



広報

# つがる

2011  
5月号  
No.113

●市の人口と世帯数(平成23年4月30現在)・人口37,004人(男17,552人・女19,452人)・世帯数13,501世帯



## まちをきれいに

水土里ネット西津軽主催のクリーンキャンペーン。雨のなか約300人が参加し、川沿いのごみを拾い集め環境美化に努めました。

## 基本計画

### 施策・事業

- 生産基盤の整備・充実 ●経営基盤の強化
- 販路の拡大 ●ブランド化戦略の推進
- 中心市街地の活性化 ●コミュニティの場としての商店街の形成
- 地場産業への支援 ●農商工連携の推進
- つがる市特有の自然・文化・産業を活かした観光開発 ●ホスピタリティの向上
- 観光インフラ・レクリエーション施設の整備 ●メディアを活用した戦略的な情報発信
- 企業等誘致の優位性の確保 ●起業に対する支援の充実

- 適切な学習環境の整備と指導体制の強化 ●教育内容の充実 ●地域との連携
- 子どもたちの安全の確保
- 各種講座・大会等の充実 ●活動拠点施設の充実
- 生涯学習・生涯スポーツ推進体制の強化 ●男女共同参画社会の推進
- 歴史的遺産および文化財の保護と有効活用 ●文化財施設等の整備・充実
- 文化活動の促進
- 姉妹都市との交流促進 ●国際理解に向けた取り組みの充実
- 都市住民等との交流促進

- 水道・下水処理施設の整備 ●資源循環型社会の形成に向けた取り組みの推進
- 自然環境の保全に向けた取り組みの推進
- 公園・緑地の整備 ●住環境の整備
- 消防・防災体制の強化 ●交通安全施設の整備
- 防災・防犯・交通安全意識の高揚 ●地域で見守る体制の構築

- 主要幹線道路の整備 ●生活道路の整備
- 公共交通網の整備 ●公共交通機関の利用促進
- 情報通信基盤の整備と活用促進 ●ITを活用した情報提供の推進
- インターネットの利用促進

- 関係機関・団体等によるネットワークの構築と情報共有 ●ボランティア活動の促進
- 相談支援体制および情報提供の充実 ●安全と人権を地域で見守る取り組みの推進
- 介護保険サービスの充実 ●福祉サービスの充実 ●認知症対策の推進
- 高齢者の権利擁護 ●生きがいがづくり・社会参加の促進
- 障害福祉サービス等の充実 ●教育環境の充実
- 雇用の場の確保と社会参加の促進 ●障害者の権利擁護
- 地域ぐるみの子育て支援の充実 ●生活と仕事の調和の実現に向けた環境づくりの推進
- 子どもの安全の確保 ●ひとり親家庭への支援充実
- 疾病の早期発見・早期治療 ●生活習慣の改善に向けた取り組みの推進
- 自主的な健康づくりの推進 ●障害の発生予防および早期発見・早期治療
- 地域医療の充実 ●高度・救急医療の充実

- 柔軟で的確な行政組織の構築 ●適正な定員管理の推進 ●行政職員の質の向上
- 行政評価の推進 ●事務事業の再編・整理 ●公共施設等の効果的な管理運営
- 迅速かつ的確な事務手続きの推進
- 歳入の確保 ●重点的・効率的投資の推進 ●経費削減の徹底
- 特別会計・公営企業会計、第三セクター等の健全化
- 広報広聴活動・情報公開の推進 ●まちづくり活動の促進
- 協働に対する理解促進と協働事業の拡大

