



交通事故死ゼロ 1000 日達成

後期高齢者医療保険、国民健康保険証廃止について

保健師からの健康アドバイス

血糖値と糖尿病

TOPICS、暮らしの情報 ほか

表紙◎『交通安全啓発行ってきます!』 9/24 瀬棚保育所一日おまわりさん

せたな町
公式LINE

便利なマチの情報を
LINEでお届けします



交通安全功労者

知事感謝状受賞

大成区 山内誠真さん
石橋 満さん



山内誠真さん

大成区の交通安全指導員として活躍されている山内誠真さんと石橋満さんが交通安全功労者知事感謝状を受賞し、10月8日（火）大成支所で、高橋町長から感謝状が伝達されました。交通安全功労者知事感謝状は、永年にわたって交通安全推進のため活躍した交通安全指導員に対して、交通安全指導員として表彰状を贈呈するもので、山内誠真さんは交通安全指導員として平成20年から16年以上、石橋満さんは交通安全指導員として平成24年から12年以上にわたり、交通安全指導、啓発に尽力された功績が認められ、今回の受賞となりました。

交通安全指導員へ

町から感謝状贈呈

大成区 佐藤幸弘さん
北檜山区 廣川 弘さん



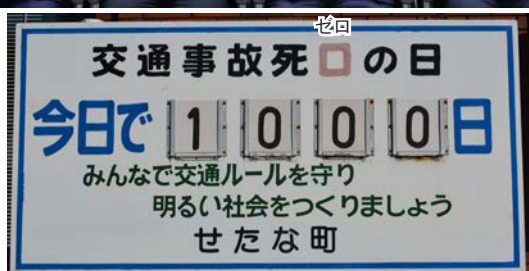
佐藤幸弘さん

長きにわたり交通安全指導員としてご尽力された大成区の佐藤幸弘さん、北檜山区の廣川弘さんに感謝状が贈呈されました。大成区の佐藤幸弘さんは、昭和61年から令和6年3月まで37年間の長きにわたり、旧大成町、せたな町の交通安全指導員として交通安全運動や街頭指導などにご尽力されました。北檜山区の廣川弘さんは、平成6年から令和6年3月まで30年間の長きにわたり、旧北檜山町、せたな町の交通安全指導員として地域の交通安全運動や小学校の自転車教室などにご尽力された功績に対し、町から感謝状が贈呈されました。

せたな町交通事故死ゼロ

一〇〇〇日達成

町では、令和3年12月18日以降、交通事故死がゼロとなり、令和6年9月13日をもって、交通事故死ゼロ1000日を達成しました。達成を記念し、9月27日（金）せたな町役場において、北海道交通安全推進委員会会長表彰が授与され、古川檜山振興局くらし・子育て担当部長から、町長へ表彰状が伝達されました。また、貞弘せたな警察署長から町長ほか、せたな地区交通安全協会連合会、北檜山区交通安全指導員会、大成区交通安全指導員会、瀬棚区交通安全指導員会に感謝状が贈られました。



オレンジリボン・児童虐待防止推進キャンペーン（11月）

児童虐待は社会全体でかわり、解決していくべき問題です

「こども虐待による死亡事例等の検証結果等について（第20次報告）」によると、児童虐待による死亡事例は年間70件を超えています。

単純計算すると5日間に1人のこどもが命を落としていることとなります。

◆児童虐待は4種類

○身体的虐待

殴る、蹴る、叩く、投げ落とす、激しく揺さぶる、やけどを負わせる、溺れさせる

など

○性的虐待

こどもへの性的行為、性的行為を見せる、ポルノグラフィの被写体にする

など

○ネグレクト

家に閉じ込める、食事を与えない、ひどく不潔にする、自動車の中に放置する、重い病気になっても病院に連れていかない

など

○心理的虐待

言葉による脅し、無視、きょうだい間での差別的扱い、こどもの目の前で家族に対して暴力をふるう（面前DV）

など

◆こどもの関わり方の8つのポイント

- ① こどもの気持ちや考えに耳を傾けましょう
- ② 「言うことを聞かない」にもいろいろなあります
- ③ こどもの成長・発達によっても異なることがあります
- ④ こどもの状況に応じて、身の周りの環境を整えてみましょう
- ⑤ 注意の方向を変えたり、こどものやる気に働きかけてみましょう
- ⑥ 肯定文でわかりやすく、時には一緒に、お手本に
- ⑦ 良いこと、できていることを具体的に褒めましょう
- ⑧ 保護者自身の工夫のポイント
 - (1) 子育てをしているストレスが溜まることもあります。
 - 否定的な感情が生じたときは、まずはそういう気持ちに気づき、認めることが大切です。
 - (2) 自分の時間や心に余裕がないときは、深呼吸して気持ちを落ち着けたり、ゆっくり5秒数えたり、窓を開けて風にあたって気分転換しましょう。
 - (3) 周囲の力を借りると解決することもあります。勇気をもってSOSを出すことで、まだ気づいていない支援やサービスに出会えたりします。

◆こどもや保護者のこんなサインを見落としていませんか？

○こどもについて

- ・いつもこどもの泣き叫ぶ声や保護者の怒鳴り声がする
- ・不自然な傷や打撲のあとがある
- ・衣類やからだがいとも汚れている
- ・表情が乏しい、活気がない
- ・夜遅くまで一人で遊んでいる

