

定額給付金の申請はお済みですか

市では、平成21年2月1日現在で、住民基本台帳に登録されている世帯主宛に申請書を送付しています。まだ、手続きを行っていない方は、お早めに申請するようお願いいたします。



① 申請期限は9月25日まで！

申請期限までに申請が行われなかった場合は、定額給付金を辞退したものとみなしますので、まだ申請されていない方は早めに手続きしてください。

② まだ申請書が届いていない方は

現在施設に入所している、住所地と異なる場所に居住しているなどで、申請書が届いていないという方はご連絡ください。

③ 申請書の他にも添付書類が必要です！

申請書のほかに、**世帯主の方の本人確認書類（免許証や保険証など）の写しと通帳の写し（口座振込の場合）**が必要になります。忘れずに添付してください。

④ 入金の確認をお願いいたします！

すでに申請した方は、入金されているかどうかの確認をお願いいたします。もしも入金予定日に入金されていなかった方はご連絡ください。

申 請 期 限：平成21年9月25日(金)（郵送の場合は、当日消印有効）

窓口受付時間：午前9時～午後5時まで（土、日、祝日は除く）

※つがる市役所2階の総務課までお越しください。

【問い合わせ先】総務課 定額給付金係 電話42-2111(内線347)

平成21年度身体障害者巡回診査及び更生相談について

身体に障害を抱えている方に対し、巡回して医学的判定を行い、併せてその更生に必要な総合的相談を行います。

- 【対 象 者】 (1) 身体障害者手帳の交付を受けるため診査を必要とされる方
 (2) 市または青森県障害者相談センターから身体障害者手帳の再認定が必要とされた方
 (3) 身体障害者手帳の障害程度及び等級に変化があり、変更を必要とする方
 (4) 補装具（電動車いす・人口喉頭は除く）の交付、再交付または修理を必要とする方
 (5) 生活・医療・施設入所などの相談を希望する方
 ※当日の診査だけでは、判定できないこともありますので、ご了承ください。

【持参するもの】 ● 身体障害者手帳（所持者のみ） ● 印鑑

【日 程 等】

診療科目	開催月日	時 間	会 場
整形外科 (肢体不自由)	7月15日(水)	【受 付】午前8時45分～11時 【診査・相談】午前9時30分～正午	五所川原市中央公民館 電話35-6056
耳 鼻 科 (聴 覚)	7月29日(水)	【受 付】午前8時45分～10時15分 【診査・相談】午前9時～11時	つがる市生涯学習交流センター 「松の館」電話49-1200

【問い合わせ先】福祉課 電話42-2111(内線241)

「児童手当現況届」の提出について

現在児童手当を受けている方は、毎年6月に現況届を提出しなければなりません。現況届は、毎年6月1日における状況を記載し、児童手当を引き続き受ける要件があるかどうかを確認するためのものです。

**現況届の提出がないと、6月分以降の手当が受けられなくなりま
すので、ご注意ください。**

なお、今年度の「現況届」の受
付は右記とおりとなっております。

受付日時	対象地区	提出場所
6月15日(月)～6月30日(火) 午前8時30分～午後5時	木造・森田 ・柏地区	市役所 福祉課児童福祉係
	稲垣・車力地区	各支所 市民係

【現況届に必要な 添付書類等】

- ① 送付された「児童手当現況届」(必ず持参してください)
- ② 健康保険被保険者証
- ③ 印鑑
- ④ 市に平成21年1月1日に住所がなかった場合には、前住所
地の市町村長が発行する児童手当用所得証明書が必要です
- ⑤ その他必要に応じて提出する書類



【問い合わせ先】

福祉課 電話42-2111(内線239) 稲垣支所(市民係) 46-2111 車力支所(市民係) 56-2111



犬の登録及び狂犬病予防注射(車力地区後期)

6月24日(水)

地区名	場 所	時 間
牛 潟 町	太 田 商 店 前	9:00～9:20
	高齢者コミュニティセンター前	9:25～9:45
	高山神社入口停留所前	9:50～10:05
	旧牛潟公民館前	10:10～10:25
下牛潟町	平 山 商 店 前	10:30～10:40
	笹 田 正 宅 前	10:45～10:55
下車力町	下 車 力 屯 所 前	11:05～11:20
車 力 町	鎌 田 板 金 前	13:15～13:30
	車 力 屯 所 前	13:35～14:00
	工 藤 商 店 前(派立)	14:05～14:20
豊 富 町	北 辰 商 店 前	14:25～14:45
	豊富コミュニティセンター前	14:50～15:10

