

# 冬期体操教室に参加しませんか

年末年始、いつもよりちょっと食べすぎたかな～とため息をついている方はいませんか。運動不足になりがちなこの時期、リズムに合わせて楽しくいい汗を流してみませんか。

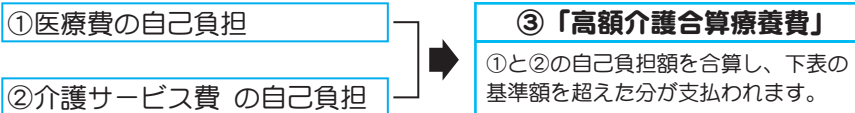
- とき 1回目 2月16日(水) 13:30～14:30  
2回目 2月21日(月) 13:30～14:30  
3回目 2月24日(木) 13:30～14:30  
4回目 3月1日(火) 13:30～14:30
- ところ ふうれん地域交流センター(風連町本町62番地)
- 対象 名寄市民
- 内容 リズムに合わせて軽体操を行います。
- 講師 健康運動指導士 菊地幸子氏
- 持ち物 運動しやすい服装・汗拭きタオル・運動ぐつ
- 参加料 無料
- 申込み 保健センター ☎01654②1486



## 後期高齢者医療制度のお知らせ ～高額介護合算療養費の制度と申請手続きについて～

### ■高額介護合算療養費

医療と介護の両方を利用している世帯の自己負担を軽減する制度です。同じ世帯の加入者が、「①病院にかかったとき」と「②介護サービスを利用したとき」の1年分の自己負担額の合計が表の基準額を超えた場合は、「③超えた額が高額介護合算療養費」として支給されます。なお、市町村窓口への申請が必要となります。



市の窓口へ申請が必要です

【1年分の自己負担額の計算期間 8月1日～翌年7月31日】

負担割合	区分	自己負担額の合計の基準額	
3割	現役並み所得者	67万円	
1割	一般	56万円	
	住民税非課税世帯	区分Ⅱ	31万円
		区分Ⅰ	19万円

- 後期高齢者医療制度または介護保険の自己負担額のいずれかが0円の場合は対象となりません。
- 支給額が500円未満の場合は支給されません。

### 【申請手続き】

平成21年度分(平成21年8月1日から平成22年7月31日まで)の期間について支給の対象となる方には、申請手続きのご案内をしています。

後期高齢者医療保険料の納め方を「年金天引き」から「口座振替」に切り替えることができます。切り替えを希望される方は申し出をしてください。

**申し出に必要なもの** 本人の保険証、振替口座の預金通帳と届出印

※口座振替へ切り替えても年間の保険料額は変わりません。

※銀行などの窓口で直接納めている方も口座振替に変更することができます。

### 問い合わせ

市民課国保高齢医療係 ☎01654③2111 (内線3115・3118)

地域住民課 ☎01655③2511 (内線119)

# 健康ガイド HEALTHY GUIDE

申し込み・問い合わせ

保健センター

名寄市西2北5丁目

☎01654②1486

## 休日当番医 急患に限ります

2月6日	市立総合病院 ☎01654③3101
11日	中村整形外科 ☎01654③2881
13日	あかいし内科医院 ☎01654③7177
20日	たに内科クリニック ☎01654③1223
27日	吉田病院 ☎01654③3381
3月6日	市立総合病院 ☎01654③3101



救急医療情報案内  
フリーダイヤル  
☎0120-20-8699

## 2月 子育て保健 ミニカレンダー

- 8日(火) 親子ふれあいひろば
- 10日(木) 3歳児健診
- 15日(火) ちびっこひろば①
- 17日(木) 幼児健診・ポリオ(風連地区)
- 21日(月) 股関節脱臼検診
- 22日(火) ちびっこひろば②
- 23日(水) 7カ月児健診
- 24日(木) 1歳6カ月児健診
- 25日(金) 親子ふれあいひろば
- 28日(月) 赤ちゃん計測日  
おかあさん教室①