○保護者について

- ・地域などと交流が少なく孤立している
- ・小さいこどもを家においたまま外出している
- ・こどもの養育に関して拒否的、無関心である
- ・こどものけがについて不自然な説明をする

児童虐待かも…と思ったら
ご自身が出産や子育てに悩んだら…
子育てに悩む人がいたら…

児童相談所虐待対応ダイヤル ☎
189 または、相談専用ダイヤル ☎
0120-189-783 にお電話ください。
（通話料無料）※一部のIP電話からはつながりません。

あなたの電話が親子を守るすべての人が笑顔で暮らせる街へ



あなたの電話で、守れる命があります
児童虐待かも… と思ったら、すぐにお電話ください。

児童相談所
虐待対応ダイヤル
通話料無料

いち は や く
189

子育てのこと、頼れる場所があります
ご自身が出産や子育てに悩んだら…
子育てに悩む人がいたら…
こちらにご相談ください。

児童相談所 相談専用ダイヤル

通話料無料
0120-189-783

※一部のIP電話からはつながりません

問 合 せ 先

町民児童課子ども・子育て支援係

☎ 0137-84-5113(直通)

後期高齢者医療制度のお知らせ

～保険証の廃止について～

■令和6年12月2日より保険証等が廃止されます

令和6年12月2日より保険証や限度額適用・標準負担額減額認定証（以下、「減額認定証」という。）並びに限度額適用認定証（この3証を以下、「保険証等」という。）が廃止されます。

廃止前後で対応が異なりますので、詳細は下記をご確認ください。

※令和6年12月1日時点でお手元にある保険証等については有効期限（令和7年7月31日）までお使いいただけます。

ただし、令和6年12月2日以降は、保険証の新規発行又は紛失に伴う再発行は行えなくなりますのでご注意ください。

【令和6年12月1日までの対応】

- 75歳になる方や障がい認定で加入される方は保険証が交付されます。
- 保険証等を紛失したときや、汚れたときは再交付しますので、町民児童課国保医療係へお申し出ください。

【令和6年12月2日からの対応】

- 令和6年12月2日時点でお手元に保険証がない方には、保険証等は交付されません。
下記、①又は②の対応となります。
- ①既にマイナンバーカードの保険証利用登録を行っている方の場合、マイナンバーカードを提示することで医療機関の受診が可能です。
- ②マイナンバーカードの保険証利用登録を行っていない、又はマイナンバーカード自体お持ちでない方には、申請いただかなくても「資格確認書」を交付しますので、引き続き医療機関の受診が可能です。

マイナンバーカードを保険証としてご利用ください！

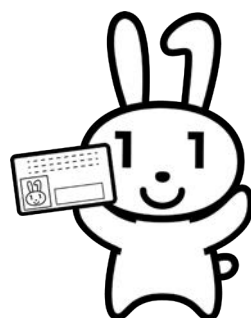
保険証利用登録をしたマイナンバーカード（以下、「マイナ保険証」という。）を医療機関で利用すると・・・

- ・マイナ保険証のみで高額療養費制度や特定疾病の適用が受けられます。
- ・過去のお薬情報や健康診断の結果等を提供できるため、より適切な医療を受けられます。
- ・お引っ越し等で負担割合に変更が発生しても、保険証や資格確認書のように差し替えの必要がなく、ほぼタイムラグなく最新の資格情報で医療機関を受診できます。

★マイナンバーカードを保険証として利用するためには、以下2つの事前準備が必要です！

- ①マイナンバーカードの発行を申請し、マイナンバーカードを取得する。
→PCやスマホからの申請、役場窓口でも申請できます。
- ②マイナンバーカードを保険証として利用する登録を行う。（※）
→医療機関・薬局の受付（カードリーダー）やセブン銀行ATM、マイナポータルから登録可能です。
（※）利用登録を行っているかどうかの確認はマイナポータルから確認できます。

マイナポータルアプリ



■限度額適用認定証と減額認定証の廃止に伴う変更点について

保険証廃止と合わせて、限度額適用認定証と減額認定証も廃止になります。
これに伴う変更は以下の通りです。

- ①令和6年12月2日以降、新しい限度額適用認定証と減額認定証は発行されなくなります。
※令和6年12月1日時点でお手元にある証については有効期限（令和7年7月31日）までは利用可能です。
- ②マイナ保険証をお持ちの方は、ご自身の負担区分（現役Ⅰ～Ⅲ・一般Ⅰ又はⅡ・区分Ⅰ又はⅡ）はマイナポータルにて確認してください。
- ③「資格確認書」をお持ちの方は、役場窓口で申請すると任意で「資格確認書」に負担区分の併記が可能です。

<資格確認書とは>

令和6年12月2日以降は、保険証が廃止になりますので、原則マイナ保険証で医療機関を受診することになります。

但し、マイナンバーカードを保険証利用するための登録をしていない方やマイナンバーカード自体をお持ちでない方には、お手元にある保険証が使えなくなる前に、申請いただくことなく「資格確認書」を交付させていただきます。

この「資格確認書」で引き続き、医療を受けることができます。
(マイナ保険証を紛失等した場合にも、申請により「資格確認書」を交付いたします)

