		介護分	均等割(1人当り) 2,900円 平等割(1世帯当り) 2,500円
2割軽減 ※申請書の 提出が必要	対象世帯	国保加入者数×35万円+33万円以下 例)3人世帯 所得金額が138万円以下の世帯 例)5人世帯 所得金額が208万円以下の世帯	
	軽減額	医療分	均等割(1人当り) 6,400円 平等割(1世帯当り) 6,400円
		介護分	均等割(1人当り) 1,160円 平等割(1世帯当り) 1,000円

年金

公的年金制度の
仕組みと役割



公的年金制度は国民の義務として全ての人が加入することになっており、個人が任意で加入し積み立てを行う個人年金とは役割が異なります。公的年金制度のなかった時代の高齢者は、子供の扶養などによって老後生活を送っていましたが、現在は少子高齢化と核家族が進み子供に頼ることが難しくなってきたため、年金が老後の暮らしを大きく支えています。公的年金制度は高齢者の年金の支払いに必要な財源を現役世代

が負担する「世代と世代の支え合い」の仕組み、いわゆる「世代間扶養」で成り立っています。つまり、皆さんが納める保険料と国庫負担を合わせたお金が現在のお年寄りの生活を支え、やがて歳をとったときには次の世代の人たちの納める保険料と国庫負担金が皆さんを支えてくれる仕組みとなっております。若いときに納めた保険料が将来の安心となって返ってくるのです。

また、公的年金制度は、老後の生活のほかに、病気やケガなどにより障害の状態になったときや、家族を残して亡くなったときなど

検診

対象者は是非受診を
「肝がん」の集団検診を実施

道央肝炎友の会と北海道難病連では、「肝がん」の早期発見のための集団検診を行っています。この機会に是非、受診してください。

対象

- ❶ B型・C型肝炎または、肝硬変患者、肝炎ウイルス感染者、輸血歴のある方
- ❷ 血縁関係のある家族に肝がん・肝硬変患者がいる方
- ❸ 血液製剤の使用経験がある方

日時 1月31日(土)・2月1日(日) 9時～14時

検診場所 北海道難病連(札幌市中央区南4条西10丁目)

検診内容 超音波検査・血液検査・専門医による療養相談など。

検診料 6,000円

定員 300人

申込期間 1月14日(水)～21日(水)10時～16時

申込・詳細 道央肝炎友の会事務所(☎011-685-0268)

も自分や家族の生活を保障してくれる制度です。自分自身の将来のためだけでなく社会全体のための大切な年金です。公的年金制度に加入し保険料を納めることは国民の義務であることをご理解下さい。

役場窓口年金相談日

1月14日・28日の水曜日

役場1階国保年金係へお気軽にお越しください。

年金保険相談所の開設

主催 札幌北社会保険事務所

日時 1月20日(火)

10時～15時

場所 商工会館(錦町)