

# ぴっぴのこくほ



令和8年2月発行【No. 124】

## ～今回のテーマ：「セルフメディケーション」について～

平均寿命が長くなった現代、いかに毎日を健康的に生きることができるかが、幸せな生活を送る上でも重要になってきています。そこで今回は、「セルフメディケーション」について掲載します。

### ○セルフメディケーションって何？

「自分自身の健康に責任を持ち、軽度な体の不調は自分で手当てすること」  
(WHO：世界保健機関による定義) を意味しています。

### ○セルフメディケーションの取組効果

- ① 毎日の健康管理の習慣や医療・薬についての知識が身につく
- ② 病気などにより、医療機関を受診する手間と時間が省かれる
- ③ 通院等が減ることで、医療費の増加が抑制される

### ○セルフメディケーションに効果的に取り組むには…

- ・ 特定健康診断や定期健康診断の活用

まずは自分の体の状態を知ることが大切です。比布町の国民健康保険加入者で40歳以上の方を対象として実施される「特定健診」や、勤務先で実施される「定期健診」などを活用しましょう。



- ・ 健康管理の習慣化

適度な運動と栄養バランスのよい食事、十分な睡眠や休息の確保を心がけ、体の自然治癒力を高めましょう。また、普段から体重や体脂肪・血圧・体温などの推移を記録しておくことも、健康状態の把握に役立ちます。



- ・ OTC 医薬品(市販薬)の活用

OTC 医薬品とは、医師の処方箋がなくても、薬局などで購入できる医薬品(市販薬)のことです。風邪のひきはじめや軽微なケガの時に、OTC 医薬品を上手に活用することもセルフメディケーションの取り組みになります。使用時は必ず説明書を読んで、正しい用法・用量を守りましょう。購入時に薬剤師等に相談したり、体調が改善しない場合はすみやかに医療機関を受診しましょう。





## 【 国保医療係からのお知らせ 】

### ◎高校生等医療費助成の申請はお済みですか？

比布町では、高校・高専等に通う学生や、町内在住の親等の扶養を受けている方が、満 18 歳に達する日以後の最初の 3 月 31 日までに病院等を受診した際の医療費の自己負担分を、町内で使用できる商品券で助成する事業を行っています。

申請には、①領収書の原本（②入院または高額な医療費がかかった場合は、自己負担限度額認定証等の自己負担区分がわかるもの）を役場保健福祉課国保医療係へお持ちいただき、申請書を提出いただきます。

申請内容を確認後、比布商工会（中町 2 丁目 1 番 20 号）で商品券と交換ができる引換券を郵送します。引換券を受領後 1 か月以内に比布商工会で、商品券と交換してください。

また、病院等の受診日から約 2 年間は申請することができます。未申請の領収書がありましたら、お気軽に申請してください。

※ 1 助成対象金額は 500 円単位とし、端数の金額は切り捨てます

※ 2 保険外診療（文書作成料、薬の容器代等）は、助成対象外です



## 国保への加入・脱退の届出は忘れずに！

【お問い合わせ先】  
保健福祉課 国保医療係 電話： 8 5 － 4 8 0 4 （直通）



## 子ども・子育て支援金制度が開始します

### 「子ども・子育て支援金制度」って何？

- ・「子ども・子育て支援金制度」は、全世代や企業の皆様から**支援金を拠出**いただき、それによる**子育て世帯に対する給付の拡充**を通じて、**こどもや子育て世帯を社会全体で応援**する仕組みです。
- ・支援金は児童手当の拡充など6つの事業に充てられます。詳細は裏面をご確認ください。

※支援金が充てられる給付は法定されているため、国会での審議や法改正なしに使い途を増やすことはできません。

### なぜ独身者や高齢者も負担する必要があるの？

- ・子育て支援は、こどもたちが健やかに成長していくためのものでありそのこどもたちは将来おとなになりこの社会を支える担い手となるため**子育て支援は全ての方にとってメリット**があります。
- ・そのため、独身者や高齢者も含む**全世代や企業の皆様から拠出いただく**こととしております。

### いつから始まるの？

支援金は**令和8年4月分から医療保険料とあわせて**拠出いただきますが実際に徴収が開始する時期は加入する医療保険によって異なります。

※被用者保険に加入している方は給与所得から、年金を受給されている方は年金額から天引きとなります。

### 支援金額はどのくらいになるの？

支援金額は**加入する医療保険制度や所得に応じて異なりますが、**  
全ての医療保険制度の加入者で平均すると、

令和10年度で月額 **450円**（令和8年度は250円）と試算しています。

詳しくは、「子ども・子育て支援金に関する試算」をご参照ください

※支援金制度の導入に当たっては、社会保障分野の歳出改革等をあわせて行うこととしており、国民の皆様へ追加のご負担を求めることのない仕組みとしています。

こども家庭庁HP



## 児童手当の拡充

- 所得によらず、支給の対象となります。
- 支給期間を高校生年代まで延長します。
- 第3子以降はより手厚く、一人当たり月3万円に大幅増額します。
- 4か月に1回から、2か月に1回の支給になります。

