

後期高齢者医療 入院時療養費の標準負担額の変更について

4月から、入院時の食費の負担額（食事代）および医療療養病床に入院している65歳以上の方の光熱水費（居住費）の負担額が変わります。詳細については、下記へお問い合わせください。

主な変更点

所得区分	一般病床・精神病床等	療養病床（医療の必要性が高く指定難病以外の方）	
	食費（1食）	食費（1食）	居住費（1日）
一般	360円 → 460円 (※1)	360円 → 生活療養(I)460円 生活療養(II)420円 (※1)	200円 → 370円 (※3)
低所得Ⅱ	210円(※2)	210円(※2)	200円 → 370円 (※3)
低所得Ⅰ	100円	100円	200円 → 370円 (※3)

(※1) 指定難病の方または平成27年4月1日から継続して精神病床に入院している方は、260円となります。

(※2) 申請日より過去12カ月の入院日数が91日以上の方は、160円となります。

適用を受けるためには市町村窓口での申請が必要です。

申請には入院日数が90日を超えていることが確認できるもの（領収書等）が必要です。

(※3) 指定難病の方は0円のまま据え置かれます。

【問い合わせ先】 つがる市国民健康保険課 電話42-2111（内線274・275）
青森県後期高齢者医療広域連合 電話017-721-3821

期限付臨時職員（一般事務）を募集します

職 種	一般事務
募集人員	1人
勤務場所	市役所 国民健康保険課
勤務内容	窓口業務補助、みなし健診業務補助、 重複服薬保健指導業務補助
勤務日	月～金曜日（祝日を除く）
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30年4月2日～平成30年9月30日 ※勤務状況により半年間の更新があります。
賃 金	時給800円
保 険 等	社会保険・労働保険

応募資格 市内に在住し、パソコン（ワード・エクセル）の操作ができる方

応募方法 履歴書1部(写真貼付)を持参または郵送で下記へ提出してください。

受付期間 3月12日(月)～3月20日(火)
郵送の場合は3月20日必着

受付時間 開庁日の8時30分～17時15分

選考方法 面接試験を行い、採否を決定します。
面接予定日 3月26日(月)
面接場所は受け付け後に通知します。

【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
国民健康保険課 電話42-2111(内線273)

国民健康保険のしくみが変わります

現在の国民健康保険は市町村ごとに運営されていますが、平成30年4月から県と市町村がともに国民健康保険を運営していきます。

【県の役割】 財政運営の責任主体となり、安定的な財政運営や国保運営の中心的な役割を担い、制度の安定化を図ります。

【市の役割】 地域住民と身近な関係にある被保険者証の発行、保険給付、保険税の決定・賦課・徴収、保険事業などを行います。

●国保加入者の皆さんへ

- ・申請や届け出は、これまでと同じく市の窓口におこしください。
- ・同一県内に転居した場合、国保の資格が継続します(転居先の市町村が被保険者証を改めて交付します)。
- ・平成30年度以降の被保険者証更新から、被保険者証に県名が表記されます。
- ・同一県内に転居したとき、高額療養費の多数該当の回数が引継ぎされます。

【問い合わせ先】 国民健康保険課 電話42-2111（内線271・272）

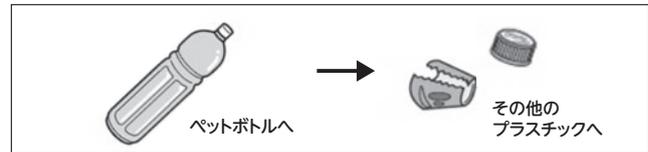
4月からペットボトルの出し方が変わります!!

ペットボトルの軽量化が進み、機械によるラベルの分別作業が困難になりました。そのため、4月からペットボトルの出し方が変わり、必ずラベルをはがして出してもらいます。ラベルのはがし方は、下記の図を参考にはがしてください。ラベルが付いたままだと回収できませんので、必ずラベルをはがし、ラベルは「その他のプラスチック」に出して下さい。ご協力よろしくお願いします。

《ペットボトルの出し方》

- ・キャップとラベルをはずす。
(キャップとラベルはその他のプラスチックへ)
- ・ペットボトルは軽く水洗いをして出してください。

《ラベルのはがし方》



【問い合わせ先】環境衛生課 電話42-2111 (内線281)

春の火災予防運動

実施期間 4月9日(月)～4月15日(日)

