



防災環境課
防災危機管理係
☎54-6601

<情報収集>

情報源の多様化で確実な情報収集を！ 身近な情報を得て、活用しよう！

災害から身を守るうえで情報収集は欠かせないものです。特に、水害や土砂災害は突如起こるものではないので、事前に情報を得ることで準備ができ、危険が迫った際は早めに避難行動を取れるようになります。

情報源として4月・5月号で「防災情報メール」及び「緊急速報メール」をご紹介しましたが、今回はその他の身近な情報源をご紹介しますので、ぜひご活用ください。

◆テレビデータ放送

<確認できる情報>

- 警報・注意報
- 台風・全般気象情報
- 河川水位・雨量
- 避難情報(災害時)
- 開設避難所情報(災害時)
- など



<データ放送の見方>

- 1 NHK総合(3ch)でリモコンの『dボタン』を押す
- 2 【防災・生活情報】を選ぶ
- 3 確認したい情報の項目を選ぶ

◆町ホームページ

<確認できる情報>

- 気象庁
 - ・気象警報、注意報
 - ・気温、降水(雪)量
 - ・洪水警報の危険度分布
 - ・台風情報
 - ・地震情報
 - ・土砂災害警戒情報
- 十勝総合振興局
 - ・大規模災害時生活関連情報
- 国土交通省
 - ・河川水位情報
- 帯広測候所
 - ・十勝地方の各種気象情報



◆◇防災情報メール◇◇

携帯電話／スマートフォンでQRコードを読み取るか、下記アドレスまで空メールを送信し、最新の防災情報を入手しましょう。
✉touroku.makubetsu-town@raidan.ktaiwork.jp



地方防災訓練の様子 (H 30 年札内コミュニティプラザ)

防災マネージャーが 着任しました

町は令和2年4月1日から防災マネージャーを1名配置しました。防災マネージャーは内閣府の定める「地域防災マネージャー」の資格を有し、防災・危機管理における専門的な知識と災害対応などの豊富な経験により、今後起こりうる災害に対する備えや災害発生時の的確な状況判断など、町の防災体制の更なる充実を図ります。



防災マネージャーの仕事

- 地域と連携した防災体制の強化
出前講座などを通じて防災について理解を深めていただくほか、地域で実施する避難訓練のサポートなど防災体制の強化を図ります。
- 防災教育の実施
町内の小学校などを対象に「1日防災学校」を開催し、防災の大切さを知るきっかけ作りを図ります。
- 大災害への備え
町の防災計画や防災備蓄品、支援体制などを点検し、想定する大災害(地震や大雨など)に備えます。

たかはし ゆうじ
防災マネージャー 高橋 祐二

所属：防災環境課防災危機管理係
出身：大分県由布市
主な経歴：陸上自衛隊
第5旅団司令部総務課長
第5旅団司令部付隊長
北部方面総監部総務部地域連絡調整課総括班長
災害派遣：H 23 年 3 月東日本大震災
H 30 年 9 月北海道胆振東部地震 など

- こんな時には相談を
地域の防災に関する相談
自主防災組織の運営(啓発活動や避難訓練など)や設立(未組織の場合)など地域の防災に関する相談に対応します。
- 出前講座
地域や団体などに出向いて講話やHUG(ハグ/避難所運営ゲームの頭文字)を活用した図上訓練などを通じて、防災への理解を深めるお手伝いをします。

地域防災マネージャーとは
災害などの発生時に直接的に対応にあたる地方公共団体のハード・ソフト面の改善を図るため、防災・危機管理の知識・経験を備えた人材の確保が急務となっています。
防災などの必要な知識・経験を有する人材について内閣府が「地域防災マネージャー」として証明することにより、地方自治体における人材確保に資することを目的としています。

効果上げる

歩き方のポイント & おすすめウォーキングコース

家に閉じこもりがちな日々ですが、じっとしていると体力が落ちてしまいます…。ご自身の健康維持のために、いつでも、どこでも、自分のペースで行える「ウォーキング」を取り入れていきませんか？

心身のリフレッシュや体力アップはもちろん、継続することで体内リズムが整い夜の快眠に良い効果があらわれます。今回で紹介する「歩き方のポイント」と「ウォーキングコース」は、町の健康づくり講座にて参加者から好評だった内容です。歩くスピードはゆっくりでも、短時間でもよいので、まずは1歩外へ踏み出してみましょう！歩き方を意識すると普段使わない筋肉が刺激され、体が引き締まりますよ。

ウォーキング講師直伝 「歩き方のポイント」

腕の振りは肩の力を抜き「後ろに引く」を意識して自然に振る
【効果】バランスがとれ、肩こりがほぐれる

←肩に力が入ると肩こりが悪化することも…肩甲骨を動かすように意識して腕を振ろう！

目線は10M先を見るイメージで

下腹とお尻に力を入れ、腰の力を抜く
【効果】よい姿勢が維持できる

腰の反りは腰痛の原因になるので要注意！

「ひざとつま先」は同じ方向に向ける
【効果】長く歩いても疲れにくい

体力にあった「足の運び方」
【足腰の強い人】
「かかと着地」し、つま先(親指)で着地。足首を柔らかく動かすと歩きやすい。慣れたら歩幅を広げよう！
【足腰の弱い人】
「足裏全体で着地」しすり足にならないよう太ももを上げるようにゆっくり歩く。