## 重点プロジェクト

主要施策のうち、特に重点的に取り組むべき事業を分野横断的に再構築したもの。

### プロジェクト1

地域の強みを生かした交流人口の拡大と産業振興

### プロジェクト2

高齢化に対応した社会基盤の確立

### プロジェクト3

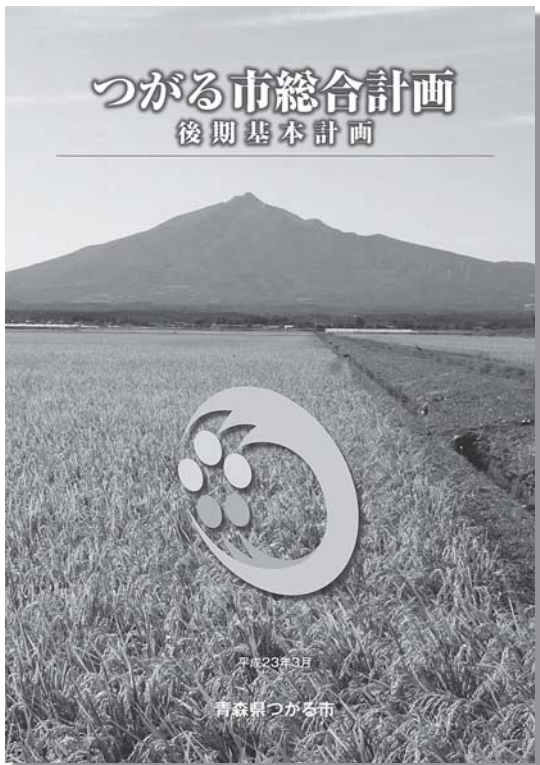
次代を担う子どもたちが健やかに生まれ育つ環境づくり

### プロジェクト4

「日本のふるさと」を引き継ぎ、守っていくための取り組み

### プロジェクト5

市民参画・協働の推進



# つがる市総合計画 後期基本計画を策定しました

## 新田の歴史が彩る 日本のふるさと

市では、平成18年3月に「新田の歴史が彩る 日本のふるさと」を基本理念に「つがる市総合計画」を策定しました。

このたび、平成22年度までの前期基本計画にかわり、平成23年度から平成27年度までの後期基本計画を策定しましたので、その概要をお知らせします。

後期基本計画については、市ホームページでご覧になれます。(本編132ページ)

【問い合わせ先】企画課 電話4212111 (内線325)

### 基本構想

#### 基本目標

#### 主要施策

潤いと誇りに満ちた  
活力ある産業づくり

— 産業・経済 —

農林水産業の振興

商工業の振興

観光の振興

雇用創出の促進

個性と郷土を大切に  
心豊かな人づくり

— 教育・文化 —

学校教育の充実

生涯学習・生涯  
スポーツ活動の促進

地域文化の振興

国内・外交流の促進

快適とやすらぎのある  
暮らしづくり

— 生活環境 —

良好な環境の保全

魅力ある公共空間と  
住環境の整備

安心・安全な  
生活の場の確保

活発な交流とふれ  
あいの拠点づくり

— 都市基盤整備 —

道路ネットワークの  
整備促進

公共交通機関の充実

情報通信基盤の整備

お互いの認め合い支え  
合う共生のこころづくり

— 保健・医療・福祉 —

地域福祉ネット  
ワークの構築

高齢者福祉の充実

障害者(児)  
福祉の充実

次世代育成支援の充実

健康づくりの推進

医療体制の充実

みんなで考え実行する  
まちづくり

— 行財政運営 —

まちづくり推進  
体制の強化

行政サービスの充実

財政力の強化

市民との協働による  
まちづくりの推進



## 新たな学校生活スタート 市内小中学校で入学式

市内小中学校で4月7日、入学式が行われ、新たな学校生活が始まりました。

このうち、穂波小学校では、男子22人、女子10人の新入学児童を迎えました。松田和信校長が「明るく元気に勉強、運動にがんばってください」と呼び掛け、在校生代表として濱山愛美さん（6年）が「たくさん友達をつくって一緒に楽しい学校生活を送りましょう」と新入生を温かく歓迎しました。

また、今年度も市交通安全母の会連合会（花岡トキ会長）から黄色安全帽が、医療法人白生会胃腸病院（佐藤浩平会長）から防犯ベルが市内の小中学校新入学児童全員に贈られました。



