

介護課からのお知らせ

要介護認定者に対する税の障害者控除について(税申告用)

障害者手帳等の交付を受けていない満65歳以上の方で、要介護/要支援判定を受けていて次の要件にあてはまる場合は、所得税や市・県民税の申告の際に障害者控除対象者認定書を添付することで障害者控除が受けられます。控除対象は被保険者本人、または被保険者を扶養控除対象としている親族です。

障害者控除対象者認定書の交付申請は市役所介護課で受け付けし、郵送による交付となりますので、確定申告を行う前に申請してください。なお、平成29年4月～9月に介護サービス等を利用している対象者には、平成30年1月に送付される介護給付費通知書に申請書を同封します。

障害者控除の対象となる要件		障害者控除の区分	所得控除額(所得税)	所得控除額(市・県民税)
○要介護1～3の高齢者 ○要支援1～2の認知症高齢者で、日常生活自立度Ⅱa～Ⅲbの方		障害者控除	27万円	26万円
○要介護4～5の高齢者 ○要支援1～2または要介護1～3の認知症高齢者で、日常生活自立度Ⅳ～Ⅴの方		特別障害者控除	40万円	30万円
注 意 点	<ul style="list-style-type: none"> 対象となるのは平成29年12月31日(死亡者は死亡日の翌日)を基準として、それ以前に6ヶ月以上の介護認定期間があった方です。平成29年7月1日以降に初めて認定された方は、翌年からの適用となります。 障害者手帳を交付されていて障害者控除の対象となる方でも、介護度が4～5など要件を満たしていれば、所得控除については特別障害者控除の扱いとなるため申請が可能です。 対象者の日常生活自立度については、市役所介護課へお問い合わせください。 			
申 請 手 続 き	<ul style="list-style-type: none"> 事前に介護保険被保険者証(オレンジ色)により介護度を確認してください。 認め印をご持参の上、介護課へお越しください。 			
認 定 書 の 交 付	<ul style="list-style-type: none"> 申請された内容について審査した上で郵送により認定書を送付します。 被保険者一人につき一通のみの交付となります。 			

【問い合わせ先】 介護課 電話42-2111 (内線231)

元気・健康ポイント事業 商品券交換のお知らせ

つがる市元気・健康ポイント事業で貯めたポイントと、商品券(つがる市商工会共通商品券500円券)が交換できます。50ポイント以上貯まっているカードをお持ちの方は、期間内に交換してください。

100ポイント以上の方は、抽選にも応募できます。詳しくはお問い合わせください。

商品券交換期間 1月22日(月)～3月2日(金) ※期間厳守にご協力ください。

交換には、次の要件すべてを満たすことが必要です。

- ①元気・健康ポイント事業で50ポイント以上貯めていること
- ②必須項目の「基本健診」欄にポイントの押印があること(40歳以上の方)
- ③ポイントカードに氏名、生年月日、住所、電話番号の記入があること

場所と時間 ・市役所国民健康保険課、稲垣出張所、車力出張所 9時～17時(土日祝日を除く)
 ・つがる出張所(イオンモールつがる柏内) 10時～19時

持参する物 つがる市元気・健康ポイントカード、健康保険証(生活保護世帯の方は医療受給証)

【問い合わせ先】 国民健康保険課 電話42-2111 (内線273)



社会保険等に参加または離脱した場合は届け出が必要です

職場の健康保険等に参加または離脱したときは届け出が必要です(被扶養者も含む)。職場の健康保険に参加しても、職場では国保をやめる手続きは行いませんので、届け出をする必要があります。

届け出に必要なもの

社会保険等に参加の場合: 国保の保険証と職場の保険証(未交付の時は健康保険資格取得証明書)

社会保険等から離脱の場合: 健康保険資格喪失証明書

共通して必要なもの: 認め印、世帯主と対象者の個人番号カード等、届出人の本人確認書類(免許証等)

※つがる市国保の資格喪失後に、その保険証をつかって医療機関で受診された場合、保険給付分(7～9割)を返還請求させていただく場合があります。

【問い合わせ先】 国民健康保険課 電話42-2111 (内線271)

家族そろって「交通災害共済」2月1日(木)から受付開始!



会費 1人350円
共済期間 平成30年4月1日から平成31年3月31日までの1年間
申込先 市役所総務課、稲垣出張所、車力出張所、つがる出張所（イオンモールつがる柏内）
申込書 加入票を1月下旬に各ご家庭へ配布します。お住まいの地区によっては、2月から3月まで町内会や交通安全母の会などの団体加入協力員が各ご家庭を訪問し加入取りまとめをします。申込後、加入票控えは紛失しないよう大切に保管してください。

受付期間 2月1日(木)から随時
留意事項

二重加入に注意	幼・保・小・中学生等については、学校単位で受け付けしますので、町内会単位などとの二重加入がないよう十分ご注意ください。
見舞金等級	〈1等級〉死亡 100万円 〈2等級〉後遺障害 50万円 〈3等級〉重症（30日以上の治療）7万円 〈4等級〉軽傷（30日未満の治療）3万円
請求書の種類	見舞金請求書（申込先の窓口備え付け）、交通事故証明書（警察署への自己届出必須）、医師の診断書または柔道整復師の施術証明書、加入票（平成30年度は黄色の用紙）控え