■ 特定疾病療養受療証について

厚生労働大臣が定める特定疾病（人工腎臓を実施する慢性腎不全など）の方に交付される「特定疾病療養受療証」については、令和6年12月2日以降も継続して交付します。

問 い 合 せ 先	北海道後期高齢者医療広域連合 〒060-0062 札幌市中央区南2条西14丁目 国保会館6階 ☎011-290-5601
	町民児童課国保医療係 ☎0137-84-5113（直通） 瀬棚支所住民係 ☎0137-87-3311 大成支所住民係 ☎01398-4-5511

令和6年12月2日より国民健康保険証が廃止されます

【令和6年12月2日以降の取り扱い】

マイナンバーカードの有無	保険証としての利用登録	令和6年12月2日以降の保険証の取扱い
持っている	している	マイナンバーカードを保険証として利用できます。 なお、現在お持ちの保険証の有効期限までは保険証も使用できます。 ※新規で国保へ加入した場合 ご自身の被保険者資格等を簡易に把握できるように、資格情報をA4サイズの用紙に印刷した【資格情報のお知らせ】を交付します。
	していない	マイナンバーカードを保険証として利用登録していただくとマイナ保険証として利用できます。 なお、現在お持ちの保険証の有効期限までは保険証を利用できます。 ※現在お持ちの保険証の記載内容に変更が生じた場合 資格情報を医療機関等が窓口で確認できるように、カード型（従来の保険証サイズと同等）に資格情報を印字した【資格確認書】を交付します。 資格確認書の交付は当面の間は申請不要です。現在お持ちの保険証の有効期限が切れる前に、自宅へ郵送いたします。
持っていない	—	現在お持ちの保険証の有効期限までは保険証を使用できます。 現在お持ちの保険証の記載内容に変更が生じた場合、または有効期限が切れる前に保険証の替わりになる【資格確認書】を交付します。 なお、新規で国保へ加入された方にも【資格確認書】を交付します。 資格確認書の交付は当面の間は申請不要です。現在お持ちの保険証の有効期限が切れる前に、自宅へ郵送いたします。

※令和6年12月1日までは、保険証等を紛失したときや、汚れたときは再交付をします。

問 い 合 せ 先	町民児童課国保医療係 ☎0137-84-5113（直通） 瀬棚支所住民係 ☎0137-87-3311 大成支所住民係 ☎01398-4-5511
-----------	--

自衛官募集事務に係る対象者情報の除外申請を受付けます

町では、自衛隊法施行令第120条に基づく依頼により、防衛大臣に対し自衛官などの募集事務にかかる募集対象者情報（住所・氏名・性別・生年月日）を情報提供しています。

そのため、個人情報の提供を望まない人への配慮として「除外申請」の手続きをしていただくことにより、自衛隊へ提供する名簿から除外することとしました。

- 対象者：せたな町に住民記録があり、令和7年度に以下の年齢になる人
- ・18歳となる方（平成19年4月2日～平成20年4月1日生まれ）
 - ・22歳となる方（平成15年4月2日～平成16年4月1日生まれ）

受付期間：令和6年11月1日～令和7年1月31日

申請者：本人または保護者など

申請方法：町民児童課窓口、または郵送での申請となります。

※法定代理人またはその他代理人が申請する場合は町ホームページまたは

町民児童課戸籍年金係までお問い合わせ下さい。

これにより令和7年度の名簿から除外されます。

問 い 合 わ せ 先

町民児童課戸籍年金係

☎ 0137-84-5113（直通）

こんにちは！地域包括支援センターです ～フレイル予防をしよう～

「フレイル」とは、加齢に伴って身体・心の働きや社会的なつながりが弱くなった状態をいいます。「健康な状態」と「介護が必要な状態」の中間の段階で、要介護になる可能性があります。しかし、早めに生活習慣を見直すことで、健康な状態に戻ることができます。

●今すぐできる「フレイルチェック」！5つのうち、いくつあてはまりますか？

1. 半年で体重が2～3kg以上減った
2. わけもなく疲れたような感じがする
3. 筋力（握力）が低下した
4. 歩くのが遅くなった
5. 身体の活動量が減った（軽い運動や体操をしていない等）

1～2項目あてはまる人⇒フレイルの前段階
3項目以上あてはまる人⇒フレイルの疑いあり

【フレイル予防の3つの柱とは？】

フレイル予防には「**栄養（食・口腔機能）・身体活動・社会参加**」の3つの柱が重要です。

ポイント1：食事のバランスをアップしよう・お口のケアも忘れずに！

○栄養不足を防ぐためになるべく抜かずに3食摂りましょう。しっかりタンパク質を摂ることも筋力や免疫力アップには大切です。

○毎食後の歯みがきや義歯の手入れをしっかりとしましょう。普段のおしゃべりはもちろん、歌を歌ったり、日頃からよく噛んで食べる等、お口を動かすことを心がけましょう。

ポイント2：適度な運動で体力・免疫力を高めよう

○筋力の維持や向上を図って、転倒を予防しましょう。また、ストレッチやバランス運動（椅子をしっかりと持って片足立ち等）も転倒予防には効果的です。

ポイント3：人との交流を大切にしよう

○人との交流・つながりは、フレイル予防にはとても重要です。電話やメール等を使っての人付き合いや、ご近所の方とちょっとしたあいさつや会話等も心の健康につながります。

