

国保のお役立ち情報をお届けします！

ぴっぴのこくほ

令和8年4月発行【No. 126】

《 医療費の自己負担とは？ 》

皆さんは医療費の自己負担がどのように計算されているか知っていますか？
資格確認書等を使って医療を受けた際は、年齢や所得によって支払う自己負担割合（全体の医療費の何割が自己負担となるか）が次のように変わります。

- 小学校入学前までの乳幼児・・・2割負担
- 小学生以上70歳未満の方・・・3割負担
- 70歳以上75歳未満の方・・・2割負担
- 70歳以上の現役並み所得の方・・・3割負担



ただし、**比布町では高校生までの医療費負担はほぼありません！！**

比布町では医療費助成事業を行っており、中学校を卒業するまで自己負担はかかりません。また、高校生等にかかった自己負担を町内商品券で還元する助成事業も行っているため、**お子さんにかかる医療費負担はほとんどありません。**

※私費診療（保険外診療）は、全額自己負担になります。

健康保険（資格確認書等）の切り替え手続きをされていない場合、医療費を全額負担することとなる場合もありますので、健康保険の切り替え手続きはお忘れのないようお願いいたします。**マイナ保険証をご利用の方も、保険の加入脱退手続きは必要です。**

**4月は健康保険の切替が多い時期です。
国保の加入・脱退の手続きを忘れずに！**





【 国保医療係からのお知らせ 】

○生活習慣病ってどういう病気??

生活習慣病とは「食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒等の生活習慣が、その発症・進行に關与する疾患群」のことであり、糖尿病や脂質異常症、高血圧症などがあります。これらは**本人に自覚症状のない**まま動脈硬化を進め、ある日突然、心筋梗塞や脳梗塞を引き起こしたり、悪性新生物（がん）や、脳血管疾患に罹り、死まで至らなくとも、日常生活に支障が出たり介護が必要になってしまうこともあります。

生活習慣病は年齢に関わらず発症するため、「まだ若いから」と安心できるものではありません。発症のリスクを下げるには、日ごろから規則正しい生活習慣を積み重ねることは勿論ですが、必ず1年に1回は健康診査を受け、自分の健康状態を知ることが大事です。



○特定健診の受診をお願いします！！

令和8年度も国保加入者を対象に、特定健康診査（特定健診）を実施します。保健センターでは、4月から集団健診の申込受付を行います。「自分は大丈夫」とは思わずに、この機会にぜひ受診をお願いします。

なお、社会保険加入等により受診日時点で国保資格を喪失している方につきましては、比布町の特定健診を受診することは出来ません。その場合は、ご加入の保険者へお問い合わせください。

また、医療機関での個別健診も可能ですので、詳しくは保健センターまたは国保医療係までお問い合わせください。



【お問い合わせ先】

保健福祉課 国保医療係
保健センター

電話：85-4804

電話：85-2555



2026年
春

交通安全だより

春の全国交通安全運動

交通事故死ゼロを目指す日 4月10日(金)

運動期間

4月6日(月)から4月15日(水)までの10日間

スローガン

ストップ・ザ・交通事故
～めざせ 安全で安心な北海道～

運動の重点

- 1 通学路・生活道路における
こどもを始めとする歩行者の安全確保
- 2 「ながらスマホ」の根絶や
歩行者優先等の安全運転意識の向上
- 3 自転車・特定小型原動機付自転車の
交通ルールの理解・遵守の徹底
- 4 飲酒運転の根絶
- 5 スピードダウンと全席シートベルト着用の徹底



**うわっ!!
危ない!**

と思う前に...



4月1日 自転車の 反則金制度スタート!



みんなで根絶 飲酒運転

4月1日
から
スタート!

道路交通法一部改正

自転車の 違反に反則金!

★自転車の交通違反に対し、車やバイクなどと同様に交通反則切符(青切符)による取締りが行われます。

★16歳以上の人が対象です。

青切符の対象となる違反行為と反則金額の例

●ながらスマホ / 12,000円	●右側通行 / 6,000円	●遮断踏切立入り / 7,000円
		●信号無視 / 6,000円
		●一時不停止、傘差し、イヤホン等の使用 / 5,000円
		●並進、二人乗り / 3,000円

飲酒運転など特に悪質・危険な違反には即、罰則が適用されます!