※詳細については、毎戸配布される「チラシ」「加入票」でご確認ください。

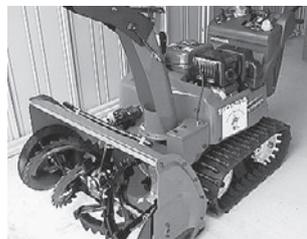
【問い合わせ先】青森県交通災害共済組合つがる支部（つがる市総務課内）電話42-2111（内線342）

宝くじの助成金で充実したコミュニティ活動を推進

平成29年度の一般財団法人自治総合センター「一般コミュニティ助成事業」が、市内1自治会で実施されました。この事業は、宝くじの助成金で地域のコミュニティ活動を推進するための備品等を整備するもので、これにより地域のコミュニティ活動が今まで以上に推進されるものと期待されます。

今市自治会（格納庫、除雪機、発電機）

【問い合わせ先】総務課 電話42-2111（内線341）



20歳になった方へ 国民年金加入の手続きについて

20歳になった方は、国民年金の加入手続きが必要となります（※）。日本年金機構から、20歳の誕生月の前月または当月に送られる「国民年金被保険者資格取得届書」に必要事項を記入し、つがる市役所（または稲垣出張所、車力出張所）もしくは弘前年金事務所に提出してください。

国民年金に加入すると、毎月保険料を納めることが必要となります。保険料を納めるのが難しいときは、「納付猶予制度」や「学生納付特例制度」があります。詳細については、下記問い合わせ先で確認することができます。

※厚生年金保険加入者や共済組合加入者、またその配偶者に扶養されている方は、国民年金の加入手続きは不要です。

【年金についての問い合わせ先】弘前年金事務所 電話0172-27-1339

つがる市市民課 電話42-2111(内線261・267) 稲垣出張所 電話46-2111 車力出張所 電話56-2111

年金の請求など給付に関わる相談については、移動年金相談日をご利用ください。

移動年金相談日 日時 1月24日(水)、2月28日(水)、3月28日(水)10時～15時
場所 つがる市役所2階相談室（事前の予約が必要です）

予約先電話番号 0172-27-1309（弘前年金事務所 お客様相談室）



健康万歩計

健康万歩計は、西北五医師会が、皆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

木村正雄先生
木村内科医院・院長



狭心症って、どんな病気？

年も明けて、ますます冷え込みが強くなってきましたね。早朝から雪かきをしている方も多いと思いますが、注意していただきたいのは、狭心症の症状です。狭心症という言葉は聞いたことがある方が多いと思いますが、正確にどういう病気かご存知でしょうか。

狭心症は、読んで字のごとく心臓の病気です。心臓は全身に血液を送り出すポンプの働きをしていますが、筋肉で出来ています。手足の筋肉と違い、休まず動き続けることができる特殊な筋肉ですが、やはり筋肉ですので栄養や酸素が必要です。心臓がそれをどこから得るのかというと、他の臓器と同様に血液から栄養・酸素をもらっています。心臓にも血管が来ているのですね。

心臓から大動脈が出ますが、そのすぐ根元に右に1本、左に1本太い血管が心臓に向かっていきます。そのあと、左の血管は大きく二つに分かれるのですが、左右の血管がそれぞれ枝分かれしていき、まるで王冠のように心臓を取り囲んでいることから、冠動脈と呼ばれます。その冠動脈に動脈硬化が起こり、心臓の筋肉への血液の流れが悪くなると、狭心症が起こります。

運動したり長い距離を歩いたり坂道を登ったりなど、体に負担がかかることをすると、普段より多くの血液を身体中にめぐらせようとして、心拍数が早くなり、心臓

の働きを高めようとして、その時、冠動脈に細い部分があると、その先の心臓の筋肉に栄養・酸素が十分行き渡らなくなり、胸が苦しくなるのです。これが典型的な狭心症です。他にも、動脈硬化が起こっていても、血管に痙攣が起き、血管が細くなって血液の流れが悪くなる狭心症もあります(早朝～朝方に多く見られます)。

胸痛の特徴としては、胸が締め付けられるような、強い圧迫感というのが挙げられます。逆に、刺すような強い痛み・チクチクした痛みは狭心症ではないことが多いです。場所は前胸部中央～左だったり、場合によっては左肩に広がるような痛みだったりします。他にも人によっては喉元が苦しくなる、右胸が苦しくなったりと、さまざまです(心臓だから左胸、ではないですよ)。

軽症の場合はしばらく安静にして休んでいると数分くらいで胸痛は治まってくるのですが、冠動脈の狭窄が強くと、1日に何度も胸痛を繰り返すこともあります。また、狭窄部位が完全に詰まってしまうと、休んでも胸痛が良ならず、心臓の筋肉が強いダメージを受ける心筋梗塞になってしまうことがあります。こうなるとたとえ治療しても重い心筋障害が残ったりしますので、前述の狭心症を疑う胸痛が続く時は、我慢せず、すぐ近くの病院を受診するようにしましょう。

