

後期高齢者医療制度 のお知らせ

後期高齢者健康診査を実施します

4月から後期高齢者健康診査を実施します。町内各病院と集団健診の会場で受けることができます。

すでに病院に受診されている方も、現在のからだの状態を知ること、自分の健康管理に役立てることができますので、健康診査を受けることをお勧めしています。

健康診査を受けると こんな良いことがあります

- 病気を悪化させない生活の工夫について知ることができます。
- 自分の健康を自分で確かめることができます。
- 今の健康生活を続けていく励みになります。
- 生活習慣病を軽症のうちに見つけることができます。
- 病気が悪化していないか確かめることができます。

健診受診者へご協力をお願い

受診される方は、新型コロナウイルス感染予防にご理解とご協力をお願いします。

感染状況により、医療機関での受診をお控えいただく場合や、集団健診の中止または日程が変更となる場合があります。その場合は町ホームページや健診会場への掲示等でお知らせします。

受診の際には、手洗いやアルコール消毒、検温、マスクの着用にご協力ください。

次の方は受診をお控えください。

- ・発熱（平熱より高い体温、あるいは37.5℃以上）、せき、呼吸困難、鼻水、倦怠感などの症状がある方
- ・過去2週間以内に発熱のあった方、感染拡大している国に訪問した方、新型コロナウイルスの患者やその疑いがある患者との接触歴がある方

■対象者 後期高齢者医療制度に加入している方
(75歳以上の方など)

受診場所	実施医療機関 ※1	集団健診会場
実施期間	4月21日(水)から 翌年2月28日(月)まで	28ページ「各種健康診査等のお知らせ」健診機関別日程表をご確認ください。
受診方法	健診希望日の1週間前までに医療機関へ連絡して、受診日を予約してください。	健診希望日の2週間前までに下記担当へお申し込みください。
健診料 (自己負担額)	900円	おおむね500円から700円を予定※2
持参するもの	被保険者証、健診料金、受診券、質問票 ・4月上旬に受診券と「実施医療機関」用の質問票を郵送します。 ・「集団健診会場」を希望する方は、質問票の種類が異なりますので、お申し込み後に別途郵送します。	
健診内容	問診、身体計測、血圧測定、血液検査（血糖、肝機能、血中脂質）、尿検査（腎機能）、血清クレアチニン	