※風連会場は風連地区の方のみを対象として実施しています。  
※詳しくは母子保健カレンダーをご覧ください。



## 市立病院の健康講座

市立総合病院 ☎01654③3101

### 「医師不足問題」

最近、医師不足の問題が新聞やニュースで話題になっています。しかし、その原因は単に数だけの問題ではなく、地域偏在・診療科偏在、病院勤務医の減少、医療の高度化・専門分化、夜間・時間外のコンビニ受診の増加、初期臨床研修制度のスタートなど、いくつかの要因が複雑に関係しています。

わが国では毎年約8千人が医学部を卒業し医師になっていますが、リタイヤする医師数よりは多いので、医師数は増加していることになっていきます。北海道においても、統計上、次第に増加し、平成18年度の調査では、人口10万人あたりの医師数（医師数の指標）が219人と報告されています。この数値は全国平均の217人を上回っており、北海道がとくに他県より少ないわけ

ではありません。しかし、地域別にみると、最多が上川中部（旭川）306人、札幌が270人、西胆振が223人、その他の地域は平均以下（130人〜200人）で、最も少ない根室は89人です。地域偏在は明らかと言えます。

ちなみに名寄市を含む上川北部では人口10万人あたりの医師数は155人です。しかし、名寄市に限ってみると、医師が約80人、名寄市の人口を約3万人として、指標である人口10万人あたりの医師数に換算すると260人を超えることになり、全道および全国平均を上回ります。市民のみなさんは実感していませんが、叫ばれる時代に、名寄市は充足していることになるのです。

最近、いくつかの病院を集約化し、医療レベルの

向上・維持、医療資源の効率的活用、医師過重労働軽減を目指す方向に向かっていきます。医師、医療スタッフ、医療機器、お金などは無尽蔵に存在するわけではありません。限られた医療資源を効率的に使っていかなければ、今後その地域の医療は確保できなくなりま

す。集約化が進むと、センター病院の地域と集約化される地域との間に格差が生じ、地域によっては住民に多少の痛みを伴うことにもなります。名寄市立総合病院は地方センター病院として位置づけられ日々地域医療のため奮闘していますが、医療の現状を考えると名寄として今後必ずしも確約されるわけではないかもしれません。

これからこの地域の医療を確保して行くためには、病院、行政の努力のみならず、市民のみなさんのご理解、ご協力も必要です。

名寄市立総合病院

副院長 和泉裕一

### 市立病院「健康づくり市民公開講座」のお知らせ

生活習慣病などの予防や健康づくりを目指し、みなさんの関心の高い病気などをテーマに医療講座を開催します。多くの皆さまのご参加をお待ちしています。

▼とき 2月7日(月) 18時30分〜19時30分

▼ところ グランドホテル藤花

▼テーマ 「変形性膝関節症」  
講師 加藤 琢磨氏  
(整形外科)

問 市立病院総務課総務係  
☎01654③3101  
(内線2213)

### 健康づくり体操教室のお知らせ

・とき 2月10日(木)・17日(木)・23日(水) 9:30〜11:15

・ところ 総合福祉センター

・内容 フォークダンス・民謡踊り・自ぎょう術

・持ち物 上靴

・申し込み 当日会場で受け付けます。

・問い合わせ 名寄庁舎2階 高齢介護課高齢福祉係

☎01654③2111 内線3231

### 名寄市地域子育て支援センター「さくらんぼ」

2月・3月の催し(☎01654②5683)

#### ●親子遊びの広場「おひなさま製作」

- ・とき 2月15日(火) 10:00〜11:30
- ・ところ ほっと21
- ・内容 親子でかわいいおひなさまを作ります。事前申し込み不要

#### ●父親参加行事「親子雪遊び会」

- ・とき 2月26日(土)10:00〜11:00
- ・ところ ほっと21 グランド雪山
- ・内容 親子で雪あそびを楽しみましょう。簡単なゲームや体操などして、雪に親しみましょう。

#### ●親子遊びの広場「身体測定 3回目」

- ・とき 3月8日(火)10:00〜11:30
- ・ところ ほっと21
- ・内容 身長・体重を測って手形を取って、カードを持ち帰ります。今年度最後の体側です。

※「ぴよぴよ」の方は9日(水)に行います。