●犬の登録料金(新規のみ) 3,000円

●狂犬病予防注射料金 3,000円

※年1回の予防注射は法律で義務づけられています。
生後91日以上犬を飼っている飼い主の方は最寄りの
場所で狂犬病予防注射を受けさせてください。

6月25日(木)

地区名	場 所	時 間
富 范 町	野 宮 商 店 横	9:15～9:30
	鳴 海 商 店 前	9:35～9:50
	工 藤 商 店 前	9:55～10:10
	三上商店前(山崎)	10:15～10:30
権 現	小 林 忠 宅 前	10:35～10:45
深 沢	深 沢 地 蔵 尊 前	10:50～11:05
清 水	松 晴 商 店 前	11:10～11:30
	旧 清 水 分 校 前	11:35～11:45

◆フンの後始末はしっかりと

愛犬との散歩時には、必ずフンの処理器具や袋等を
携帯し、処分しましょう。

◆放し飼いの禁止!

放し飼いは咬傷事故やトラブルの原因となりますので、
絶対にやめましょう。

【問い合わせ先】

環境衛生課 電話42-2111(内線284)



仲間が集まれば
先ずお電話を!

特典満載!バック料金がお得!
大好評の幹事様ラクラクバック受付
ボウリング付パーティー



3BOWL3
SUN★SUN BOWLING

電話:0173-25-3813

FAX:0173-25-3817

担当/上山・江良

イオンモールつがる柏

サンサンボウル

〒038-3107 青森県つがる市柏稲盛幾世41

営業時間 10:00～25:00

土曜日・祝日前日は～26:00まで

「つがる市こころの健康に関するアンケート」のお願い

つがる市では、「健康つがる21」計画を作成し、健康で楽しく暮らせるようお願いを込めながら、関係機関と手を取り合い、健康づくり事業を展開しております。

みなさまご承知のように、つがる市は壮年男性と高齢女性の自殺が多いという健康課題があり、平成17年度の合併当初から先駆けて自殺対策に取り組んできております。そこで、今回、この事業がみなさまにどれくらい浸透しているかをお知らせいたしたいと思い、アンケート調査を実施することになりました。アンケートが届いた際には、ご記入くださるようご協力お願いいたします。

対象：20～79歳の無作為抽出による1,200人

調査方法：アンケートは6月下旬頃に郵送いたします。**7月1日から7日まで**にご記入していただき、同封の返信用封筒で返送ください。

なお、アンケートは無記名方式で、数字を選択するだけのものです。

調査結果：報告書を作成し、ホームページや広報等で公開する予定としております。

【問い合わせ先】健康推進課 電話42-2111(内線302)

健康万歩計

このコーナーは、みなさんが健康で元気に過ごすために必要な、ドクターからのちょっとしたアドバイスを紹介します。

睡眠時無呼吸症候群

今月から西津軽郡医師会（つがる市、鰺ヶ沢町、深浦町）の会員が交代で記事を書かせて頂くことになりました。地域住民の健康増進に役立つような記事を連載していく予定です。今月は『睡眠時無呼吸症候群』についてお話しします。

『睡眠時無呼吸症候群』は、寝ている時に呼吸が止まってしまう病気です。

患者さん本人は寝ているため、この病気に気づかないことが多く、周囲の人が“あなた、寝ている時に呼吸が止まっていたよ。”と教えてあげないと発見できないことが多いようです。特に**鼾（いびき）がひどい方は要注意です。**

『睡眠時無呼吸症候群』の方は**心筋梗塞、狭心症、脳卒中**になりやすいことが分かっています。**突然死**の原因にもなりやすく重症の睡眠時無呼吸症候群の場合、明らかに寿命は短くなります（10年以内に4人に1人が死亡しています）。



健康ウォーキング教室

■第3回目（雨天決行）

- ・日 時 6月18日(木)
- ・受 付 9:30～9:50（終了は正午を予定）
- ・集合場所 木造体育センター（健康チェック後、バスで移動します）
- ・コ ー ス 亀ヶ岡公園→ベンセ湿原→亀ヶ岡公園
- ・距 離 6.5キロ
- ・保 険 料 50円（当日支払い）
- ・各自、水分補給用の飲料水をご持参ください。

