



通院交通費を助成しています

本町では、難病患者や重度心身障がい者等の方々に対して、道内の医療機関（町内を除く）でその疾患の治療を受けるために要した通院交通費を助成しています。令和3年度前期の申請を受け付けますので、希望される方は早めの手続きをお願いします。

■対象者

- ①特定医療費（指定難病）受給者証、特定疾患医療受給者証、小児慢性特定疾病医療受給者証、ウイルス性肝炎進行防止対策・橋本病重症患者対策医療受給者証の交付を受けている方
 - ②重度心身障がい者医療費受給認定者（後期高齢者医療加入者で課税世帯のため受給者証の交付がない方を含む）
 - ③上記の方の介護者1名（通院に自家用車を利用しない場合のみ）
- ※上記①の方は受給者証に記載されている疾患の治療、上記②の方は障害者手帳等に記載されている疾患の治療のために要した交通費が対象です。

■助成対象期間

申請月の1年前から
 (例) 令和3年9月に申請…令和2年9月の通院分から助成可能

■助成額

通院距離に応じて算出

■申請に必要な書類

- ①申請書 ②請求書 ③通院証明書
 - ④介護者を必要とする医師の証明書(該当の場合のみ)
- ※特定医療費（指定難病）受給者証、特定疾患医療受給者証、小児慢性特定疾病医療受給者証、ウイルス性肝炎進行防止対策・橋本病重症患者対策医療受給者証の交付を受けている方は、受給者証のコピーも必要です。

■申請期限

9月30日(木)

■申請書類配布・提出先

下記担当または各支所、各連絡事務所

問合せ／後期高齢者・医療給付担当（内線1242・1243）



いきいき元気あつぷ 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
9月	9日(木)	14日(火)	21日(火)
10月	14日(木)	12日(火)	19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**

**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。

元気に年を重ねるための
今月のいきいき情報！

年を取ると変わる
おしっこのお出方

子どもの頃おねしょをしていた原因の一つに「夜はおしっこを濃く少なくする」力が未熟だったことがあります。年を取ると子どもの時に獲得したその力が弱まり、おしっこを濃く少なくできなかった結果「夜間の頻尿」が起こることがあります。また、おしっこをためる「膀胱」は筋肉でできており、伸び縮みをして300cc前後のおしっこをためることができず、年を取るとその筋肉が固く伸びにくくなり、膀胱に多くのおしっこをためられなくなった結果「おしっこが近くなる」のです。

お医者さんに相談するとお薬で改善できることもありますし「お尻の穴をキュッと縮める」運動は尿道口の筋肉を鍛えることにつながり尿漏れの予防にもなります。



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

通電火災に 気を付けましょう

■通電火災とは

地震、台風等の自然災害の影響による停電の後、電気が復旧するときに発生する火災のことをいいます。阪神淡路大震災や東日本大震災において、火災による二次災害が頻発したことでその要因として注目されました。

■主な要因

《地震発生時》

- ・転倒した家具の下敷きになり損傷した配線などに再通電し発熱、発火する。
- ・落下したカーテンや衣類がヒーターに接触した状態で再通電し着火する。
- ・通電時に発生した電気火花により、ガスに引火し爆発する。

《台風発生時》

- ・家屋への浸水や雨漏りによる電化製品の損傷により、再電時にショートし発火する。
- ・コンセントに水分が付着し、再通電時に発火する。

■主な対策

《停電時、避難時の対応》

- ・停電中は電化製品のスイッチを切り、プラグをコンセントから抜きましょう。
- ・停電中に自宅を離れる際はブレーカーを落としましょう。

《停電復旧時の対応》

- ・停電が復旧したら、電化製品が破損していないか、配線やコードが損傷していないか、燃えやすいものが近くはないかなど、安全を確認してから電化製品を使用しましょう。
- ・浸水等により一度水に濡れた電化製品の使用はやめましょう。

問合せ／予防課 TEL75-2200

住宅用火災警報器は10年を目安に交換をおすすめします

住宅用火災警報器は、古くなると電子部品の寿命や電池切れなどで、火災を感知しなくなることがあるため、とても危険です。10年を目安に交換しましょう。

本町の新築住宅では平成18年から、既存の住宅は平成23年から住宅用火災警報器の取り付けが義務化されています。ご自宅の火災警報器の設置年月を確認しましょう。

新しい火災警報器に交換したら

- ・本体の側面などに、油性ペンで設置年月を記入しましょう。



ご注意ください

- ・火災警報器の種類によって、注意点が異なる場合があります。製品に付属している取扱説明書を必ずご覧ください。
- ・お手入れや作動確認は、高所での作業となり、転倒や落下などの危険があります。安定した足場を確保して、作業を行ってください。
- ・捨てる際は、本体と電池を別にしましょう。ごみの分別ルールに従い廃棄してください。

- ・定期的に作動確認し、音を聞きましょう。

ボタンを押す、またはひもを引いて作動確認をします。定期的に家族で火災時の警報音を確認しましょう。



問合せ／予防課 75-2200

119番通報 について

火災や救急で119番通報すると、通信指令員が住所、世帯主の氏名等を基に場所を特定し、情報を細かく聞き取ります。消防車や救急車は出動場所が特定できた段階で出動していますので、焦らずに情報を伝えてください。

(救急係 TEL 75-0366)