

75歳からの

後期高齢者医療制度

75歳以上の方が必ず加入する後期高齢者医療制度。

一人ひとりが加入する制度です。

資格確認書は毎年8月に新しくなり、保険料も変わります。

【お問い合わせ先】

北海道後期高齢者医療広域連合 Tel011-290-5601

湧別町役場 健康こども課医療グループ Tel5-3765

◆保険料

保険料は毎年変わります。実際の保険料は7月に郵送でお知らせします。

均等割 1人あたりの額 52,953円	+	所得割 本人の所得に応じた額 (令和6年中の所得－控除額最大43万円) × 11.79%	=	1年間の保険料 限度額最大80万円 100円未満切り捨て
----------------------------------	---	--	---	---

◆均等割の軽減

世帯の所得に応じて、均等割額が次のとおり軽減されます。

(同じ世帯の被保険者全員と世帯主の所得の合計)

令和7年度均等割額

被保険者と世帯主の所得の合計額	軽減割合	軽減後の年間均等割額
43万円+10万円×(給与所得者などの数-1)以下の世帯	7割	15,885円
43万円+(30万5,000円×世帯の被保険者数)+10万円×(給与所得者などの数-1)以下の世帯	5割	26,476円
43万円+(56万円×世帯の被保険者数)+10万円×(給与所得者などの数-1)以下の世帯	2割	42,362円

●軽減は被保険者と世帯主の所得の合計で判定。被保険者でない世帯主の所得も判定対象になります。

●昭和35年1月1日以前に生まれた方の公的年金などに係る所得については、さらに15万円引いた額で判定します。

●給与所得者などとは、「給与などの収入金額が55万円を超える方」、「公的年金の収入金額が60万円(65歳未満)、125万円(65歳以上)を超える方」のいずれかに該当する方です。

8月に保険証などの有効期限が切れます

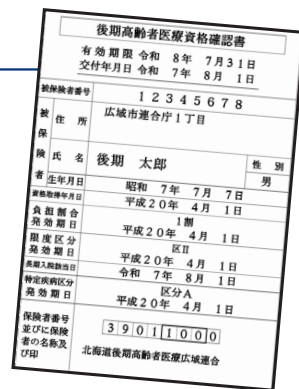
現在ご使用中の保険証、資格確認書、減額認定証・限度証は8月から使用できなくなります。継続の方は、代わりとなる黄緑色の「資格確認証」が送付されますので、8月よりそちらを使用してください。

なお、今回送付する「資格確認書」は、

マイナンバーカードを健康保険証として登録し、マイナ保険証として利用しているかどうかに関わらず、すべての被保険者に令和8年7月末まで暫定的な措置として交付されるものです。

医療機関などを受診する際に「資格確認書」を提示することで、これまでの保険証と同様にお使いいただけます。

一方で、マイナ保険証にはさまざまなメリットがありますので、マイナ保険証をお使いになれる方は、ぜひマイナ保険証をご利用ください。



令和7年度 むし歯のない子表彰



6月4日(水)に文化センターさざ波で令和7年度むし歯のない子表彰式が行われました。

今回受賞したのは、令和6年度中に行われた3歳児健康診査で歯科健診を受け、むし歯が1本もなかった37人のお子さんです。

受賞したお子さんたちには、表彰状と記念品の歯ブラシが贈呈されました。

歯は一生使う大切なものです。今後も「食べたらかみがく！」を合言葉に、正しい歯みがき方法を習慣づけられるよう、ご指導よろしくお願いします。

むし歯予防

むし歯菌は、砂糖が含まれた甘いものを食べると活発に働いて「酸」を作り出します。おやつは時間を決めて食べ、食後は歯をみがきましょう。

小さなお子さんは、自分でみがいた後に大人が仕上げみがきをしてあげましょう。



むし歯の始まりをチェックしよう

むし歯は、ある日突然できるものではありません。酸による攻撃で歯のミネラルが溶かされ、むし歯になるまでには、ある程度の時間がかかります。

早めに気付いて、歯の防衛力を高めれば、「再石灰化」の作用で歯は再び硬くなり、むし歯の進行を抑えることができます。

そこで大切なのは、保護者の皆さんが日常的にお子さんの歯を観察して、むし歯の始まりをいち早く見つけるための「見る力」を養うことです。

～ヘルシースプーン会の時短・かんたん♪レシピ～

今より野菜 ^{プラス} 1皿

なすサラダ



1人分 *エネルギー：67kcal *塩分：0.4g
(ごまドレッシング大さじ1杯使用時)

材料（4人分）

なす … 2本
きゅうり … 1/2本
ごまドレッシング … 適量
豆板醤 … お好みで
※お好みのドレッシングで代用できます。

作り方

①切る

- ・なすはへたを切り落とします。皮が気になる方は、皮を切りとります。
- ・切ったなすを耐熱皿に入れ、軽くラップをかけて電子レンジで柔らかくなるまで3～4分ほど加熱します。
- ・きゅうりは千切りにします。

②盛り付け

- ・なすが冷めたら、縦に半分に切って皿に並べます。
- ・きゅうりを飾りドレッシング、豆板醤をかけます。

会員募集中!