穂波小学校の新入生の皆さん



消防団協力事業所の認定証を受け取る箱田氏

## 地域防災体制の一層の充実を

市では、従業員が消防団活動に参加しやすい環境づくりを行っている事業所を「消防団協力事業所」として認定し、現在市内6事業所が認定を受けています。

このほど、特に実績が顕著な事業所として株式会社箱田住宅工業が総務省消防庁消防団協力事業所に認定され、4月13日、福島市長より伝達が行われました。同社は、代表取締役自身が消防団長であり、従業員のうち9人が消防団員として災害時や消防行事に活躍しています。認定書を受け取った箱田鐵雄氏は「団員のサラリーマン化が進み、消防団の活動には事業所の協力が不可欠。協力事業所の拡大を願う」と話していました。

## 火災の発生防止を呼び掛ける

「『消したかな』あなたを守る 合言葉」をスローガンに春の火災予防運動（4月11日から17日）のパレード出発式が4月11日、松の館駐車場で行われました。出発式には、消防団員約70人、23台の消防車両が参加。福島市長は「関係者一丸となって、防火に対する関心を啓発し、安全・安心なまちづくり推進に取り組んでください」とあいさつ。箱田団長が「各地域に火災がないよう地域住民との連携を密にして防災に力を入れてください」と訓示しました。

式終了後、団員は市内各地をパトロールし、火災発生予防を呼び掛けました。



出発式で団員にあいさつを述べる福島市長



山火事防止を呼び掛ける車両

## 貴重な森林を火災から守る 山火事防止パレード

「その油断 緑の森を 火の海に」を統一標語とした山火事防止運動強化期間に伴い、4月15日、県、市、消防署、森林組合、農協の職員らが車両で市内をパレードし山火事防止を呼び掛けました。パレードは、市役所前を出発し、森田、木造、車力地区の屏風山森林地帯を巡回しながら「空気が乾燥しているときには、焚き火や野焼きはしないでください。タバコの火は必ず消し絶対投げ捨てないでください」と市民に呼び掛けました。

山火事は、一瞬にして森林を消失します。貴重な森林財産をみんなで大切にしましょう。



## 稲垣野菜集出荷貯蔵施設が完成

JAつがるにしきた稲垣野菜集出荷貯蔵施設が完成し、4月11日、同施設内で竣工式が行われ、農協、県、市関係者ら約50人が完成を祝いました。

施設は鉄骨2階建て、予冷库2基に加え、貯氷量8トンの製氷貯氷機を備え、6月から始まる本格的なブロッコリー収穫を前に、産地拡大へ向けた出荷体制が整いました。

竣工式では山田衛代表理事組合長らが玉串奉てんを行い、施設の安全を祈願しました。引き続き行われた完成祝賀会では福島市長が「農協関係者の皆様のご協力のもと、つがる市の大地の恵みを最大限活かした『つがるブランド』を全力で進めて参ります」とあいさつを述べました。



安全を祈願する山田代表理事組合長



ごみを拾い集める参加者

## ごみのない美しいまちを

4月23日、車力警察官駐在所連絡協議会主催の「第8回クリーン作戦in車力」が行われ、同協議会のほか、交通安全協会車力支部、市防犯指導隊車力支隊、交通指導隊車力隊ら約30人が参加しました。

この日はあいにくの雨模様でしたが、3班に分かれて、むらおこし拠点館「フラット」周辺の幹線道路や車力漁港までのメロンロード付近のごみを丁寧に拾い集めました。同協議会の佐々木一郎会長は「年々ごみの量は減ってきているが、テレビやタイヤなどはまだ不法投棄されており残念」と話していました。

## シイタケの植え付けを体験

稲垣西小学校で4月19日、「キノコ栽培教室」が開催され、5年生12人がシイタケの植菌作業などを体験しました。教室は、子どもたちにキノコ栽培の体験を通して森林や自然を大切にする心を育んでもらおうと西北地域県民局と津軽流域林業活性化センターが開催しました。

この日はまず「ほだ木」と呼ばれる菌を植え付けるナラの木に植菌棒を使ってシイタケ菌を植え付け、雑菌が入るのを防ぐためにろうを塗ってふたをしました。その後、ほだ木を校庭に立てて紐でまとめ、水を掛けシートで覆いました。今後、水管理やほだ木の組み替えを行い、早ければ今秋にも収穫ができるそうです。



