

●あなたの声をお気軽に寄せてください●

いつも聞こえるみんなの声

ご住所	性別	男・女
お名前	性	
電話番号	年齢	

いつも聞こえるみんなの声

タウンメール

町のみんなのコミュニケーション

あなたの町政に対する意見・要望・質問やさまざまな情報をお寄せください

まちづくり政策課政策調整係では、皆さんの声を広く町政に反映させる広報活動として「タウンメール」を実施しています。

この「タウンメール」は、町民の皆さんの町政に対するご意見・ご要望・ご質問などを記入していただき、最寄りの郵便ポストへ投函していただくというものです。

地域づくりや町づくりなどに関する意見・要望のほか、行政への疑問や情報提供など、あなたが知りたいことや知らせたいことも大歓迎です。お気軽にあなたの声をお聞かせください。皆さんの声が明日の弟子屈町をつくれます。

寄せられた声に対しての回答は広報紙への掲載、または、ご本人へ直接通知します。回答につきましては封書を投函していただいた時期により、翌々月の広報紙に掲載となる場合もあるほか、内容によっては回答しかねる場合もありますのでご了承ください。

また、匿名の方に対しての回答は、いたしかねます。

記入の仕方

- * 町づくりなどに関するご意見・ご要望のほか、行政への疑問や情報提供などのあなたが知りたいことや知らせたいことも、ご自由にお書きください。
- * 封書は角切りにして、切手を貼らずにそのままポストへご投函ください。
- * この封書の差出有効期限は令和8年3月31日ですので、それまでに「住所・内容」についてはこちらから内容確認を行うことや、直接回答を行う場合などがありますので、住所・氏名・性別・年齢・電話番号は必ず記入してください。なお、広報紙に掲載する場合、氏名は公表しません。

◆お問い合わせ先／役場まちづくり政策課政策調整係 ☎482-2913(課直通)

むし歯のなかったお子さん



戸松 愛ちゃん



目黒 愛華ちゃん



健康な心と体を手に入れるため、この冬こそ「身体を動かす習慣」をスタートしてみてはいかがですか？

▲「継続」を目指そう！▼
運動は続けることが大切です。1日10分でもできるものから挑戦してみましよう。運動習慣がない方は、室内で簡単にできるようなものから始めてみましょう。「10分間ストレッチ」をしてみる、「10回ずつ腹筋、背筋、腕立て伏せ」をしてみるなどおすすすめです。運動できた日はカレンダーにマークを付けることも、継続するためのやる気に繋がります。

外が寒いからといって動かないのもったいないです！この冬は、暖房の効いた室内でもできる運動を習慣化してみましよう！
▼室内でできるストレッチとトレーニング▼
外出が億劫になる寒い冬でも、室内で手軽に運動を取り入れられます。おすすめの室内トレーニングとストレッチを紹介します。

- ① 肩回し…肩甲骨まわりのコリをほぐし、体全体をリラックスさせます。
- ② 足踏み、膝の引き上げ…血液循環が促進されます。つま先を上げ下げする運動だけでも、転倒予防に効果的です。
- ③ 音楽を使った軽いダンスやエクササイズ…お気に入りの音楽に合わせて体を動かすだけでも、気分を高めつつ運動量を増やせます。

- ① 血流促進…運動で体温が上昇し、冷えた体を暖めます。冷え性の改善や免疫力向上も期待できます。
- ② カロリー消費量がアップ…寒い環境では、体温を保つためにカロリー消費量が増加します。そのため、冬場の運動は効率のよい脂肪燃焼が期待できます。
- ③ 心の健康にも貢献…運動はストレス解消や気分を前向きにする効果があります。



あつという間に12月となりました。今年は秋が短く、急に寒くなったように感じます。体調はいかがですか？これから年末にかけて忙しい時期になるので、しっかりと食べて、動いて、ゆつくり休むことを忘れずにお過ごしください。