くわしく知りたい方は、介護予防事業「いきいき元気アップ会」がオススメ！

おおむね65歳以上の方（介護状態でない方）を対象に、11月～2月の冬期間、せたな町健康センターで様々な専門職が講師となり「食事・運動・お口のお話や実技」「小物づくり等の創作活動」「皆で楽しくレクリエーション」の内容で計7回開催しています。詳細は10月10日連絡員配布の「いきいき元気アップ会のご案内」のチラシをご参照ください。



問 い 合 わ せ 先

地域包括支援センター
瀬棚支所
大成支所

☎ 0137-84-5699
☎ 0137-87-3311
☎ 01398-4-5511

～固定資産税は、1月1日に所有している方に課税されます～

家屋（住宅、車庫、倉庫など）の新築・増築、取壊しをしたときは届出を

■新築・増築をしたとき

家屋を新築・増築した場合は、家屋課税台帳に登録し、翌年度から固定資産税の課税対象となりますので評価額を計算するため、家屋調査を行います。ご都合のよい日を相談のうえお伺いしますので、入居前に家屋調査を希望される方は、お早めにご連絡ください。
（※令和6年度以前の未登録家屋がある場合も、ご連絡ください。）

■取り壊しをしたとき

家屋の一部または全部を取壊したときは、年内に届出をしてください。
届出がない場合、令和7年度以降も課税されます。

解体を事業者依頼した場合は、事業者から代理の届出をすることができます。どちらが届出をするかご確認ください。
（※取壊した建物の用途や取壊しの状況により、土地の住宅用地特例措置が受けられなくなることがあります。）



※法務局に登録されていない家屋の所有者を変更したとき

・法務局に登録をしていない家屋を、売ったり譲ったりした場合は、所有者変更の届出が必要です。
年内に届出がないと、令和7年度以降も変更前の所有者に課税されます。
必ず届出をしてください。

問 い 合 せ 先

税務課課税係

☎ 0137-84-5112（直通）

「年末調整（定額減税事務）に関する個別相談会」のお知らせ ～ 給与支払者の方向け ～

令和6年度税制改正に伴い、令和6年分所得税について定額による所得税の特別控除（定額減税）が実施されることとなりました。

給与所得者に対する定額減税は、扶養控除等申告書を提出している給与所得者に対して、その給与の支払者のもとで、その給与等を支払う際に、源泉徴収税額から定額減税額を控除する方法で行われます。

源泉徴収義務者（給与の支払者）は、

- ①令和6年6月1日以後に支払う給与等に対する源泉徴収税額からその時点の定額減税額を控除する事務
- ②年末調整の際、年末調整時点の定額減税額に基づき、年間の所得税額との清算を行う事務の二つの事務を行うことになり、②の事務のことを年末調整における定額減税事務といいます。

つきましては、給与支払者の方が行う年末調整における定額減税事務の仕方について、次のとおり個別相談会を開催します。※出席には電話予約が必要です。

会場	開催日時	定員	予約締切
八雲税務署 2階会議室	11月27日（水） 9:00～15:00	各10名	11/25（月）12時
	11月28日（木） 9:00～15:00		

※各相談時間は30分程度を予定しています。

■年末調整がよくわかるページのご案内

年末調整における定額減税事務を含めた年末調整事務の詳細については、国税庁ホームページの「年末調整がよくわかるページ」に掲載していますので、是非ご利用ください。

※令和6年分については、令和6年9月以降から随時掲載しております。



問 い 合 せ ・ 予 約 先

八雲税務署

☎ 0137-63-2148

（音声ガイダンス2番を選択してください）

ゼロカーボン せたな



ゼロカーボンせたな公式ロゴマーク



冬にこそ取り組める省エネ

省エネの取組は家庭・業務部門をはじめとして、それぞれが行うことが重要ですが、特に夏期（6月～9月）と冬期（11月～3月）はエネルギーの需要が増大する期間であり、重点的に取り組む必要があります。そこで今回は冬期の省エネの取組について、3つのポイント「衣」「食」「住」について紹介します。

「衣」のポイント

人の体は太い血管が通る3つの首（首、手首、足首）を温めることで体全体が温まり、冷え性などの改善にも役立つと言われています。そのため、タートルネックセーターやレッグウォーマー、手袋を活用することで全身を温めることができるほか、家にいるとき、部屋着の上からもう一枚羽織ったり、寝るときにタオルを巻いたりするほか、冷気から首元を守ることも有効です。

「食」のポイント

冬期の省エネの取組として効果的な食事としては鍋があります。鍋は体を暖めてくれることから冬に食べる方も多いと思いますが、鍋が暖めてくれるのは体だけではなく、鍋からの湯気による加湿効

果で体感温度もさらに上昇し、室内も暖かくなり暖房も緩和できるため、一石三鳥にも四鳥にもなる料理といえます。また、食材選びについて「地産地消」を心がけることで流通に係るCO2排出も削減できるほか、冷蔵庫に余っている食材も鍋にすることでフードロス対策にもなります。

「住」のポイント

同じ部屋に長くいると実際よりも寒く感じたりあたたかく感じたりします。まずは、温度計と湿度計を置いて、室内環境を見える化し、無駄な暖房使用を控えたり、逆に冷えによる体調不良にも気を付けましょう。室内の暖かい空気を逃がさないようにするには、窓やドアのほか、壁や床、天井に工夫する必要があります。様々な部分から空気や熱が逃げないように