シイタケ菌を丁寧に植え付ける児童



元気にマスコットを手渡す園児

## 菰穂保育園児が交通安全呼び掛け

交通安全運動の一環として4月19日、菰穂保育園の園児25人が路上でドライバーに安全運転を呼び掛けました。

園児たちは元気な声で「運転ごろうさま。安全運転をお願いします」と保護者や市赤十字奉仕団が制作した交通安全の標語入りの手作りマスコットをドライバーに手渡し、交通事故防止を呼び掛けていました。

また、同日、園内で交通安全教室も行われ、館岡駐在所の二本柳巡査部長を講師に迎え、信号機や横断歩道の渡り方などの交通安全について学びました。

## コミュニティ消防センター完成

地域の防災の拠点として建設されてきた5地区のコミュニティ消防センターがこのほど完成しました。災害時の防災活動や安全・安心のまちづくりの拠点、地域の交流の場として活用されることが期待されます。



千代田コミュニティ消防センター



大畑コミュニティ消防センター



出野里コミュニティ消防センター



南広森コミュニティ消防センター



吉出コミュニティ消防センター

## 住み良い地域づくりに貢献します

市では平成22年度に住民生活の利便性の向上と地域の一体的な発展等に役立てるため、再編交付金及び民生安定施設整備事業補助金を活用し各事業を実施しました。

### ■再編交付金で実施した事業



牧野播種機購入事業



道路パトロール車購入事業



小・中学校パソコン購入事業（稲垣西・牛瀧・車力・富沼小学校、木造・柏・稲垣中学校）

この他にも、山崎線道路改良事業、豊富5号線外1側溝整備事業、富沼39号線他1道路改良事業、木造屏風山線防犯灯整備事業、子ども医療費助成事業（基金造成）を実施しました。

### ■民生安定施設整備事業補助金で実施した事業

豊富33号線道路改良事業、木造屏風山線外2改良舗装補修事業

また、再編交付金で実施した子ども医療費助成事業の基金造成事業につきましては、市ホームページ及び市担当課（福祉課）にて事業計画書を公表しています。

# 行政相談をご利用ください

総務省は、市の行政相談員に長谷川正人氏を4月1日付で新たに委嘱しました。任期は2年間です。市民の皆さんが毎日の暮らしの中で、行政が行う仕事についての苦情や意見・要望などがあった時、最も身近な相談相手になるのが同相談員です。相談は無料で秘密は厳守します。

「苦情を直接申し出にくい」「どこへ申し出たらよいかわからない」「苦情を申し出たがその措置に納得できない」などの場合、お気軽に利用ください。



長谷川正人氏(木造)



佐藤朋子氏(森田)



鈴木克隆氏(柏)



藤田明夫氏(稲垣)



鳴海久氏(車力)

## 行政相談日程表 (5月19日～6月10日)

月日	曜日	地区	場 所	時 間	担当相談員	住 所	電話
5月19日	(木)	柏	柏老人福祉センター	10:00～15:00	鈴木 克隆	柏鷺坂清見62-42	35-2042
5月19日	(木)	木造	市役所2階相談室	10:00～14:00	藤田 明夫	稲垣町豊川酒田27	46-3860
5月19日	(木)	木造	館岡コミュニティ消防センター	10:00～12:00	長谷川正人	木造菰槌江野島25-2	45-2929
5月19日	(木)	木造	越水コミュニティ消防センター	12:30～14:30			
5月20日	(金)	木造	市役所2階相談室	10:00～14:00			
5月25日	(水)	稲垣	稲垣公民館	10:00～15:00	藤田 明夫	稲垣町豊川酒田27	46-3860
5月27日	(金)	森田	森田公民館	10:00～15:00	佐藤 朋子	森田町床舞豊原84-2	26-2370
6月10日	(金)	森田	森田公民館	10:00～12:00			
6月10日	(金)	車力	むらおこし拠点館フラット(*)	10:00～15:00	鳴海 久	牛瀨町柏山3-1	56-3514
6月10日	(金)	木造	市役所2階相談室	10:00～14:00	長谷川正人	木造菰槌江野島25-2	45-2929