ヘルシースプーン会事務局：健康こども課
会の活動、その他のレシピはこちら



輝け ゆうべつ人

誰でも楽しめるスポーツを

湧別パークゴルフ協会

会長 脇坂 敏夫

ほか 32人



令和7年度最初の例会 ※取材は会長交代前に行っています
写真前列右から4番目:現会長 脇坂 敏夫さん 前列右から5番目:元会長 本田 勝樹さん

春の訪れとともに、芭露パークゴルフ場が活気に満ち溢れる。響くのは、楽しい笑い声と、心地よいミート音。

湧別パークゴルフ協会は、第1、第3日曜日の午後1時、芭露パークゴルフ場に集い、にぎやかな例会が開かれる。例会が始まると参加者はグループに分かれ、和気あいあいとプレイを開始。3〜4人で一組となり順番に打つため、コースを回る間の会話も弾む。たくさん歩き、たくさん話すことで、運動を楽しめるコミュニケーションを楽しめるスポーツだ。

協会には、パークゴルフ歴40年のベテラン会員も在籍しており、最高齢の参加者はなんと89歳。年齢を感じさせない力強いストロークでボールがカップに向い飛んで行く様子には、思わず感嘆の声が上がる。

また例会だけでなく、自主的に毎日のように練習を重ねる熱心な会員も少なくない。町内では年に4回の大会が開催され、日々の練習の成果を披露する絶好の機会となる。協会には、全道大会へ出場した経験を持つ会員もいるなど、高い実力を誇る。

健康維持のために

取材当時の会長、本田勝樹さんは、男女問わず年齢問わずできるところが、パークゴルフの魅力だと話した。年々高齢化し、

若い世代の参加者を増やすことに課題を抱えている協会。「健康増進だけでなく健康維持のために、若い世代の人にもぜひ参加してもらいたい。」と呼びかけている。



本田 勝樹 元会長



町の動き 5.21~6.20



人口と世帯(6.30)

人口: ① 3,759人(+1)
② 4,086人(-2)
計 7,845人(-1)
世帯数: 4,070戸(+10)
()は前月対比



まちへ善意をありがとう

寄付などはありませんでした



お誕生おめでとう

誕生された方はありませんでした



ご結婚おめでとう

結婚された方はありませんでした

「広報ゆうべつ」

アンケート

「広報ゆうべつ」に関するご意見を募集しています。

広報の改善点や掲載希望の内容など、さまざまなご意見をお待ちしております。

いただいたご意見は今後の広報活動の参考とします。



回答フォーム

令和6年生まれの1歳になったお子さんを対象に掲載しています。
(写真：保護者提供)



こはる
大久保 心晴ちゃん
令和6年7月13生まれ
「愛嬌たっぷりの笑顔で
すくすく育ってね!」
悠也・侑季



鈴木 そらちゃん
令和6年7月14生まれ
「かわいいだけじゃ
だめですか?♡」
健太・奈々



きすく
島田 絆玖ちゃん
令和6年7月16生まれ
「まいちゃん、ぎんちゃん、
大好きだよ♡」
貴章・奈月

町民を笑顔に ホタテとバターを全世帯に無料配布

6月19日(木)、湧別漁業協同組合(阿部俊彦組合長)のホタテと、湧別町農業協同組合(上田範幸組合長)のバターが、ご厚意により無料配布されました。

町民の皆さまに少しでも湧別の味覚を楽しみ、元気になっていただきたいと、1世帯25枚のホタテと、近年消費が減少している乳製品を味わってもらおうと、1世帯150gのバター2パックが町内全世帯となる約4,050世帯に配られました。

各自治会で午前11時ごろからホタテ配布が行われ、自治会役員が次々と訪れる町民に「漁協と湧別町農協から今年もホタテとバターが届きました。」と手渡し、新鮮なホタテが入ったずっしり重い袋を受け取った方は、「ありがとうございます。漁業関係者と農業関係者に感謝します。」と話し、笑顔で持ち帰っていました。



この広報紙は町民有志プロジェクトにより選定された5色のゆうべつの色を基調としています。