※1 実施医療機関は、町立別海病院、西春別駅前診療所、尾岱沼診療所です。

※2 健診料は予定金額です。正確な料金は予約時にお問い合わせください。

問合せ／後期高齢者・医療給付担当（内線1241～1243）

野犬掃とうの お知らせと犬の適正 飼育のお願い

本町では、狂犬病予防および町民や家畜への被害防止のため「狂犬病予防法」および「別海町畜犬取締及び野犬掃とう条例」に基づき、野犬掃とうを行っています。

つながれていない犬を捕獲した際に、飼い主を特定できないときや、人または家畜等への危険防止のため緊急を要するときには、野犬とみなし、処分する場合があります。

万が一、犬が逃げ出した場合、鑑札を確認し保護する事ができますので、飼い犬は町に登録し、鑑札を首輪に付ける等、適正な飼育をお願いします。

問合せ／町民生活担当（内線1212）

し尿と家庭廃水の くみ取りのお知らせ

5月のくみ取り地区は、別海、本別海、走古丹、中春別、豊原、美原、尾岱沼、床丹です。

くみ取りが必要な方は、くみ取り月の前月20日までに、お申し込みください。

また、証紙がないと、くみ取りできませんので、事前に必ず別海町収入証紙（し尿処理専用）をご用意ください。

■申込み 渡邊清掃株式会社 TEL75-2861
フリーダイヤル 0120-57-9310

※携帯電話からはフリーダイヤルにつながりません。

役場町民課窓口、各支所と各連絡事務所でも受け付けできます。

■定期くみ取りの申込みができます

2カ月に1回、半年に1回など、定期的なくみ取りを申し込むことができます。申込書の提出が必要ですので、上記のくみ取り申込先にお問い合わせください。

問合せ／町民生活担当（内線1212・1213）

別海町ごみの減量化大作戦! その59



「キッチンの油と貝殻と調理くず」の分別をお願いします

キッチンから出るごみの中には、資源として収集し、リサイクルしているものがあります。

毎日の少しの手間で、もえるごみの減量につながりますので、適切な分別と排出にご協力をお願いします。

●「キッチンの油」の出し方

冷めてからペットボトルなどに入れて、マジックで「油」と書いて出してください。なお、ボトルのサイズに指定はありません。

●「貝殻」の出し方

中身の入っていない貝殻が対象です。

レジ袋などの透明または半透明の袋に入れて、マジックで「貝」と書いて出してください。

●「調理くず」の出し方

調理時にカットした野菜の捨てる部分や果物の皮・種、卵の殻が対象です。残飯、肉、魚、骨などは該当しませんので、ご注意ください。

1週間以内のごみを目安に、レジ袋などの透明または半透明の袋に入れて出してください。

玉ねぎ、いも、大根などの野菜の残り物を丸ごと出すことはできません。5cm大ほどに細かくカットして出してください。

問合せ／町民生活担当（内線1212・1213）

いきいき元気あっぷ
健康体操教室日程

9:45～受付
10:00～11:30
体操教室

	中央公民館	東公民館	西春別ふれあいセンター
4月	8日(木)	13日(火)	20日(火)
5月	13日(木)	11日(火)	18日(火)

※会場の都合や天候、新型コロナウイルス感染症の状況により予定を変更することがあります。

参加費無料

地域包括支援センターから

高齢となっても健康寿命を延ばし地域でいきいきとした生活が送れることを目標として、月1回、運動指導や健康維持に関する教室を開いています。認知症予防にもつながる「脳活性化を意識した運動」も行います。

参加対象者 ①65歳以上の方で、体力、気力の低下が気になる方
②誰かと一緒に運動したり、健康寿命を延ばす活動をしてみたい方（64歳以下でも可）

※健康チェックは行いませんので、体調に不安のある方は事前に主治医への確認をお願いします。

※検温、マスク、手指消毒など感染症予防についてもご協力をお願いします。

地域包括支援センターは、高齢者の介護や生活の困り事の総合相談窓口です

■申込み・問合せ／TEL 79-5500（直通） 役場1階福祉部内

令和
3年度

認定こども園 別海保育園

上西春別保育園

園児募集(0歳児クラス)

別海保育園と上西春別保育園では5月1日(出)から6月30日(水)までの間に入園を希望される0歳児（令和2年4月2日以降に生まれた生後6カ月以上の児童）の追加募集を行います。

入園を希望される方は申し込み手続きを行ってください。

なお、本募集で定員に達しなかった場合は、広報6月号で再度募集のお知らせをします。

■募集人数 別海保育園 10名 上西春別保育園 1名

■受付期間 4月2日(金)から16日(金)

■申込書類配布および提出場所

下記担当または別海保育園、上西春別保育園

問合せ／こども・子育て担当（1331・1314）

別海保育園 TEL75-2726

上西春別保育園 TEL77-2040

福祉課から

福祉牛乳の配布について

福祉牛乳の配布対象者は次のとおりです。

配布を希望される方は、役場福祉課または最寄りの支所か連絡事務所で申請してください。現在受給している方の申請手続きは不要です。

対象者

- ①高齢者 満70歳以上の方
- ②妊産婦 妊娠6カ月に入った月初めから、出産した日の翌日から1年を経過する日の月末まで
- ③幼児 満1歳になる月の翌月から義務教育開始前の3月末まで
- ④身体障害者手帳1級から3級の所持者
- ⑤療育手帳・精神障害者保健福祉手帳所持者
- ⑥生活保護世帯 生活保護廃止となる月の末日まで
- ⑦ひとり親世帯 母親または父親と義務教育終了前の児童

問合せ／社会・障がい福祉（内線1312）