

成人健康相談

生活習慣病やメタボリック症候群の予防・改善、女性特有の更年期障害など、健康に関する相談に保健師・栄養士が応じます。

動脈硬化早期発見に役立つ「簡易血管年齢測定」もできます。

※個室希望者は申込時に応相談

日時 3月22日(木)13時30分～15時

場所 りんくる

持ち物 お持ちの方は健康手帳、健診受診者は健診結果票も

申込締切 3月21日(木)

申込・問合せ 保健推進課

☎72・3124

戦没者等の遺族に対する
特別弔慰金(第9回)

公務扶助料・遺族年金等を受けていた方が、平成17年4月1日から平成21年3月31日までの期間に亡くなったなどの理由で、平成21年4月1日時点で受給権を有する遺族の方がいない場合、遺族のお1人に特別弔慰金が支給されます。請求権があると思われる遺族の方へは、平成21年7月に厚生労働省より個別に案内されていますので、ご確認ください。

請求期限 本年4月2日(月)

請求・問合せ 福祉総務課

☎72・3127

民生委員・児童委員

手続中となっていた地域(花川南7条3丁目)の1人が決定しました。

○半田利幸(花川南7・3・217)

☎73・6521

問合せ 福祉総務課

☎72・3127 / 石狩市民生委員児童委員連合協議会

☎72・8184

緑苑台パークゴルフ場
シーズン券

対象 市民

販売受付 4月3日(火)10時～

持ち物 証明写真(3cm×2.5cm)、本人確認できるもの(保険証など)、利用料(福祉利用割引券の利用可)

利用料 大人1万8千円、65歳以上1万3千円、中学生以下5千円

申込・問合せ (財)石狩市体育協会(花畔337・4 B&G海洋センター内) ☎64・1220

国民健康保険
保険・年金

国民健康保険

70～74歳の被保険者の方で、医療機関などで支払う一部負担金の割合が「2割」の方は、本年

3月31日まで負担が「1割」に据え置かれています。さらに1年間延長し、平成25年3月31日まで継続されます。

現在、高齢受給者証の「一部負担金の割合」の欄が「2(平成24年3月31日までは1割)」と表示されたものをお持ちの方には、新しい受給者証を郵送します(手続き不要)。3月末までにお手元に届かない場合はご連絡ください。

○現在の受給者証は、4月以降使用できません。

○新しい受給者証の有効期限は、平成24年7月31日(更新時期)です。なお、更新時期前に75歳となる方は、75歳の誕生日の前日が有効期限です。

○現役並み所得者で3割負担の方は変更ありません。現在、お持ちの受給者証をお使いください。

問合せ 国民健康保険課

☎72・3123

防災

防災意識に関するアンケート

昨年末から実施した防災意識に関するアンケートにご協力いただき、ありがとうございます。防災について多くのご意見が

国民健康保険・後期高齢者医療制度

外来診療における高額療養費の取り扱いが変わります

4月1日(日)から認定証などを提示することで、外来診療でも窓口で限度額以上を支払う必要がなくなります。

70歳未満の方

▼事前の手続き

「限度額適用認定証」または「限度額適用・標準負担額減額認定証」をお持ちでない方は、事前に市の窓口で交付を申請

病院・薬局などでの支払時「保険証」と一緒に、交付された認定証を窓口へ提示

70歳以上の
非課税世帯の方70歳以上
75歳未満で
課税世帯の方

事前の手続き▶必要なし

病院・薬局などでの支払時「保険証」と「高齢受給者証」を窓口へ提示

75歳以上で
課税世帯の方

事前の手続き▶必要なし

病院・薬局などでの支払時「保険証」を窓口へ提示

国民年金

異動の季節です。国民年金の手続きを忘れずに！

国民年金の被保険者は、職業などにより3つのグループに分かれます。就職、転職、退職、結婚などで加入するグループが変わったときには、必ず手続きをしましょう。

こんな時は届出を！

❖厚生年金・共済組合の加入をやめたとき(退職など) **グループの変更:2号→1号** **手続き先:市役所**

❖厚生年金・共済組合加入の配偶者に扶養されることになったとき **グループの変更:1号→3号、2号→3号** **手続き先:配偶者の勤務先事業所**

❖第3号被保険者が配偶者の扶養から外れたとき(収入増・離婚など)

❖第3号被保険者の配偶者が厚生年金・共済組合の加入をやめたとき **グループの変更:3号→1号** **手続き先:市役所**

※国民年金の被保険者(20歳以上60歳未満の方)
第1号被保険者…自営業者・農林漁業者・学生・無職などの方／第2号被保険者…厚生年金・各種共済組合の加入者(現役の会社員や公務員など)／第3号被保険者…第2号被保険者に扶養されている配偶者

問合せ 国民健康保険課 ☎72-3122

問合せ 国民健康保険課国保運営担当 ☎72-3123
障がい者・高齢者医療担当 ☎72-3125

現在市では、多くの市民の皆さんにご参加いただきながら、地域防災計画の改訂、地区防災計画の策定に取り組んでいます。これらの会議は公開で行います(申込不要)。会議日程は市HPをご覧ください。お問い合わせください。(総務課 ☎72-3190)