画像出典：環境省 HP デコ活 WARBIZ

URL <https://ondankataisaku.env.go.jp/decokatsu/warbiz/about/>



画像出典：環境省 HP デコ活 WARBIZ

URL <https://ondankataisaku.env.go.jp/decokatsu/warbiz/about/>



断熱シートや複層ガラス、二重サッシ、厚手のカーテンなどを活用する必要があります。特に窓は全体の熱の50%を流出してしまいうため対策は必須です。また気流の流れを生むために、暖房器具だけでなく送風機などを短時間つけて空気を循環させることも大切です。加えて、湯たんぽや毛足の長いスリッパ、クッションなどを取り入れることで、暖房だけに頼らない工夫もできます。

冬期の省エネの取組は、二酸化炭素の排出を抑えるだけでなく、節電や節約によって経済的にも優しく、生活しやすい新たなライフスタイルの確立にもつながる取り組みです。これから冬期となるこの機会に、今までのライフスタイルを少しだけ見直し、この冬をより快適に乗り越えましょう。



管理栄養士 米川美里の

今月の旬なレシピ



11月は新米です



新米とは、その年の12月31日までに精米と包装が完了したお米のことを言います。収穫したての米は水分を豊富に含んでいるため、強い粘りを持ち、米本来の甘みも感じやすく、見た目も艶やかでふっくらしているのが特徴です。

北海道では、9月下旬から11月に新米が出始めます。北海道ブランド米として、「ななつぼし」「ゆめぴりか」「ふっくりんこ」「おぼろづき」「ゆきさやか」など他にもたくさんあります。それぞれ食感、甘み、弾力など特徴を持っているので、食べ比べをしてみるのも良いですね。



電子レンジで簡単に作れます！
干し椎茸を使うことで、うま味たっぷりです。
ぜひ、新米のおかずに使ってみてください

○肉じゃが風煮物（2人分）

・鶏肉	120g
・じゃが芋	130g
・玉ねぎ	50g
・人参	40g
・干し椎茸	3枚
・水	120ml
・砂糖	大さじ1/2杯
・みりん調味料	大さじ1/2杯
・料理酒	大さじ1杯
・醤油	大さじ1杯
・長葱	適量

栄養成分（1人分）

エネルギー：150kcal / たんぱく質：16.8g
脂質：1.3g / 炭水化物：24.9g
塩分：1.4g / 糖質：9.2g

・作り方・

- ① 干し椎茸は水120mlに1～3時間程つけて柔らかく戻し、石づきを落として半分に切る。戻し汁は取っておく。
- ② 野菜類はそれぞれ皮を剥き、じゃが芋は一口大、玉ねぎは一口大のくし切り、人参はいちょう切りにする。鶏肉は一口大に切る。
- ③ ボウルに調味料（砂糖、みりん調味料、料理酒、醤油）と①の戻し汁を入れて混ぜ合わせる。
- ④ 耐熱容器に、②の野菜類を並べて入れ、次に鶏肉を入れる。混ぜ合わせた③を上からかける。
- ⑤ ラップをふわっとかけて、500w 6分電子レンジにかける。
- ⑥ 一度取り出し、全体を絡めるように混ぜて再度500w 3分ほど電子レンジにかける。
- ⑦ 最後に好みに切った長葱をのせて完成。

11月24日は「和食の日」

11月24日は、「和食の日」。日本の食文化にとって実りの多いシーズンである秋に、みんなが「和食」文化についての知識を深め、和食文化の大切さを再度知るきっかけとなるように願いを込め、「一般社団法人和食文化国民会議」が11月を和食月間と制定しました。また、『1124＝いい日本食』との語呂合わせから和食の日とされています。2013年12月に和食がユネスコ無形文化遺産に登録されたことにより、日本人の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日として制定されました。

今月の担当は
小寺 美優です



○血液中のブドウ糖は、すい臓で作られるインスリンというホルモンの働きによって、細胞に取り込まれ、体のエネルギー源となりますが、インスリンの量が少なかったり、働きが悪くなったりすると、血液中にブドウ糖があふれてしまいます。これを高血糖といいます。この状態が続くと、血管壁が傷ついてしまいます。そのままの状態が続くと、血管が硬く、狭くなり、血流が滞ることになります。

○糖尿病は、痛くも苦しくも無いため、怖さに対してピンとこないことも多く、放置されることもあります。初期の段階では自覚症状はほとんどありません。進行する前に医師の診察を受け、血糖値の検査とHbA1c（ヘモグロビンA1c）の検査をしてみましょう。

※ HbA1c とは、過去1～2ヶ月の平均的な血糖の状態を反映している検査データです。ヘモグロ빈は赤血球内のタンパク質の一種で、全身に酸素を送る働きをしています。血液中のブドウ糖がヘモグロビンとくっつくと糖化ヘモグロビンとなりますが、それがどのくらいの割合で存在しているかをパーセント（％）で表したものです。いったん糖化したヘモグロビンは赤血球の寿命（約120日）が尽きるまで元には戻りません。

↓ 検査結果を確認してみましょう。



	①基準範囲内	②血糖正常高値	③境界型	④危険！！
HbA1c（％）	～5.5	5.6～5.9	6.0～6.4	6.5～
空腹時血糖（mg/dL）	～99	100～109	110～125	126～