※当日、バスを利用する方は、6月11日(木)～17日(水)までに申し込みをしてください。（先着25人まで）

バスを利用しない方は、申し込み不要、当日集合所にお越しください。

■第4回目（雨天決行）

～ノルディックウォークで行く“くろくまの滝”～

ノルディックウォークとは、ストックを使って行うウォーキングで、どんな方でも楽しめる効率のよい全身運動です。

- ・日 時 7月5日(日) ・受 付 8:30～8:40
- ・集合場所 木造体育センター
- ・コ ー ス 赤石溪流→くろくまの滝（5キロ）
- ・参 加 料 3,000円（当日支払い）※参加料には、ストック代、保険料、昼食代、入浴料を含みます。
- ・申込期間 6月15日(月)～26日(金)まで（※先着25人で締め切ります）
- ・各自、水分補給用の飲料水をご持参ください。

※木造体育センターには、16:00到着予定です。

【問い合わせ先】健康推進課 電話42-2111(内線306)

今月のドクター

小笠原 幸裕 先生

西津軽郡医師会広報担当役員

（ファミリークリニック☆希望院長）



また**高血圧や糖尿病**にもなりやすく、高血圧や糖尿病の治療がうまくいかない方の中には、『睡眠時無呼吸症候群』が隠れていることがあります。**夜間頻尿（夜に何回も排尿すること）や寝汗、起床時の頭痛、勃起障害（インポテンス）**の原因になることもあります。無呼吸のために夜、熟睡できていないため**昼の眠気**が強い方もいます（日中過眠）。日中、眠いわけですから自動車の運転中に**居眠り事故**を起こしやすくなります。**仕事をしていても注意力、集中力、記憶力が落ちる**ためミスが多くなり会社を解雇される場合もあるそうです。

10年前までは検査、治療のシステムが整っていませんでしたが、最近では睡眠ポリグラフという検査が施行できますし、nCPAPという治療方法も確立されました。『睡眠時無呼吸症候群』かもしれないと思ったら、まずは、かかりつけ医（家庭医）と相談して適切な専門医を紹介してもらおうと良いでしょう。

個別健診が始まります — 6月15日から —

市総合健診を受診できない方を対象に下記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するようお願いします。

【実施期間】平成21年6月15日(月)から平成21年12月28日(月)まで

【申込開始日】平成21年6月15日(月)から受付します(※総合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 診	40歳～74歳までの国民健康保険加入者	身体測定、身体診察、血圧測定、肝機能検査、血糖検査、尿検査、血中脂質検査	40歳～69歳 1,000円 70歳以上 無 料 非課税世帯 無 料
健 康 診 査	後期高齢者医療加入者(現在、糖尿病、高血圧症、脂質異常症で治療を受けている方は除きます) ・75歳以上の方 ・65歳～74歳で、一定の障害等を有する方	※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45年3月31日までに生まれた方)	胃バリウム検査 ※内視鏡検査(胃カメラ)は実施しません	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35年3月31日までに生まれた方)	血液検査(P S A検査)	
結 核 検 診	65歳以上の市民 (昭和20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	○	○	○	○	○	水・祝日は除く 土・日は午前のみ
		午後1:00～5:30						
誠仁会尾野病院 (木 造)	42-2133	午前8:30～12:00	○	○	○	○	○	土・日・祝日は除く
		午後1:00～3:00						
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)
ファミリークリニック☆希望(富田町)	56-2148	午前8:30～12:00	○		○	○	○	
		午後2:00～5:00						
みやしげ内科 クリニック(木造)	49-1123	午前9:00～12:00			○	○	○	水・土は午前のみ 日・祝日は除く
		午後2:00～6:00						
山内クリニック (木 造)	42-7171	午前8:30～10:00	○	○	○	○	○	水・土・日・祝日は除く (受診申込みは希望日の2～3日前まで)
		午後2:00～4:00						

※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】

○40歳から74歳の国民健康保険加入者及び後期高齢者医療加入者

①国民健康保険課に電話で申込み(特定健診・健康診査・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の医療機関へ電話予約→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、保険証、問診票(必ず記入)等を持参して受診

○40歳から74歳の国民健康保険以外の医療保険加入者

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予約の際に、市のがん検診を受けることを伝え、問診票等を受け取る→④予約日に保険証、問診票(必ず記入)等を持参して受診

【問い合わせ先】 国民健康保険課 電話42-2111(内線272・273)