

### 巡回ドックを活用しましょう ～血糖値の急な変動にご注意を～

夏バテと血糖値が関係していることを知っていますか？

暑くなると、冷たいジュースやアイス・そうめん等のどごしが良いものが欲しくなります。そのため、糖の摂取量が増え、血糖値の変動を繰り返すことで夏バテを引き起こしやすくなります。これからの季節、摂取する食物に注意し、血糖値の急激な上昇を防ぐことが大切です。この機会に特定健診を活用し、生活習慣を振り返りましょう。

8月には特定健診とがん検診をセットで受診できる「巡回ドック」があります。

#### ▼対象者

平成27年度中に40歳～74歳になる町国民健康保険加入者(75歳の誕生日の前日までが特定健康診査の対象)、生活保護世帯の方。

#### ▼日時・場所

8月27日(木)・28日(金) 西当別コミセン

8月30日(日)・31日(月) ゆとろ

※受付時間は、いずれも7時～9時30分

#### ▼健診内容・料金

健診(検診)内容	料金
特定健康診査 (血液検査、心電図検査、尿検査等)	700円
胃がん検診(バリウム検査)	900円
肺がん検診(胸部レントゲン)	300円
大腸がん検診(便潜血検査)	500円
肝炎ウイルス検査(血液検査)	300円

※生活保護世帯の方は無料です。

▼申込期限 健診希望日の1週間前まで

#### ▼申込み・問合せ

住民課国保・後期高齢者医療係 (☎ 23 - 4044)



### フレッシュ健診

#### ～若い人のための生活習慣病予防健診～

健診は日曜の受診日程や託児もあり、1～2時間ほどで終了します。ぜひこの機会に健診を受け、健康状態をチェックしましょう。

▼対象者 平成27年度中に18歳～39歳になる職場で健診を受ける機会のない方。

※保険の種別に関係なく受診できます。

※35歳以上の希望者は胃がん検診も受けられます。

#### ▼日時・場所

※左記の巡回ドックと同じ。

#### ▼健診内容・料金

健診(検診)内容	料金	
	当別町 国保の方	一般(町 国保以外) の方
フレッシュ健診(身体計測、 血液検査、尿検査等)	1,000円	1,500円
胃がん検診(バリウム検査) * 35歳以上の希望者	900円	1,600円

※生活保護世帯の方は無料です。

※キッズスペースも準備しています。託児を希望の方は、申込みの際に申し出ください。

▼申込期限 健診希望日の1週間前まで

#### ▼申込み・問合せ

福祉課保健サービス係 (ゆとろ内・☎ 23 - 2346)

### エキノコックス症検診

エキノコックス症の早期発見のため、検診を受診ください。

▼日時・場所 8月27日(木) 西当別コミセン

8月30日(日) ゆとろ

※いずれも10時30分～11時30分

▼料金 無料

▼対象者 小学3年生以上の町民

(過去5年エキノコックス検診を受けていない方)

#### ▼検査内容等

採血、問診票記入で簡単に受けることができます。

#### ▼申込み・問合せ

福祉課保健サービス係 (ゆとろ内・☎ 23 - 2346)

※事前に申込みが必要です。

※8月の巡回ドック及びフレッシュ健診を受けられる方は同時に受診できますので、申し出ください。

## 子宮・乳がん検診を受けましょう！

子宮頸がん・乳がんは、職場や家庭で働き盛りの年代の女性がかかりやすい病気です。

特に乳がんでは、12人に1人の割合でかかると言われており、女性が最もかかりやすいがんです。

自覚症状のない時に見つかるがんは治る可能性が高く、早期であれば治療期間も短く、経済的な負担も少なくて済みます。

子宮頸がん・乳がん検診は2年に1回の検診を受けましょう。

### ▼日時・場所

乳がん検診のみ 10月16日(金) ゆとろ

子宮・乳がん検診 10月18日(日) ゆとろ

※受付時間は、いずれも8時45分～10時30分  
12時45分～14時



### ▼健診内容・料金

検診項目	対象	料金	
		一般・後期高齢者医療の方	当別町国保の方
子宮がん(頸部)	20歳～	1,800円	1,000円
子宮がん(体部)	必要者	800円	450円
乳がん(視触診・マンモグラフィ)	40～49歳	2,200円	1,200円
	50歳～	1,900円	1,050円

- ・生活保護世帯の方は無料です。
- ・定員がありますので、早めに申込みください。
- ・超音波検査も受けられますので、相談ください。
- ・子宮頸がん・乳がん検診の無料クーポン券(6月上旬に対象者へ郵送済み)をお持ちください。
- ・託児を希望の方は、申込みの際に相談ください。

### ▼申込み・問合せ

福祉課保健サービス係(ゆとろ内・☎23-2346)

## 年金

## 読んで得する年金・国保のお話

## 国保

### 【国民年金保険料の免除期間・納付猶予期間がある方へ】

国民年金保険料の免除(全額・一部・法定)、若年者納付猶予、学生納付特例の承認を受けられた期間がある場合、保険料を全額納めた方と比べ、老齢基礎年金の受け取り額が少なくなります。これらの期間の保険料は、10年以内であれば遡って納める(追納する)ことができます。ただし、免除等の承認を受けられた期間の翌年度から起算して3年度目以降に追納する場合、一定の加算額が上乘せされます。