冬は気温が低くなるため、身体が冷えやすくなる季節です。この時期に適度に運動することは、体力向上だけでなく、寒さ対策としても効果的です。この時期は、体を動かす機会が減りますが、心身の健康を保つためには、運動が必要不可欠です。冬の運動のメリットや、室内で気軽に取り入れられるストレッチ



今月の管理栄養士
鈴木 早那子さん

▲冬の運動のメリット▼
冬に体を動かすと良いことは、主に3つあります。

す。例として「ラジオ体操のように肩回しや背伸び」を取り入れると、短時間で体が温まりやすくなります。ウォーキングの前などに行うと、けが予防にも効果的です。

「あつては季節だが、いかに寒いかわかるように動かそう！」

感染症を予防するために ～手洗いの基本～

！ 手洗い

外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前、トイレの後などこまめに手を洗いましょう。

正しい手の洗い方



石けんで洗い終わったら十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルで水気をよく拭き取って乾かします。

【出典】厚生労働省「感染症対策へのご協力をねがいます-①手洗い」より抜粋。

? 手洗いとアルコール消毒、どちらが良いの？

目に見える汚れがあるとアルコールが浸透しづらかったり、アルコールが効きにくいウイルスがあったりするので、石けんと流水による手洗いで汚れやウイルスを洗い流すことが大切です。手洗いができない場合はアルコール消毒をしましょう。



寒く乾燥した時期にはインフルエンザウイルスやRSウイルス、ノロウイルス、ロタウイルスなどさまざまな感染症が流行します。手洗いの他にも「咳やくしゃみが出ている時にはマスクをつける・ハンカチなどで押さえる」「うがいで喉に付着した菌やウイルスを外に出す」「体調の悪い時は外出を控える」などで感染症を予防して、元気に冬を乗り越えましょう。

問い合わせ先／役場健康こども課健康推進係 ☎ 4 8 2 - 2 9 3 5 (課直通)

後期高齢者医療制度のお知らせ 医療費のお知らせ(医療費通知)について

●「医療費のお知らせ」とは

健康管理の重要性をより強く意識していただくため、対象期間に医療機関などを受診したすべての被保険者の皆さんへ、診療日数や医療費などを掲載した「医療費のお知らせ(医療費通知)」を年2回、ハガキで送付しています。

◆「医療費のお知らせ」を活用しましょう

診療日数や医療費などに間違いがないか確認するとともに、医療費の推移や健康状況を把握することで、自身の健康管理に努めましょう。

◆医療費控除の申告について

医療費控除の申告手続で医療費の明細書として使用することができます。医療費控除の申告に関することは、税務署にお問い合わせください。

◆発送予定月・対象診療月

発送予定月	診療月
令和8年1月(下旬)	令和7年1月～9月
令和8年2月(下旬)	令和7年10月～12月

◆亡くなった方の医療費のお知らせについて

医療費のお知らせは、健康管理の重要性を意識していただくことを目的としていますので、亡くなった方へは送付していません。送付を希望される場合は、健康こども課保険年金係までお問い合わせください。

【イメージ図】

受診月日	診療を受けた医療機関等	診療区分	日数	医療費の総額	自己負担額	医療費通知 送付額	医療費通知 送付額
令和7年1月	〇〇薬局	薬局外服	1	18,000	1,800		
令和7年2月	××薬局	調剤	1	10,000	1,000		
令和7年3月	△△薬局	薬局入服	5	202,000	20,200	15	11,490
合計				230,000	23,000		6,900

問い合わせ先

- ▶ 北海道後期高齢者医療広域連合
【住所】〒060-0062 札幌市中央区南2条西14丁目国保会館6階
【電話】011-290-5601
- ▶ 弟子屈町役場 健康こども課 保険年金係
【電話】482-2935 (課直通)



おまぐせの政策課 政策調整係 行

弟子屈町役場
弟子屈町中央2丁目3番1号

料金受取人払郵便
郵便中央局 認
5132
差出有効期間
令和8年3月
3日まで
(切手不要)

088-3290