(\*)フラットは12:00～13:00を除く。事前に電話 (69-5215) で確認のうえお越しください。

## 「短期臨時職員」を募集します

項 目	内 容
事務内容	がん検診等未受診者受診勧奨等補助事務
所属名	福祉部 健康推進課
勤務場所	つがる市役所 健康推進課
勤務日	月曜日～金曜日 祝日及び年末年始を除く
勤務時間	8時30分～17時15分
休憩時間	12時～13時
雇用期間	平成23年7月1日～平成23年12月31日 (6カ月間)
賃 金	日額 5,600円
採用予定者	2名
応募要件	①つがる市内在住 緊急雇用対策としての趣旨から、離職又は離職が決定した非正規労働者の方から応募があった場合にはその方を優先的に選考させていただきます。 ②ワード・エクセルの基本操作が可能なこと。

### ■応募方法

以下の書類を市役所福祉部健康推進課へ提出してください。

- ・市販の履歴書(応募要件に関する状況を明記)
- ・つがる市内に居住していることが確認できるもの(免許証や保険証の写し等)
- ・企業を離職されたことを確認できるもの(離職票の写し)

### ■受付期間

平成23年6月1日(水)～平成23年6月10日(金)  
※郵送の場合は6月10日(金)消印有効

### ■採用方法

面接等を実施し採用者を決定します  
(面接日時等は別途連絡します)

### ■履歴書等の提出・問い合わせ先

〒038-3192 つがる市木造若緑61-1  
つがる市役所福祉部 健康推進課  
電話42-2111 (内線308)

# 6月1日から個別健診が始まります

市総合（集団）健診を受診できない方を対象に、以下のとおり「個別健診」を実施します。生活習慣病の予防や健康管理のためにも、年に一度、自分の体を知る機会ですのでご利用ください。なお、各（指定）医療機関へは各自で予約してください。

【実施期間】平成23年6月1日（水）から平成24年2月29日（水）まで

【申込開始日】平成23年6月1日（水）から受付します ※市総合（集団）健診を受診される方は除きます

【健（検）診項目及び自己負担額】

健（検）診項目	対象者	検査内容	自己負担額
特定健康診査	40歳以上74歳以下の国民健康保険加入者	身体測定、身体診察、血圧測定、血液検査、肝機能検査、血糖検査（ヘモグロビンA1c測定）、尿検査、血中脂質検査、尿中塩分・尿酸検査	40歳～69歳 1,000円 70歳以上 無料 非課税世帯 無料
健康診査	75歳以上の後期高齢者医療加入者（75歳未満の障害認定加入者含む） 40歳以上（昭和47年3月31日までに生まれた方）の生活保護世帯の方	後期高齢者医療加入者は、腹囲測定を行いません	無料
胃がん検診	40歳以上の市民（昭和47年3月31日までに生まれた方）	胃エックス線検査または胃内視鏡検査	無料
大腸がん検診		便潜血反応検査（二日法）	
前立腺がん検診	50歳以上の市民（昭和37年3月31日までに生まれた方）	血液検査（PSA検査）	
結核検診	65歳以上の市民（昭和22年3月31日までに生まれた方）	胸部レントゲン検査	

## 【実施（指定）医療機関】

医療機関名	電話	受付時間	健（検）診項目					備考
			特定健診（健康診査）	胃がん検診	大腸がん検診	前立腺がん検診	結核検診	
尾野医院（稲垣町）	46-2059	午前 8:30～12:00 午後 1:00～5:30	○	○ エックス線検査	○	○	○	水・祝日は除く 土・日は午前のみ
誠仁会尾野病院（木造）	42-2133	午前 8:30～12:00 午後 1:00～3:00	○	○ エックス線検査	○	○	○	土・日・祝日は除く
成人病センター（木造）	42-3111	午後 2:00～4:30	○	/	/	/	/	土・日・祝日は除く （定員になり次第締切）
白生会クリニック木造（木造）	42-6118	午前 8:30～12:00 午後 2:00～5:30	○	○ 内視鏡検査	○	○	○	木は午前のみ 土・日・祝日は除く
ファミリークリニック☆希望（富苑町）	56-2148	午前 8:30～12:00 午後 2:00～5:00	○	○ 内視鏡検査	○	○	○	
みやしげ内科クリニック（木造）	49-1123	午前 9:00～12:00 午後 2:00～6:00	/	○ 内視鏡検査	○	○	○	水・土は午前のみ 日・祝日は除く
山内クリニック（木造）	42-7171	午前 8:30～10:00 午後 2:00～4:00	/	○ エックス線検査	○	○	○	水・土・日・祝日は除く （受診申し込みは希望日の2～3日前まで）