①血糖値は正常な範囲です。血糖値を正常に保つことは血管を守ることになります。

②血中のブドウ糖の濃度が高くなった状態です。ブドウ糖が増えると血液がドロドロになるため、血管などに大きな負担がかかります。

③血糖値の高い状態が続くことで、血管が傷ついたり詰まったりして、動脈硬化が進行しているおそれがあります。

④医療機関の受診が必要です。治療が必要となったら医師と今後の治療方針について話し合い、そして生活習慣の改善に努めてください。検査値はかなり危険な状態であることを示しています。糖尿病は初期の状態では自覚症状がほとんどありませんが、症状が出るころには**重大な病気（合併症）**を発症しているおそれが高くなっています。

「三大合併症」には以下のようなものがあります。「しめじ」で覚えましょう！



し 神経の病気 糖尿病性神経障害：主に足の神経に異常をきたし、しびれが起きたり、感覚がなくなったりします。やがて、足の組織が腐ってしまい、切断が必要になります。

め 目の病気 糖尿病性網膜症：目の網膜にある細い血管がむしばまれていき、眼底出血が起きて失明に至ります。かなり進行するまで自覚症状はありません。

じ 腎臓の病気 糖尿病性腎症：腎臓の細い血管がむしばまれていきます。悪化すると、老廃物を尿として排泄する腎臓の機能が失われ、人工透析が必要となります。

☆まずは、特定健診またはかかりつけ医を受診し、早期発見・早期治療しましょう。

☆定期的に受診し、放置することのないようにしましょう。

☆毎年11月14日は、WHO（世界保健機関）が定めた「世界糖尿病デー」です。

これを機会に糖尿病の予防や治療を始めてみませんか。



『そらまめプロジェクト』が始動！

糖尿病患者の未受診者対策と糖尿病の重症化を予防するため、令和6年5月22日から北部檜山地域糖尿病性腎症重症化予防プログラム（愛称：そらまめプロジェクト）を開始しました。

参加医療機関：せたな町立国保病院・各診療所
道南ロイヤル病院
今金町立国保病院
今金診療所



連携

問 い 合 わ せ 先

せたな町健康センター（保健推進係）
八雲保健所企画総務課

☎ 0137-84-5112（直通）
☎ 0137-63-2168

北海道教育大学函館校の地域づくり支援実習受入



学童保育所児童との交流の様子

9月17日（火）から27日（金）までの11日間で北海道教育大学函館校より、地域づくり支援実習と地域政策ボランティア実習の学生4人をせたな町で受入れしました。この実習生受入は、町内の児童生徒や町民の皆さんと大学生の交流を目的としており、昨年度より実施しております。

実習期間中は町内の小中学校で授業支援や、大学の紹介を行ったほか、学童保育所や高齢者大学の皆さんともレクリレーションなどを通し、交流を深めました。

第8回檜山建青会杯でせたなジュニアFCが優勝！

9月29日（日）、北檜山スポーツ公園で「第8回 檜山建青会杯」が開催されました。

大会はせたな・今金・八雲・コラソン（江差・上ノ国）の4チームによる総当たり戦。初戦は今金に引き分けましたが続く、コラソン・八雲に勝利し優勝を決めました。

6年生は今回が屋外サッカー最後の大会で、見事地元優勝を果たしました。



2025年農林業センサスにご協力ください

令和7年2月1日現在で、全国一斉に“農林業の国勢調査”といわれる「2025年農林業センサス」が実施されます。

この調査は、今後の農林業の政策に役立てるために5年ごとに実施される極めて大切な調査です。

令和6年12月中旬から農林業を営んでいる皆様のところへ調査員が訪問して、調査票に農林業の経営状況などの記入をお願いしますので、ご協力をお願いします。



農林業センサス

広報紙・ホームページに

広告を掲載しませんか？

広報紙（1回）

- ① 3,500 円（縦 4.6 cm×横 8.8 cm）
- ② 7,000 円（縦 4.6 cm×横 17.6 cm）
- ③ 7,000 円（縦 9.9 cm×横 8.8 cm）
- ④ 14,000 円（縦 9.9 cm×横 17.6 cm）

ホームページ（バナー広告）

1 か月 10,000 円（動画は不可）
（縦 60 ピクセル×横 150 ピクセル）
画像は GIF 形式、容量は 4KB



申し込みお問い合わせ先 まちづくり推進課広報統計係 TEL 0137-84-5111（内線 1234）

ご存じですか？北海道の「苦情審査委員」制度

- ◎「北海道苦情審査委員」制度とは、道の機関が行った業務に関する苦情を、皆さんに代わって、苦情審査委員が公平で中立な立場から審査する制度です。
- ◎皆さん自身の利害に関する苦情であれば苦情審査委員に申立てができます。
- ◎審査の結果、道の業務に不備な点や制度に問題があるときは、道の機関に是正や改善を求めます。
- ◎個人情報の保護にも十分配慮します。
- ◎申立書は窓口へ持参するほか、郵送、ファックス、メールでも受け付けています。
 - ①苦情申し立ての窓口は、道庁の道政相談センターか各総合振興局（振興局）の総務課
 - ②苦情申立書の付いたリーフレットを用意しています。
 - ③ホームページからでも申立書をダウンロードできます。
北海道のホームページ（<https://www.pref.hokkaido.lg.jp/ss/dsc/176473.html>）
 - ④申し立て方法は「苦情申立書」に必要な事項を記入し、提出してください。
また、郵送やファックス、メールでも申し立てができます。