寄せられました。今後、市の防災計画の改訂や地区防災計画の策定に役立てていきます。まだアンケートにお答えされていない方は、お早めにご提出ください。

問合せ 総務課危機管理担当
☎72・3190

定期普通救命講習会

心肺蘇生法や異物除去、AEDを用いた講習会です。受講者には「普通救命講習修了証」をお渡しします。

対象 中学生以上の市民または市内勤務者

日時 3月18日(日)9時～12時

持ち物 筆記用具

費用 無料

申込方法 事前に電話申込

※当日受付不可

場所・申込・問合せ 石狩消防署警備課(花川北1・1)
☎74・7024

灯油もれ事故に注意

道内で、家庭用灯油ホームタンクなどからの灯油もれ事故が増加しています。火災発生の危険はもちろんのこと、河川などに流入すると、水道水源の汚染や魚類・農作物の被害を引き起こす恐れがあります。ホームタンクなどで灯油を貯蔵している

家庭では、次の点に注意し日常点検を行い、事故を防ぎましょう。万が一灯油を漏れいさせてしまった場合には、速やかに消防署へ連絡しましょう。

① 灯油臭がないか確認しましょう。

② タンク・配管に、腐食や亀裂がないか確認しましょう。

③ ホームタンクの固定状況を確認し、転倒の恐れがないようにしましょう。

④ 定期的にホームタンクの残量を確認しましょう。

⑤ 除雪や屋根からの落雪による配管等の破損に注意しましょう。

問合せ 石狩消防署予防課
☎74・7165

津波への備え

海域の浅い所(0～100km)で大地震が起きると津波が発生します。昨年3月11日、三陸沖の深さ24kmでマグニチュード9.0という気象庁観測史上最大の規模となる「東北地方太平洋沖地震」が発生し、巨大な津波が東北地方太平洋沿岸を中心に日本全国で観測されました。

津波は、一般的な波と異なり非常に速い流れですので、その場にいた人にとっては突然濁流の中に立たされているのと同じ状況になります。そのため高さ

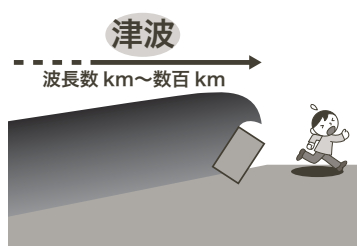
数十cmの津波でも立っていられなくなり、1mを超えると木造家屋を壊します。

津波の発生が予想された場合、気象庁は津波警報や注意報を発表します。しかし、今の科学技術では短時間で津波の高さを完全に予測することはできません。また、震源に近い所では警報の発表前に津波が来襲することもあります。

海辺で強い揺れを感じたら、津波警報の発表を待つことなく、すぐに高い所へ避難しましょう。また、津波は繰り返し何度も押し寄せます。津波警報が解除されるまでは避難を継続し、絶対に海辺に近づかないようにしましょう。いざというときのために、避難所を確認しておくなど事前の準備も必要です。

問合せ 札幌管区気象台
☎011・611・6125

巨大な水の壁となって長時間力が加わる津波は、陸上のものを破壊しながら内陸まで一気に浸水します。



【子宮頸がん・ヒブ・小児用肺炎球菌】ワクチン接種費用助成を平成24年度も継続します

子宮頸がん予防ワクチン

対象 新中学1年生～新高校1年生相当年齢(平成8年4月2日～平成12年4月1日生まれ)の女性

※新高校2年生相当年齢(平成7年4月2日～平成8年4月1日生まれ)の女性は、平成24年3月31日までに初回接種を受けている場合に限り、平成24年度も引き続き助成の対象となります

期間 平成24年4月1日～平成25年3月31日

接種費用 無料

接種場所 市内の委託医療機関

持ち物 保険証や母子健康手帳など、氏名・住所・生年月日が確認できるもの

※2回目以降の接種時には、前回の予防接種済証、または母子健康手帳を持参のこと

※原則、保護者の同伴が必要。ただし、同意書によりあらかじめ保護者の同意が確認できた方は、保護者の同伴は不要

接種スケジュール

| | | |
|---------------------|-------------------|-------------------|
| サーバリックス (2価ワクチン) | 2回目 初回接種から1カ月後 | 3回目 初回接種から6カ月後 |
| ガーダシル (4価ワクチン) | 2回目 初回接種から2カ月後 | 3回目 初回接種から6カ月後 |

※同じワクチンを3回接種する必要があります

※予防ワクチンの選択については、実施医療機関と相談して決めてください

ヒブ・小児用肺炎球菌ワクチン

対象 生後2カ月～5歳未満のお子さん

期間 平成24年4月1日～平成25年3月31日

接種費用 無料

接種回数 ワクチンの種類、接種開始年齢によって異なります

ヒブワクチン

- 生後2カ月～7カ月未満…4回
- 生後7カ月～12カ月未満…3回
- 1歳～5歳未満…1回

小児用肺炎球菌ワクチン

- 生後2カ月～7カ月未満…4回
- 生後7カ月～12カ月未満…3回
- 1歳～2歳未満…2回
- 2歳～5歳未満…1回



接種場所 市内の委託医療機関

持ち物 保険証など氏名・住所・生年月日が確認できるもの、母子健康手帳

※原則、保護者や親族等の同伴が必要です。保護者が事情により同伴できない場合、お子さんの健康状態を普段からよく知る親族等が同伴することは差し支えありません。保護者以外の同伴の場合には、委任状が必要になります

☆これらのワクチンは、予防接種法に基づかない任意の予防接種です。接種するかどうかは、保護者の皆さんがご判断ください。

問合せ 保健推進課 ☎72-3124 / ☎72-6124
厚田保健センター ☎78-1033
浜益支所市民生活課 ☎79-2112