※各医療機関の健（検）診項目中の○印のみ受診できます。

## 【申込方法】

### ●特定健康診査・健康診査の受診を希望される方へ

①国民健康保険課に電話で申し込み（特定健康診査・健康診査とがん検診を同時に受診できます）→②申込者に「受診券」を送付するので、受診券が届いたら希望する指定医療機関に電話予約→③予約の際は、受診項目を伝える→④指定医療機関から「問診票」等が渡されるので、受け取りに行く→⑤予約日に「受診券」「保険証（生活保護世帯の方は受給証明書）」「問診票（必ず記入）」等を持参して、受診してください

### ●がん検診・結核検診の受診を希望される方へ

①胃がん検診などは、対象年齢に達していれば、どなたでも受診できます→②希望する指定医療機関に直接来院して予約→③予約の際、市のがん検診を受けることを伝えてください→④予約日に「保険証」と医療機関の問診票等を持参して、受診してください

【問い合わせ先】国民健康保険課 電話42-2111（内線272） 健康推進課 電話42-2111（内線307）

# つがる市農業振興事業のお知らせ

## 事業内容

- (1) 農業機械・施設導入等事業
  - ①国・県の補助事業で補助対象となっていない機械・施設導入経費及び更新する経費を確定額の1/4以内(限度額1,000千円)を助成します。
  - ②国・県の補助事業で補助対象となっていない農業に関する資格取得経費(更新は除く)及び組織の活動費を確定額の1/2以内(限度額200千円)を助成します。
- (2) 堆肥等利用促進土づくり対策事業  
つがる市農業振興地域内の農用区域内に水稲、畑作物、野菜、花き、果樹等が作付けされている農地に地力増進を図るため投入した堆肥・粉炭購入費の確定額の1/2以内(限度額1,000千円)を助成します。

## 補助対象事業主体

- (1) 農業機械・施設導入等事業  
農業を営む農業者5戸以上で構成された組織。ただし、共同防除組織にあつては、既存組織の再編を条件とします。
- (2) 堆肥等利用促進土づくり対策事業  
ブランド農産物認定農業者及びブランド農産物認定を目指す農業者(事業実施年度4月1日現在において市税に滞納がない者に限る)及び農業集団(農業を営む農業者5戸以上で構成された組織)

事業実施期間 平成23年度から5年間

申請受付期間 平成23年度実施分は、5月15日から6月30日まで

## 留意事項

- ①補助対象については、事前にご相談ください。
- ②交付年度内に事業を完了してください。
- ③補助金の交付決定前に発注したものは、対象となりません。



【問い合わせ先】 農林水産課 電話42-2111 (内線414)

## 果樹農家の皆様へ

平成23~26年度まで果樹経営支援対策事業が継続となりました。また、改植を実施した場合に生ずる未収益期間を支援するため、果樹未収益期間対策事業が新たに加わりましたので、事業実施者の募集をします。

### 果樹経営支援対策事業(改植実施面積 2a以上)

わい化...32万円/10a 普通樹...16万円/10a

特認事業(防風網・防霜ファン)...補助率1/2

### 果樹未収益期間対策事業(改植実施面積 5a以上)

5万円/10a(4年分を一括支援)

事業申し込み締め切り 平成23年5月31日



## 【問い合わせ先】

農林水産課 電話42-2111 (内線411・414)