所得制限なし	支援対象	児童手当(月額)	第3子以降
	0歳～3歳未満	1.5万円	
	3歳～小学生	1万円	1.5万円
	中学生	1万円	

支援対象	児童手当(月額)	第3子以降
0歳～3歳未満	1.5万円	
3歳～小学生	1万円	3万円
中学生	1万円	
高校生	1万円	

※令和6年10月分から拡充

## 妊婦のための支援給付

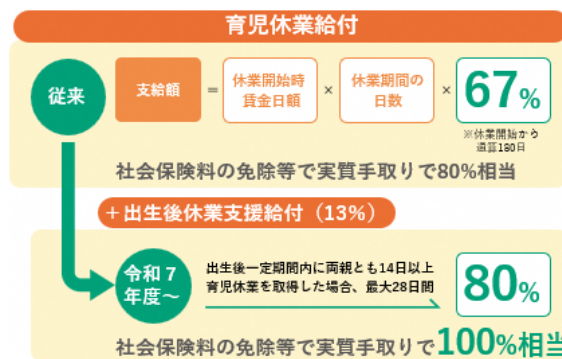
「伴走型相談支援」の面談と合わせて、  
・妊娠届出時に5万円  
・妊娠後期以降に妊娠しているこどもの数×5万円を支給します。



※令和7年度から制度化

## 出生後休業支援給付

「出生後休業支援給付」を創設し、  
子の出生直後の一定期間内に  
両親ともに14日以上の子育て休業を取った場合、  
最大28日間、手取りの10割相当を支給します。



※令和7年度から実施

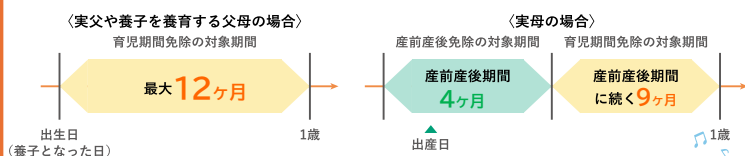
## 育児時短就業給付

「育児時短就業給付」を創設し、  
こどもが2歳未満の期間に、時短勤務を選択した場合に、  
時短勤務時の賃金の原則10%を支給します。

※令和7年度から実施

## 育児期間中の国民年金保険料免除

国民年金の第1号被保険者の方を対象に、  
育児期間中の国民年金保険料免除措置を創設します。



※令和8年10月から実施

## こども誰でも通園制度

「こども誰でも通園制度」は、  
保育所等に通っていない0歳6カ月から  
満3歳未満のこどもが  
時間単位等で柔軟に利用できる制度です。  
(こども1人当たり10時間/月)

※令和7年度は希望自治体、令和8年度より全国実施

子ども・子育て支援金制度についてもっと知りたいときは

こども家庭庁のHP  
(概要説明)



担当職員による紹介記事



三原大臣からのメッセージ





社労士による



# 無料労働相談会



いきなり解雇  
と言われた

残業代を  
払ってもらえない

労働時間が  
長すぎる

職場のいじめ・賃金の未払い・年金・労災などでお悩みはありませんか？

相談は無料で、秘密は厳守します。

ご相談を希望される方は、商工観光課へ直接お申込みいただくか、FAX または  
お電話にてお申し込みください。受付後に日程調整について、ご連絡します。

【申込期日】 令和8年2月20日(金)

お問合せ先 比布町役場 商工観光課 商工労働係  
電話:0166-85-4806 FAX:0166-85-2389

無料!  
秘密厳守!

## 申 込 書

比布町役場商工観光課商工労働係 宛  
(FAX:0166-85-2389)

申込者	氏 名	
	住 所	〒
	連絡先	( )
	相談内容	簡単に記載をお願いします。(例:賃金額が勝手に変更されていた。)