追納の申込み・相談は、お近くの年金事務所まで。

### 【後納制度が平成27年9月末で終了します！】

過去10年以内に国民年金保険料の納め忘れがある方は、平成24年10月から平成27年9月までに限り、保険料を納めることができます。詳しくは「国民年金保険料専用ダイヤル ☎0570-011-050」まで。

### ■年金事務所出張相談所の開設

・日時 8月20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)

### ▼国民年金の問合せ

住民課戸籍年金係(☎23-2463)

### 【国民健康保険被保険者証を更新します】

#### ◆被保険者証の更新方法

現在使用されている被保険者証の有効期限は、平成27年9月30日です。新しい被保険者証は、9月中旬に郵送する予定ですが、窓口での交付や長期間不在のため郵送日の変更を希望する方は、8月31日(月)までに電話で申込みください。

#### ◆被保険者証の有効期限について

被保険者証は毎年更新され、新しい被保険者証の有効期限は平成28年9月30日です。有効期限までに75歳になる方はその誕生日の前日、退職被保険者は65歳になる誕生日の月末(各月1日生まれの方は前日)が有効期限です。

#### ◆被保険者証は大切に使いましょう

- ・記載内容を書き換えると無効になります。
- ・破損や紛失したときは、免許証など身元を確認できるものを持参し、再交付の手続きをしてください。
- ・住所や世帯主の変更、国保への加入や喪失の手続きには、該当する方全員の被保険者証を持参してください。

### ▼国民健康保険の問合せ

住民課国保・後期高齢者医療係(☎23-2467)

### ▼国保税の納付の問合せ 税務課納税係(☎23-2341)

### 職員採用

#### 平成28年度石狩北部地区 消防事務組合職員採用試験

##### ▼採用予定数

職種区分	初級職
①石狩消防署(高卒・短大卒等)	2名程度
②石狩消防署(救急救命士)	1名程度
③当別消防署(救急救命士)	1名

▼採用予定日 平成28年4月1日  
※救急救命士の資格取得見込みの者は、平成28年5月1日。

##### ▼受験資格

①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。)に相当すると認められる学校等を卒業した者または平成28年3月までに卒業見込みの者で、平成4年4月2日以降に生まれた者。

②③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者で、平成4年4月2日以降に生まれた者。

▼一次試験日 9月20日(日)

##### ▼試験会場

花川南コミュニティセンター(石狩市花川南6条5丁目27-2)

##### ▼受験用紙の請求・受付方法

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)に配置する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)。

##### ▼受付期間

8月4日(火)～8月24日(月)  
8時45分～17時15分  
※土・日曜日を除く  
※郵送の場合は、8月24日(月)消印有効。

##### ▼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2-3/ ☎0133-74-5119)

### 募集

#### 国民健康保険運営協議会 委員を募集します

国民健康保険運営協議会では、国民健康保険事業の運営に関する重要事項を審議します。

町国民健康保険被保険者を代表する委員を募集します。

▼募集人数 3名

▼任期 10月1日～平成29年9月30日

##### ▼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、8月31日(月)までに応募してください(郵送可)。

▼問合せ 住民課国保・後期高齢者医療係(☎23-2467)

### 試験

#### 平成27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23日(金)

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 5,000円

##### ▼受付期間

8月24日(月)～9月2日(水)  
8時45分～17時15分  
※土・日曜日を除く

##### ▼その他

試験用問題集・テキストが必要な方は、直接ご注文ください。《注文先》日本下水道協会総務課 図書係(☎03-6206-0251)

▼申込み・問合せ 上下水道課業務係(☎22-2411)

### 現況届

#### 特定教育・保育施設等の支給 認定現況届を提出ください

平成27年4月からの「子ども・子育て支援新制度」では、特定教育・保育施設を利用している方に、年一回、現況届を提出いただくことになっています。

現況届は、保育を必要とする事由や状況に引き続き該当していることの確認や、9月からの利用者負担額(保育料)を確定するために必要となりますので、必ず提出してください。

##### ▼提出の流れ

- ①8月上旬に利用している施設から現況届が配布されます。
  - ②8月21日(金)までに利用している施設へ提出して下さい。
- ※前回提出された書類と入所理由またはその内容が異なる方は、証明書の添付が必要です。

▼問合せ 子育て推進課子ども係(ゆとろ内・☎23-3024)

### 調査

#### 「北海道民の食と運動に関する 調査」に協力ください

この調査は、北海道大学大学院医学研究課公衆衛生分野と当別町が共同で実施します。道内28市町村が参加予定となっており、結果は当別町と北海道の健康づくりの政策に重要なものとなります。

15～74歳の町民のうち無作為に選ばれた調査対象者480人には、8月上旬に調査票を発送しますので、ぜひご協力ください。

▼問合せ 福祉課保健サービス係(ゆとろ内・☎23-2346)