JAつがるにしきた柏支店果実指導係 電話25-2002

## 農業者の皆様へ

農業者戸別所得補償制度の受付が始まりました。畑作物にも対象を拡大して本格実施します。

- 我が国の食料自給率向上と農業の再生を目指す対策です。
- 交付申請期限は6月30日です。
- ご相談は、水田農業対策室、又はお近くの農政事務所まで。

## 【問い合わせ先】

水田農業対策室 電話25-3911

青森農政事務所農政推進課

電話017-777-3512 (内線331)

## つがる市認定農業者協議会 会員募集

認定農業者協議会は、農業経営基盤強化促進法に基づく認定農業者及び認定志向農業者・中核的農業者が、経営感覚に優れた農業経営体(効率のかつ安定的な農業経営体)を目指し農業経営規模拡大、生産方式・経営管理の合理化、農業従事態様の改善等の農業経営改善を図ることを目的に各事業を行っています。

認定農業者及び認定志向農業者、又はこの会の目的に賛同する農業者及び団体を募集します。

■年会費:3,000円

■主な事業:県内外の先進地視察研修、農業分野で活躍されている方を招いての研修会

【問い合わせ先】 農林水産課 電話42-2111 (内線412)

# 日本脳炎定期予防接種について



- 平成23年度は対象者への個別通知を行っていません。接種対象年齢等については広報つがる3月号と同時に配布しました「平成23年度予防接種のお知らせ」をご覧ください。
- 日本脳炎予防接種の予診票がお手元にない場合は、市役所健康推進課で発行しております。
- 平成17年5月30日以降、接種を差し控えていた第1期の予防接種を終了していない方と第2期の接種をしていない方の日本脳炎ワクチンの接種が可能となりました。下表をご覧ください。

対象年齢及び接種区分	接種方法
生後6カ月～90カ月未満及び9歳以上13歳未満の方で、平成22年3月31日までに第1期を1回または2回受けている方	<ul style="list-style-type: none"> <li>●第1期を1回目のみ接種している方は、6日以上の間隔をおいて2回接種</li> <li>●第1期を2回目まで接種した方は1回接種</li> </ul>
9歳以上13歳未満の方で、平成22年3月31日までに第1期を1回も受けていない方	<ul style="list-style-type: none"> <li>●6日～28日の間隔をおいて2回、1年経過後に1回接種</li> </ul>
9歳以上13歳未満の方で、第1期の接種が完了しているが、第2期を受けていない方	<ul style="list-style-type: none"> <li>●1回接種</li> </ul>

※7歳半から9歳未満の方は、定期接種の対象外になるため有料となります。定期接種の年齢（9歳以上13歳未満）の間に接種してください。13歳以上の方も定期接種の対象外になるため有料となります。

【問い合わせ先】健康推進課 電話 42-2111（内線307）

## 健康万歩計

健康万歩計は、西つがる医師会（つがる市・鯉ヶ沢町・深浦町）が、みなさんが健康で元気に過ごすための必要な情報を提供し、ドクターからのアドバイスを紹介するコーナーです。

今月のドクター

岩村 秀輝先生

西つがる医師会会員

（つがる市立成人病センター・副院長）



## 中年以降の鉄欠乏性貧血は胃・大腸がんを疑う

鉄欠乏性貧血は最も頻度の高い貧血であり、体内で鉄の必要性が増えたり、体内での出血が続いたりすると起こる病気です。

しかし、慢性の経過をとるため、よほどの強い貧血にならない限り、体が慣れてしまい、疲れやすいとか動悸や息切れなどの自覚症状は、むしろ出現する人は少なく、見逃されやすい病気でもあります。

主に4つの原因が考えられます。

- ①食べ物からの鉄の摂取不足（栄養不足や偏食など）
- ②消化管からの鉄の吸収の障害（胃切除後やピロリ菌感染など）

- ③成長期や妊娠などの鉄の体内での必要量の増加
- ④慢性出血性疾患（消化管出血や婦人科的出血）に伴う鉄の体内から体外への喪失

これら4つのうち、大人では④が重要であり、良性の病気（胃・十二指腸潰瘍、痔、子宮筋腫、過多月経など）が高頻度であります。

ただし、強調したいのは、特に中年以降の鉄欠乏性貧血では胃がんや大腸がんが潜んでいる可能性が高いということであり、中年以降の方が健診で鉄欠乏性貧血を指摘されたら、まず胃・大腸の内視鏡検査を受けて、がんを否定することが最も重要であるということです。