全国統一標語 「火の用心 ことばを形に 習慣に」

これからの季節、空気が乾燥し、火災が発生しやすくなります。昨年は建物火災が10件発生しています。ちょっとした油断から、大切な命や財産を奪ってしまうことがあります。火の取扱いには十分注意しましょう。

<住宅用火災警報器を設置していますか?> 住宅用火災警報器の設置が義務付けられ10年が経過しています。住宅用火災警報器は、一般住宅に設置し、火災による熱や煙を早期に感知し、音声やブザーで知らせる警報器です。「すべてのご家庭に火災警報器を！」一日も早い設置をお願いします。

- ・設置済みのご家庭は、定期的にボタンを押す、またはひもを引いて作動確認しましょう。
- ・住宅用火災警報器は、古くなると火災を感知しなくなることがあるため危険です。10年を目安に交換することをお勧めします。

【問い合わせ先】消防本部 予防課 電話42-7744

春の全国交通安全運動

実施期間 4月6日(金)～4月15日(日)

<運動の重点>

- (1) 子どもと高齢者の安全な通行の確保と高齢運転者の交通事故防止
- (2) 自転車の安全利用の推進
- (3) すべての座席のシートベルトとチャイルドシートの正しい着用の徹底
- (4) 飲酒運転の根絶



4月10日(火)は「交通事故死ゼロを目指す日」です

【問い合わせ先】つがる市交通安全対策協議会(つがる市総務課内) 電話42-2111 (内線342)

広 告

ペンキの
お化粧屋

五所川原塗装工業会会員

藤 一 美 装

(代表) 藤田 一哉

登録建設塗装基幹技能者

一級建築塗装技能士
一級鋼橋塗装技能士
職業訓練指導員
外壁アドバイザー

※1.2ヶ月先の予約・来年の塗装予約もOK!

つがる市森田町森田月見野300-3 つきみの団地37
電話 0173-26-4341 携帯 080-6001-1760

広 告

**学生服・セーラー服
高校指定服・指定トレパン**

☆ 木造中学校
☆ 柏中学校
☆ 森田中学校
☆ 稲垣中学校
☆ 木造高校
☆ 五所川原高校
☆ 鱒ヶ沢高校



アイモト TEL42-2118
木造有楽町

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

神村典孝先生
かみむらクリニック泌尿器科・内科 院長



泌尿器科領域の感染症

細菌の感染が原因で熱や痛みが出ることを感染症といいますが体のどの場所にも起こり得ます。泌尿器科で扱う臓器は腎臓から陰茎まで広範囲に渡りますが、今日は特に下半身（つまり外陰部近辺）の感染症についてお話したいと思います。外陰部近辺の感染症ではどのような感染症でも大方、頻尿（オシッコが近い）、排尿時痛、残尿感、血尿といった不快な症状が現れます。まず最も多いのが女性の急性膀胱炎。オシッコの我慢が最もいけないと言われます。元々、女性は男性に比べ尿道が短く、膀胱炎を起こし易いのです。ばい菌を殺すお薬（抗菌薬）の内服で治療可能です。ただししっかり治さないと慢性化したり、ばい菌が腎臓まで登っていくと腎盂腎炎となり高熱を発します。早めの受診をお勧めします。

男性の方は膀胱炎よりもむしろ前立腺炎、精巣上体炎に注意。前立腺は膀胱の下隣、精巣上体は精巣の上隣にある臓器です。両方とも高熱を発することが多いです。ひどくなると前立腺炎では排尿困難、時に排便困難、精巣上体炎では陰嚢（いわゆる玉袋）痛、陰嚢腫脹（腫れること）を引き起こし治療

期間も長くなります。我慢せず医療機関を受診しましょう。

最後は尿道炎。最も多いのが性病です。男性でも女性でも起こります。性行為によって感染する（うつる）わけですが、クラミジアと淋病が最も有名ですね。どちらも排尿時痛や尿道口（オシッコの出口）からの排膿（膿が出る）が主な症状ですが、普通淋病の方が症状は強いです。では症状の弱いクラミジアは怖くないかといえばそうではなく、特に女性では体の奥の方にまで病気が進行してしまうこともあり、厄介です。幸いどちらもお薬の単回投与（一回だけの点滴や飲み薬）で治療することが多いので怖がらず、恥ずかしがらず医療機関を受診してください。注意点はパートナーが治療していなければまたうつるということです。自分だけでなくパートナーの方もしっかり治療してください。