※申込期日は令和8年2月20日(金)です。

※ご記入いただいた個人情報は、本事業のみに使用します。

※お申込みは、直接商工観光課へ申込書を提出していただくか、ファックスまたはお電話で受け付けます。

※受付後に、日程調整についてご連絡します。

## 冬道での交通事故防止

ぴ  
っ  
ぷ

比布駐在所  
85-2225  
蘭留駐在所  
85-3139

ストンプ・ザ・交通事故

！変化する天候・路面に合わせた運転を！

・スピードダウンと慎重な運転

冬道は時間帯や場所ですぐに変化する  
ので慎重な運転をすること

・時間に余裕を持った運転

天候や道路状況によって予想よりも  
時間がかかる場合があるので時間に  
余裕を持って出かけること

・「急」のつく運転操作は危険

冬道で「急」のつく発進・ハンドル

・ブレーキは危険なのでしないこと  
交差点の死角に注意

雪山で見通しが悪いときは人や車が

いるかも知れな

いと予測し、徐

行して安全確認

をすること

・悪天候に注意

吹雪によるホワ

イトアウト発生

時は、不要不急

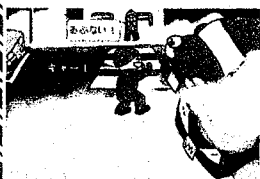
の外出は控える

こと



## タイムタイ みんなが困る 迷惑駐車

**路上駐車**は、とても邪魔になってい  
ます 歩行者や車の通行の妨げになり、**通学路**  
は特に**危険**なので止めましょう



また、道路への**雪出しも**  
**道幅を狭くして通行の**  
**妨げになるので出さない**  
ようにしましょう

## 警察官を偽装した電話番号に注意！



からの電話で

・お金を振り込んで下さい

・お金を確認します

・今自宅にいくらお金を保管し  
てますか・・・などと聞かれたら

それは**詐欺**です

詐欺電話が来たら

＃9110にすぐ相談！



## 北海道警察官募集

・対象年齢

令和9年4月1日現在で18歳以上33歳  
未満の方です

北海道警察では、警察について知ることが  
出来る各種説明会やイベントを開催して  
います。今、聞いてみたいと思った方は  
必見です。道警のホームページをご覧にな  
るか最寄りの駐在所におたずね下さい

北海道警察官



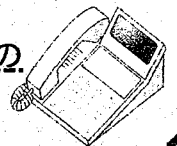
まもなく募集開始



## 駐在所員が不在の時って？

電話の時、駐在所の電話が警察署に転送  
されるのでアナウンスに従い話して下さい  
駐在所員に連絡してくれます

駐在所に来たときは、駐在所の  
電話で話して下さい 駐在所員  
に連絡してくれます



## スリップ事故多発

比布町では、1月1・2日の二日間で北8線・北11  
線・基線の国道上で路外に飛び出す事故がた  
くさん発生しました。路面状況が急激に変化  
するので慎重な運転  
をお願いします



「警察なの？迷った、困ったは悩まず＃9110番に相談しましょう！」

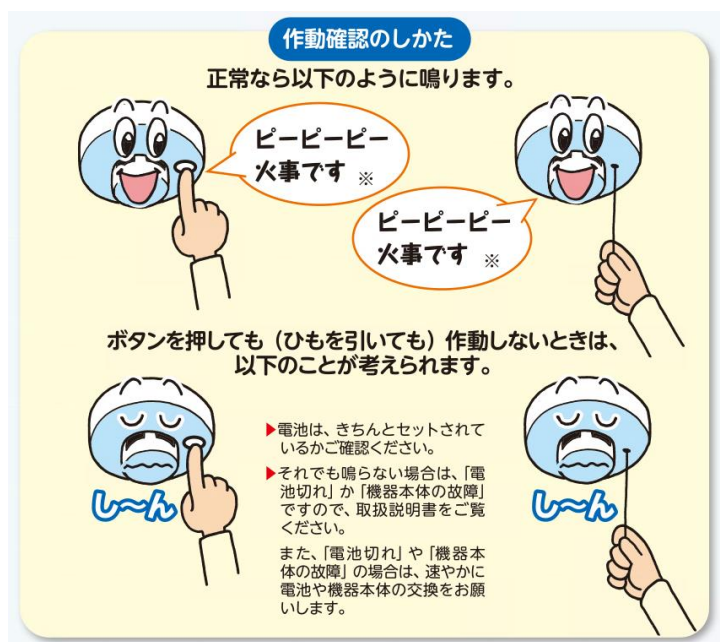
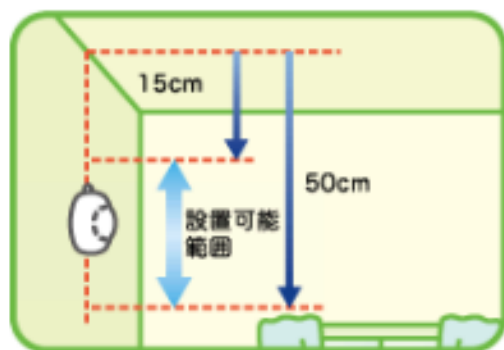


## あなたの命を守るのは住宅用火災警報器です。



左図のような住警器をみなさん寝室に設置されていますか？  
煙を感知すると知らせてくれる物を購入し設置しましょう。  
就寝中などあなたの命に迫る危険を知らせてくれます。

一例ですが、天井以外にも右図のように壁に取り付けることも可能です。  
「住警器 設置方法」でネット検索、又は消防署に取り付けマニュアルもありますのでお問い合わせください。



設置済みの方は定期的な点検をお願いします。  
交換目安は10年です。

### 消防団員募集中

募集資格：比布町在住又は在勤で、18歳以上の方  
(性別は問いません。)

団員処遇：年報酬、出動手当が支給されます。  
公務災害補償、退職報奨金(勤続5年～)  
表彰等の制度があります。

団員身分：非常勤特別職の地方公務員

問合わせ：比布消防署団事務係  
TEL 0166-85-2224