高齢者インフルエンザ予防接種 費用助成の実施期間を延長します

1月15日までとされていた期間を延長して実施します。

延長期間 1月16日(火)から1月31日(水)

注意

各医療機関でワクチンが無くなり次第終了となりますので、希望する方は早めに接種しましょう。

ワクチンの有無や受付時間、接種日などについては、各医療機関にお問い合わせください。

【問い合わせ先】 健康推進課 電話42-2111 (内線304)

延長期間中の協力医療機関

医療機関名	電話番号
尾野医院(稲垣)	46-2059
誠仁会尾野病院(木造)	42-2133
加藤レディースクリニック(木造)	26-7068
ファミリークリニック☆希望(車力)	56-2148
山内クリニック(木造)	42-7171

広 告

現地確認 見積り無料 **屋根・外壁のリフォーム・塗装**

全面改装リフォーム
中古住宅改装
減築、増築
一般建設業 青森県知事許可(般-29)第400424号 ◆ホームページは◆

屋根、外壁リフォーム専門店 電話は今すぐ、こちらから Google アートリフォーム
アートリフォーム株式会社 0173-33-4713 塗装 アートリフォーム
五所川原市セツ館虫流51-29 担当 前田まで「増改築相談員のいるお店」

広 告

-各学年1月生の受付を始めます!- **本年度合格実績**

- ◆五所川原高校 10名
 - ◆青森東高校 1名
 - ◆木造高校 12名
 - ◆明の星(特進) 1名
 - ◆五工(電気1.8倍) 1名
- 対象/小学生・中学生(国・英・数・社・理)

進学・学習指導教室 **萩野学習会**

〒038-3136 つがる市木造萩野13-23(商工会館裏)
お問い合わせは **TEL.0173(42)1738**



あけましておめでとうございます!

新しい年もいよいよスタート。みなさんは今年の目標はたてましたか?

わたしの目標は、①つがる市のおいしい農産物をもっと多くの人に広めること ②いろんなイベントに参加して多くの人と仲良くなること ③今年はいぬ年。市のマスコットキャラクターとして、ゆるキャラナンバー「ワン」になってもっと活躍することです!…。少しよくばりすぎました。

目標をたてること、夢を抱くことはとても大切なことです。小さなことからコツコツと。今年も応援よろしくお願いします。

わたしの目標がかなえられているかどうかは、パソコンやスマートホンからTwitterやFacebookで確認できますので、こちらも見てくださいね。

今年もみなさんにとってより良い年でありますように。

わたしも応援しています。



<https://twitter.com/tsugarubrand>



<https://www.facebook.com/tsugaru.brand>



つがる つながる いきいき健康まちづくり通信

市では、113人の「食生活改善推進員」が活動しています。

食生活改善推進員とは「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに、食を通した健康づくり活動を行う全国組織のボランティア団体で、20時間の養成講座を修了しています。

- 活動内容**
- ①市民の一人として自らの健康づくりのために、積極的に研修会に参加しています。
 - ②行政機関ならびに関係団体の栄養・食生活に関する活動に協力しています。
 - ③自主的な活動と行政への支援活動の両面から活動しています。
 - ④栄養および食生活改善に関する講習会、研修会を開催しています。

市食生活改善推進員会柏地区 地区長 田中 由美子 氏

市が主催するさまざまな健康に関する講座や研修会に参加してきましたが、同じ病気でも考え方が昔とは少し変わっていたり、いろいろ勉強になっています。今は、自分の適正体重を維持するよう努め、野菜はしっかり取る、薄味にするなどを心がけていて、今では夫も薄味に慣れてきました。また、健康に良いとされるものでも、食べ過ぎ、やり過ぎはよくないと考えています。

家族の健康を守るために、まずは自分が健康でいることが大切だと考えています。これからも健康のために、やれる時にがんばっていきこうと思います。

最近では、市の保健師と健康相談に行き、健康メニューの試食を提供したり、食生活改善の話をする予定です。また、秋から冬場にかけて、近所に塩分測定器を持ってまわり、味噌汁の塩分測定や薄味の工夫など、減塩を呼びかける活動を毎年行っています。



市の事業に協力する 田中さん

広 告

MIX
カットサロン・ミックス

カット	& カット	パーマ & カット	お得セット 顔シャット シャンプー
¥1,000	¥3,000~	¥5,000~	¥2,500

■営業時間 AM8:00~PM7:00
■定休日 / 月曜日
TEL予約OK 42-3855

しゃこちゃん 温泉 ●つがる市役所 ●サークルK

青森銀行 ●つがる市商工会

ヘアサロン イナバ ●ジュライ ●大八

MIX ●ジュライ ●大八

●ご来店のお客様に ●ジュースお茶などを ●差し上げております。

■木造若宮3-21 ●P5台OK!

広 告

なるみ福祉タクシー

病院、買い物、
娯楽などを
送迎します



つがる市柏広須藤枝10-2
長福寺向かい

電話25-2534