北海道ホームページ



問い合わせ先

北海道総合政策部知事室道政相談センター

〒060-8588 札幌市中央区北3条西6丁目 TEL 011-204-5523（直通）FAX 011-241-8181

メール kujioukoueki@pref.hokkaido.lg.jp

各総合振興局（振興局）総務課

秋季における事故防止について

秋季は釣り中の海中転落事故や漁船による事故が多発しています！

1 釣り中の事故

秋季は海水温度が低くなるため、海に落ちないよう「足下に注意」し、「夜間は照明点灯」をこころがけましょう。海に浮いていることや早期の発見・通報等により救助の可能性が高くなるため、「ライフジャケットを正しく着用」し、防水ケース入リススマートフォンを所持するなど「常に連絡手段の確保」をしましょう。釣りに行く前は「最新の気象をチェック」し、「行先や帰宅時間を家族に伝え」、「複数人での行動」をこころがけましょう。

2 漁船による事故

操業中は「常時適切な見張りを徹底」し、衝突や乗揚げを防止、操業中の負傷事故にも注意しましょう。「最新の気象・海象情報をチェック」し、防水ケース入リススマートフォンを所持するなど「常に連絡手段の確保」をしましょう。ライフジャケットを正しく着用していれば救助される可能性が高まるので「ライフジャケットを常時正しく着用」しましょう。小型船舶の船長には、原則すべての乗船者にライフジャケットを着用させる義務があります。また、膨張式救命胴衣は、着用前にメンテナンスを確実に実施しましょう。



海のもしものは「118番」

問い合わせ先

瀬棚海上保安署 ☎ (0137) 87 - 2634

人も、会社も、もっと元気に！

中退共済 中小企業退職金共済制度

- ◆ 掛金の一部を国が助成
- ◆ 掛金は全額非課税。手数料も不要
- ◆ 外部積立型なので管理が簡単
- ◆ パートさんの加入もOK



詳しくはホームページへ

中退共 検索



(独) 勤労者退職金共済機構 中小企業退職金共済事業本部
TEL.03-6907-1234 FAX.03-5955-8211

冬の地震津波への備え

冬に大地震が起これば、強い揺れや津波の被害のほか、雪や寒さによるリスクが加わります。

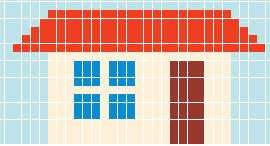
命を失うことなど無いよう、雪や寒さ、火災に対して十分な備えをしましょう。

詳しい解説はこちら



気象庁

昔からの情報



忘れないで納期限

町・道民税【第3期】 国民健康保険税【第4期】

納期限は
10月31日(木)です
忘れずに納めましょう

ご相談ください

函館弁護士会による 法律相談のお知らせ

せたな町で月1回法律相談所を開設しております。金銭関係や不動産関係、家事関係など法律上の問題でお困りの方はぜひご相談ください。

なお、相談をご希望の方は、予約制・先着順となっておりますので、事前に函館弁護士会までご連絡ください。(相談無料)

●日時(11月～12月分)

・11月8日(金)

・12月13日(金)

●実施時間/13時～16時

●相談件数/6件

●場所/ふれあいプラザ

●問 函館弁護士会

☎0138・41・0232

ご相談ください

法律・登記・行政相談の無料相談会のお知らせ

相続・贈与・売買・会社設立・債務整理・成年後見・行政相談など、心配ごとについてご相談ください。

(相談無料・予約制)

●日時

11月13日(水) 10時～12時

●予約締切

11月11日(月)

※先着4名まで

●場所/ふれあいプラザ

●担当相談員

司法書士 森 奈津美

●問 役場総務課総務係

☎0137・84・5111

ご利用ください

心の健康相談の実施について

令和6年度北海道八雲保健所精神保健専門相談を実施します。心の健康相談をご希望の方は、ぜひご利用ください。

お知らせします

国内での化学物質規制が大きく見直しとなりました

国内で取り扱われている化学物質の中には、危険性や有害性を持つ物質が多くあるため労働者が安全に働けるように化学物質規制があります。労働安全衛生法関係法令の改正により、令和6年4月から職場での化学物質規制が大きく見直しとなっています。詳しくは、労働安全衛生総合研究所ホームページをご覧ください。

●問 事業者のための化学物質管理

無料相談窓口

☎050・5577・4862



職員募集

～募集職種～

- 看護師・准看護師
- 事務職
- 介護福祉士・看護助手
- 臨床工学技士
- リハビリセラピスト
- その他 無資格でも働ける職種あり♪

～医療系学生向け奨学金制度あり～

正職員・パート問わず自分にあった仕事、働き方を探しましょう！

安心してください！働けます！

「子育て世代」も「未経験者」も大歓迎

〔問い合わせ〕 お気軽にお問合せ下さい♪
道南ロイヤル病院
☎0137-84-5011 総務課 渡部 まで

(有料広告)

業務拡大による 急募

～募集職種～

- 介護支援専門員(ケアマネジャー)
- 社会福祉士(相談員)
- 医療ソーシャルワーカー【無資格】
(入退院調整などを行うお仕事です)

『未経験』や『ブランク』がある方も大歓迎！
未経験の方→**1**から丁寧に指導させていただきます♪
ブランクがある方→**再就職**しませんか？
あなたのその資格必ず力になります！
あなたの**力**が必要です。