比布町・比布町交通安全協会

歩行者の場合…

斜めに渡ったほうが近道だよね…



“斜め横断”は、斜め後ろから
走行してきた車に気づきにくい…

横断前は必ず立ち止まり、
左右の安全を確認してから、まっすぐ横断！

横断歩道の信号が青なんだから、
車は当然止まるよね…



無警戒に交差点を右・左折してくる
ドライバーが少なくない…

横断前と横断中は、交差点を広く見渡し、
車が曲がってこないかしっかり確認！

自転車利用者の場合…

車通りの少ない交差点だし、
いちいち止まるのは面倒…



自宅近くの通り慣れた交差点での
出会い頭事故が多い…

車通りが少ない交差点でも、通行前に
必ず一時停止し、車がきていないか確認！

歩道にいる歩行者が邪魔で
走りづらいなあ…



自転車が通行できる歩道でも、
歩行者の通行が優先…

歩行者の通行を
妨げそうなときは必ず一時停止！

ドライバーの場合…

ライトをつけていれば
歩行者がいても見えるよね…



ライトの照射範囲は意外と狭く、
特に右側からの横断歩行者はよく見えない…

こまめにライトを上向きにし、前方右側の
暗やみにいる歩行者の早期発見に努める！

渋滞しているし、
ちょっとスマホを見ちゃおっと…



脇見による追突事故が多い…

運転中のスマホの使用は厳禁！
渋滞中でも、前車の減速・停止に備え、
いつでもブレーキを踏める構えで追従！

こんなふう
に思っ
ていたら
…

危険
です!!



春の全国交通安全運動

《運動期間》4月6日(月)～15日(水)

横断歩道は
歩行者優先！
横断歩道の手前で
STOP！

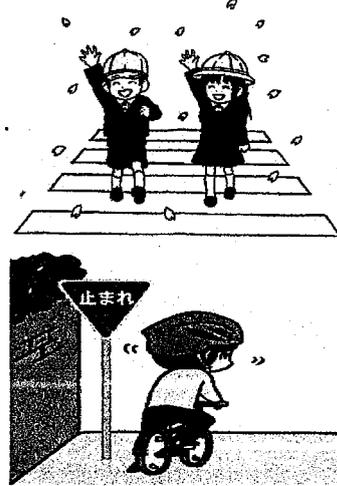
わたり
ます

とまって
くれて
ありがとう

道路を渡る時は
信号や横断歩道を
利用しよう！



おさきに
どうぞ



歩行者もドライバーも
「ハンドサイン」で事故防止

北海道警

ぴ っ ぴ

- ・通学路・生活道路における子供をはじめとする歩行者の安全確保
 - ・自転車の交通ルールを理解・遵守の徹底
 - ・飲酒運転の根絶
 - ・スピードダウンと全席シートベルト着用の徹底
- みんなでルールを守って安全な比布町にしましょう

比布駐在所
85-2225
蘭留駐在所
85-3139

自転車の盗難被害防止と 防犯登録の推進

警察官を偽装した電話番号に注意！



自転車には防犯登録
とシロ回シクを

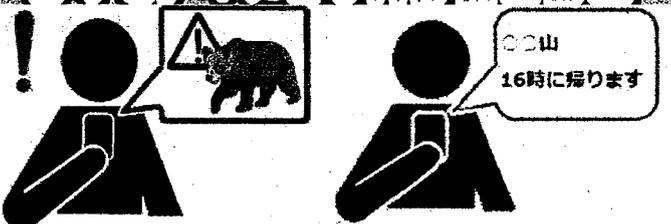
と名乗る電話でも
通帳・口座・現金
などのワードが出てきたとき
は要注意で
す。仲間も近くにいる可能性
が高いです。迷ったら迷わず
#9110に相談！
してください。

不法投棄・焼却はダメ!

春のピクニックによる人身被害防止

毎年雪解けになると道路脇への不法
投棄や家庭での不法焼却が見受け
られます。

家庭ゴミや家財道具などは
町のルールを守り
決められた方法で
廃棄してください。
罰金や拘禁刑のある罪



駐在所からのお知らせ!
比布駐在所の所長が4月に変わりました。
旧所長は子供たちの成長が楽しみでした。
4月からは、新所長を筆頭に比布町を守つ
ていきます。