以上のように泌尿器科領域の感染症と一言でいっても多岐にわたるものです。場所が場所だけに医療機関を受診するのがつい億劫になりますが治療は比較的単純ですので、早めの受診を。これに尽きます。

平成30年度 移動年金相談のお知らせ

市では平成30年度、下記のとおり年金相談を実施します。年金の請求など、給付に関わる相談をお受けしますので、お気軽にご利用ください。

■実施場所 市役所2階相談室

■相談人員 2人（日本年金機構・弘前年金事務所）

■実施日 毎月第4水曜日

直近3カ月の予定日：4月25日（水）、5月23日（水）、6月27日（水）

■相談時間 10時～15時

※相談は完全予約制となりますので、事前に予約されますようお願いいたします。

予約電話番号 0172-27-1309（弘前年金事務所 お客様相談室）

■注意事項

- ・予約時には基礎年金番号が必要です。（配偶者分も必要な場合があります）
- ・相談当日は、本人確認ができるもの（運転免許証、年金手帳、年金証書等）を持参してください。
- ・代理の方が相談される場合は、「委任状」（様式任意）も必要です。

【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 電話56-2111



つがる つながる いきいき健康まちづくり通信

こどものたばこやお酒は、これからの可能性や人生をダメにします

～向陽小学校・瑞穂小学校でたばことお酒について学びました～

向陽小学校で喫煙・飲酒予防教室（1月29日）、瑞穂小学校では喫煙予防教室（1月24日）、飲酒予防教室（1月31日）が開催されました。

保健師が小学校に出向き、6年生を対象に講話をするもので、向陽小学校では平成27年度から継続しており、瑞穂小学校では今年度がはじめての開催です。

未成年での喫煙や飲酒は、やめたくてもやめられない依存性を高め、脳や体の成長に害を及ぼすことを勉強しました。

教室に参加した児童の感想文を紹介します。



たばこの害を説明する保健師

竹内香野さん（向陽小学校6年1組）

主流煙より副流煙の方に害があることが分かって、意外と周りの人にも迷惑がかかるし、タバコを吸っている人と吸っていない人は外見ですぐ分かるなと思いました。大人よりも子どもの方が依存しやすいということにびっくりしました。妊婦さんに影響があると、その生まれてくる子どもにも影響がでてくるので、ショッピングモール等にある喫煙場所は、とても大切な役割をしていると思いました。前までは、お父さんもタバコを吸っていたけど、3～4年前にやめてくれたので、やっぱりやめて正解だと改めて思いました。

青森県は、タバコもお酒も悪い結果になっていたので、もう少しタバコやお酒を飲みにくくなるような工夫をして、自分の健康に気を使ったほうがいいとテレビなどで呼びかけをしたり、自分も家族に呼びかけたいです。

タバコやお酒に害があると知っていたけど、こんなにも害があるとは知りませんでした。

支えあおう 心といのち 3月は自殺対策強化月間です

自殺は、健康問題や経済問題、家庭問題など、さまざまな要因が複雑に絡み合って引き起こされるといわれており、現代社会において誰にでも起こる可能性のある問題です。

自殺を防ぐために私たちができることは、一人一人がこの問題を身近なことにとらえ、自分自身はもちろんのこと、家族や周りの方の様子に注目し、「あれ？変だな」と感じたときには声をかけ合うことが大切です。

あなたにもできる自殺予防のための行動

気づき ～家族や仲間の変化に気づいて、声をかけてみましょう～

- いつもと違う様子が見られたときは、「どうしたの？元気がないね」「眠れている？」「よかったら話してみて」など、自分にできる声かけをしていきましょう。

聴く ～本人の気持ちを尊重し、耳を傾けましょう～

- 話題をそらしたり、否定したり、表面的な励ましは逆効果です。
- 本人の気持ちを尊重し、共感したうえで、相手を大切に思う気持ちを伝えましょう。

つなぐ ～早めに専門家に相談するよう促しましょう～

- こころの病気、経済問題や家庭問題などがあれば、相談機関、医療機関等の専門家への相談につなげましょう。
- 相談を受けた人も抱え込まないようにしましょう。

見守り ～温かく寄り添いながら、じっくりと見守りましょう～

- 身体や心の健康状態について自然な雰囲気ですべてを話して、焦らずに優しく寄り添いながら見守りましょう。

【問い合わせ先】健康推進課 電話42-2111（内線306）