悩んでいる方は是非一度連絡ください！

〔問い合わせ〕 お気軽にお問合せ下さい♪
道南ロイヤル病院
☎0137-84-5011 総務課 渡部 まで

(有料広告)

戸籍の窓口

(9月1日～9月30日届出)



お誕生おめでとう

- 中山 夏稀ちゃん (娘人) 北檜山
○笹井 柚弦くん (拓実) 北檜山
○坂下 和来くん (翔) 太 櫓

ご結婚おめでとう

- ┌ 手塚 大樹さん 豊 岡
└ 畑野 未奈さん 北檜山

おくやみ申し上げます

- 山内 進さん (85歳) 西丹羽
○吉田三津枝さん (95歳) 徳 島
○鈴木 一示さん (75歳) 愛 知
○新矢レイ子さん (89歳) 北檜山
○室野 英子さん (93歳) 北檜山
○中井 輝夫さん (90歳) 北檜山
○宮崎 武美さん (87歳) 北檜山
○新保 豊榮さん (90歳) 北檜山
○加我 義一さん (100歳) 本町6区
○松永 ソヨさん (87歳) 三本杉
○澤田八代子さん (79歳) 三本杉
○山崎 セツさん (88歳) 島 歌
○三橋 ツマさん (100歳) 宮 野
○佐野美恵子さん (83歳) 宮 野
○手塚 貢さん (92歳) 本 陣
○小田桐良子さん (72歳) 本 陣
○久慈 武さん (88歳) 本 陣
○大野 和子さん (80歳) 上 浦

ご家族の同意を得た方のみ掲載しています。

人口と世帯

令和6年9月末現在 (前月比)		
人口	6,771人	(- 20)
北檜山区	4,141人	(- 5)
大成区	1,127人	(- 10)
瀬棚区	1,503人	(- 5)
男	3,207人	(- 6)
女	3,564人	(- 14)
世帯	3,793世帯	(- 11)

次回 移動町長室

11月7日(木) 瀬棚支所

- ◎移動町長室は9:00から11:30までの開設となります。
◎当日は区内を巡回して不在のこともありますので、御用の際は事前に予定をお問い合わせください。
◎公務の都合上、急に日程を変更する場合がありますのでご理解願います。

戸籍年金係からのお知らせ

納めた国民年金保険料は「全額」が社会保険料控除の対象です

～控除証明書は年末調整・確定申告まで大切に保管を～

国民年金保険料は所得税法及び地方税法上、健康保険や厚生年金などの社会保険料を納めた場合と同様に、社会保険料控除としてその年の課税所得から控除され、税額が軽減されます。

控除の対象となるのは、令和6年1月から令和6年12月までに納付された保険料の全額です。過去の年度分や追納された保険料も含まれます。

また、ご自身の保険料だけではなく、ご家族（配偶者やお子様等）の負担すべき国民年金保険料を納付されている場合、その保険料も合わせて控除が受けられます。

なお、令和6年中に納付した国民年金保険料について、社会保険料控除を受けるためには、年末調整や確定申告を行うときに、領収証書など保険料を支払ったことを証明する書類の添付が必要となります。

このため、令和6年1月1日から令和6年9月30日までの間に国民年金保険料を納付された方には、11月上旬に日本年金機構から「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」が送られますので、申告書の提出の際には必ずこの証明書（又は領収証書）を添付してください。（令和6年10月1日から12月31日までの間に、今年はいじめて国民年金保険料を納められた方へは、令和7年2月上旬に送られます。）

税法上とても有利な国民年金は、老後はもちろん不慮の事故など万一のときにも心強い味方となる制度です。保険料は納め忘れのないようきちんと納めましょう。

「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」についてのご照会は、控除証明書のはがきに表示されている電話番号にお問い合わせください。

国民年金に関するお問い合わせ先

- ◎函館年金事務所 ☎ 0138-31-9086
◎町民児童課 戸籍年金係 ☎ 0137-84-5113 (直通)
◎瀬棚支所 住民係 ☎ 0137-87-3311
◎大成支所 住民係 ☎ 01398-4-5511



せたな町公式
マスコットキャラクター
セターナちゃん

広報見聞録

秋の交通安全運動

交通安全啓発運動を実施しました

Koho - kenbunroku

▼9月24日 日産クラブ



▼9月24日 瀬棚保育所



▼9月25日 檜山北高等学校



9月21日から10月5日の15日間、秋の交通安全運動が実施され、町内でも様々な交通安全啓発運動が実施されました。

24日（火）には北檜山日産クラブとせたな地区交通安全協会連合会が、渡島信用金庫新せたな支店前で、国道229号を走るドライバーへ交通安全のチラシ等を配布しました。瀬棚保育所では年長さん8名が、「一日おまわりさん」になって、瀬棚区市街地の商店などへ、交通安全を願って描いたポスターを手渡ししました。

また、25日（水）には檜山北高等学校の生徒38名が国道230号丹羽活性化センター前で、丹精込めて育てたピンクの花をドライバーへ手渡し、交通安全を呼びかけました。

ご利用ください

役場（担当課）への直通電話番号一覧

※通話中の場合は、代表電話（0137-84-5111）へおかけください。



税務課	町民児童課	建設水道課	保健福祉課	教育委員会
0137-84-5112	0137-84-5113	0137-84-5114	0137-84-5984	0137-84-6260