幕別町の自然を堪能できる おすすめ「ウォーキングコース」

歩くときに大切にしたい靴選
「ひも付きの運動靴」がおすすめ。足にフィットし、歩きやすく、ケガの予防にもなります。

- 【幕別地区】**
 - ▶明野が丘公園一周コース (ピラ・リからの展望は絶景！四季折々の木々や草花が楽しめる)
 - ▶猿別川河川敷コース (運動公園の眺めもよく川の音がよい) 保健課健康推進係 ☎54-3811 保健福祉課保健係 ☎8-2910
- 【札幌地区】**
 - ▶札幌川河川敷コース (心地よい風とゴルフ場の景色が楽しめる)
 - ▶グランヴィリオ⇄悠湯館コース (木陰が涼しいので傾斜のキツさも頑張れる)
 - ▶いなほ公園⇄札幌清柳大橋コース (公園西方向に依田勉三の記念碑を発見！)
- 【忠類地区】**
 - ▶白銀台スキー場⇄ナウマン公園 (道沿いに小川が流れ、自然豊かな美しい坂道)
 - ★上級者コース★
コース途中「シーニックカフェ」へ向かう急な坂道を登っていくと、忠類の街並みを一望できるすばらしい絶景が！

6月から健康づくり講座を開催予定！
「6カ月ウォーキングプログラム」(幕別地区) 6/10 ☎
「ウォーキング講座」(忠類地区) 6/15 ☎
参加希望の方はご連絡ください！

新型コロナウイルス感染予防のため、
2M 周り距離をとる、咳エチケット、
帰宅後のうがい・手洗いを忘れずに！

後期高齢者医療制度のお知らせ ～令和2年度の保険料等について～

6月に保険料額をお知らせします

令和2年度の保険料につきましては6月に個別にお知らせします。

《保険料の計算方法》

$$\begin{matrix} \text{均等割} \\ \text{【1人当たりの額】} \\ \text{52,048円} \end{matrix} + \begin{matrix} \text{所得割【本人の所得に応じた額】} \\ \text{(令和元年中の所得-33万円)} \\ \text{×10.98\%} \end{matrix} = \begin{matrix} \text{1年間の保険料} \\ \text{【限度額64万円】} \\ \text{(100円未満切り捨て)} \end{matrix}$$

※1年間の保険料の上限額は64万円です。年度の途中で加入したときは、加入した月からの月割で計算します。
※「所得」とは、前年の「収入」から必要経費(公的年金等控除や給与所得控除額など)を引いたものです。

◆保険料の軽減

①均等割の軽減

令和2年度から軽減特例の見直しにより8.5割軽減から7.75割軽減、8割軽減から7割軽減に変更になります。また均等割軽減のうち、2割・5割軽減についても、所得判定基準が次のとおり見直されました。

令和2年度 所得が次の金額以下の世帯	軽減割合	軽減後の年間均等割額
33万円かつ被保険者全員が所得0円	7割軽減	15,614円
33万円	7.75割軽減	11,710円
33万円+(28万5千円×世帯の被保険者数)	5割軽減	26,024円
33万円+(52万円×世帯の被保険者数)	2割軽減	41,638円

※軽減は被保険者と世帯主の所得の合計で判定します。被保険者ではない世帯主の所得も判定の対象となります。
※65歳以上の方の公的年金等に係る所得については、さらに15万円を引いた額で判定します。

②被用者保険の被扶養者だった方の軽減

この制度に加入したときに被用者保険の被扶養者だった方は、負担軽減のための特別措置として、所得割はかわらず、制度加入から2年を経過していない期間のみ均等割が5割軽減となります。(52,048円→26,024円)

※所得の状況により、均等割の軽減割合7割、または7.75割に該当することがあります。

※被用者保険とは、協会けんぽ等、主にサラリーマンの方々が加入している健康保険のことで、市町村の国民健康保険等は含まれません。

◆保険料の減免

保険料の支払いが困難な場合は、住民生活課国保医療係へご相談ください。

災害、失業などによる所得の大幅な減少、その他特別の事情で生活が著しく困窮し、保険料の支払いが困難な方については、保険料の減免が受けられる場合があります。

◆保険料の支払方法

保険料の支払いは、「年金からの支払い」と「口座振替」を選ぶことができます。

※「口座振替」を希望される方は、住民生活課国保医療係へお申し出ください。なお、「年金からの支払い」から「口座振替」に切り替わる時期は、申し出の時期により異なります。

※税申告の際の「社会保険料控除」は、お支払いする方に適用されます。(年金からの支払いの場合、お支払いいただくご本人の社会保険料控除の対象になります。)

▶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の処方をご希望される方は、医師や薬剤師にその旨を伝えるか、医療機関や薬局の受付窓口にて「希望カード」を提示することによりお願いすることができます。「希望カード」が必要な方は住民生活課国保医療係までお問い合わせください。

▶病院にかかるときはこんな点に気をつけましょう

自分自身のからだの状態に関心と責任を持ち、お医者さんとの対話を大切にしながら、病気に向き合っていくようにしましょう。

- かかりつけの医師を持ち、気になることがあったら相談しましょう
- 具合が悪いときには早めに受診し早めに対処しましょう
- 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

☎北海道後期高齢者医療広域連合 ☎011-290-5601、住民生活課国保医療係 ☎54-6602