# 5月31日は「世界禁煙デー」

今年のテーマは「世界保健機関タバコ規制枠組み条約（FCTC）」です。このテーマのもつメッセージは、すべての国は、タバコ消費と受動喫煙によってもたらされる大きな健康被害、社会的被害、環境破壊、経済的損失から現在と未来の世代を守るために、この条約の完全実施をやりとげようというものです。

それでは、つがる市の喫煙状況はどうなっているのでしょうか。

## ①つがる市における喫煙率の推移 (基本健康診査・特定健康診査)

	H17度	H22度	健康つがる21 目標値
男性	38.5%	29.8%	30.0%
女性	5.9%	3.9%	4.0%

## ②妊婦さんの同居者喫煙 (H21度 妊婦連絡票等実施状況)

つがる市	五所川原 保健所管内	青森県
70.4%	70.3%	61.8%

徐々に喫煙者が減っており、つがる市の目標値に達しています。ただ、減ってはきていますが、妊婦さんにはまだつらい状況です。やめたいとは思っている皆様、この世界禁煙デーをきっかけに禁煙に挑戦してみませんか。また、今のところ禁煙を考えていない方も受動喫煙の防止について取り組んでみませんか。

禁煙方法を知りたい方、資料等をご希望の方はご連絡ください。

**【問い合わせ先】健康推進課 電話 42-2111 (内線306)**



## 特定健康診査・特定保健指導の状況

特定健康診査は、40歳から74歳までのメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）に着目した、生活習慣病の早期発見・重度化予防に重点をおいた健診です。

平成21年度に実施したつがる市国民健康保険加入者（4月1日から1年間国保加入者）の特定健康診査の結果は次のとおりです。

### 特定健康診査受診の状況（平成21年度青森県との比較）

区分	特定健康診査（平成21年度目標受診率45%）		
	対象者数（人）	受診者数（人）	受診率（%）
青森県	307,748	84,191	27.4
つがる市	11,021	3,659	33.2

### 年代別・性別受診率の状況

区分	対象者数 (人)	受診者数 (人)	受診率 (%)	男女別内訳					
				男			女		
				対象者数 (人)	受診者数 (人)	受診率 (%)	対象者数 (人)	受診者数 (人)	受診率 (%)
40歳代	1,896	385	20.3	1,071	189	17.6	825	196	23.8
50歳代	3,210	942	29.3	1,675	395	23.6	1,535	547	35.6
60歳代	3,942	1,599	40.6	1,858	639	34.4	2,084	960	46.1
70～74歳代	1,973	733	37.2	889	324	36.4	1,084	409	37.7

### 特定保健指導の実施状況

区分	対象者数（人）	実施者数（人）	実施率（%）
動機付け支援	273	82	30.0
積極的支援	175	17	9.7

### その他

平成21年度つがる市特定健康診査の受診率は、青森県の平均を上回っていますが、市の目標45%には届きませんでした。また、若い世代の受診率が低く、女性に比べて男性のほうが低くなっています。

特定健康診査は、身体測定（身長・体重・腹囲）、血圧、血中脂質検査、肝機能検査、血糖検査、尿検査となっていますが、市では、平成23年度の特定健康診査において、受診者全員にヘモグロビンA1cを追加実施します。ヘモグロビンA1cは、飲食で変動する血糖値とは異なり数値が安定しているため、過去1～2カ月間の平均的な血糖値がわかるので、糖尿病検査としては重要な検査です。

5月25日から総合健診が始まります。病気の発症を防ぎ、生活改善につながるための大切な健診です。ぜひ健診を受け自分の健康管理に活用しましょう。

**【問い合わせ先】国民健康保険課 電話42-2111 (内線272)**

