

こころの相談



こころの病気、こころの悩みなどについて相談をお受けしています。

眠れない、うつ病や統合失調症などの病気、人間関係、子どもの不登校やひきこもりなどの悩みを抱えている方は、一人で悩まずご相談ください。

■期 日：3月5日(金)、3月15日(月)

■時 間：10:00～15:00

■場 所：つがる市役所 1階相談室

■申し込み：事前に「こころの相談担当者」あてに電話で予約してください。

※当日の申し込みも受付めますが、ご予約の方が優先になります。

【申し込み・問い合わせ先】

健康推進課 電話42-2111(内線302)



すずらんの会

～自死遺族の集い～

現在、お子さんやご主人を自死で亡くされた方が参加しています。回を重ねるにつれて参加者同士がお互いの悲しみを理解し合い、笑顔があふれるようになっていきます。1人で抱え込まず、同じ思いの仲間と話し合いませんか。

■日 時：3月7日(日) 10:00～12:00

■場 所：木造ふれあいプラザ

(JR木造駅左隣の三角屋根)

■申し込み：事前に電話で精神保健担当の保健師へ申し込みください。

※すずらんの会とは別に、精神保健担当の保健師が訪問や電話で自死ご遺族の相談にも応じております。

【申し込み・問い合わせ先】

健康推進課 電話42-2111(内線302)

健康万歩計

健康万歩計は、西津軽郡医師会(つがる市・鰺ヶ沢町・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。

今日のドクター

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)



家庭血圧の『目標値』について

日常、患者さんを診療させて頂いていますと、「あの世に逝ってもいいから脳卒中や認知症にはなりたくない」と言われる方が少なくありません。高血圧を適切に治療することにより、多くの脳卒中や脳血管性認知症を予防することができます。一方、わが国の高血圧人口は約4000万人と言われ全国民の1/3に上ります。最近では家庭血圧計をお持ちの方も増えてきましたが、血圧をどこまで下げればよいのでしょうか。

昨年1月に日本高血圧学会のガイドラインが改訂されました。血圧をどこまで下げればよいのか血圧の降圧目標値が変更になっています。右表に示すとおり、昔に比べると降圧目標値はずいぶん厳しくなってきました。すべての患者さんがガイドライン通りにしなければいけないわけではありませんが、専門家の意見ですので十分参考にすべきものです。

また、患者さん毎のさじ加減も必要ですので、かかりつ



け医との相談が重要になります。

高齢化社会の到来によって脳卒中患者さんの増加、(脳血管性)認知症患者さんの増加、家族の介護負担の増加、老人ホーム待機患者さんの増加、介護保険料の増額など将来、益々問題は多くなりそうです。血圧を目標値まで下げることによってこれら将来の問題を少なくすることが期待されています。特別な理由がない限り是非、目標を達成したいものです。

高血圧治療ガイドライン2009より(日本高血圧学会)

	家庭血圧の目標 (収縮期/拡張期)	外来血圧の目標値 (収縮期/拡張期)
64歳以下	125未満/80未満	130未満/85未満
65歳以上	135未満/85未満	140未満/90未満
糖尿病や腎臓病がある人	125未満/75未満	130未満/80未満
心筋梗塞の既往がある人	125未満/75未満	130未満/80未満
脳卒中の既往がある人	135未満/85未満	140未満/90未満

広 告

新規に
小学生・中学生受付中!

◆進学・学習指導教室◆ 萩野学習会

対象:小学生・中学生(国・英・数・社・理)

平成21年度 入試合格者実績

弘前高校1名、五所川原高校13名(うち理数科6名)
木造高校8名、五所川原工業3名、弘大附中1名

〒038-3136 つがる市木造萩野13-23(商工会館裏)

TEL 0173-42-1738

志望校を母校にする!

広 告

学生服・セーラー服 高校指定服・指定トパン

☆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
☆鰺ヶ沢高校

マイエー

TEL 42-2118
木造有楽町



新型インフル エンザワクチン の接種費用の助成

市では新型インフルエンザワクチンの接種費用を助成しております。医療機関などで接種費用を全額自己負担した方、生活保護世帯の方、市民税非課税世帯の方で接種費用を負担した方は、接種費用のうち市助成分を指定された口座に振り込みいたしますので、市役所健康推進課で手続きをしてください。

**申請手続きは平成22年3月31日
 までの受付となります**

費用	1回目	2回目
	3,600円	1回目と同じ医療機関で接種した場合：2,550円 1回目と異なる医療機関で接種した場合：3,600円

- 【申請に必要なもの】**
 ①新型インフルエンザ予防接種済証
 （接種した医療機関で発行）
 ②領収証
 ③預金通帳（本人または家族のもの）
 ④印鑑（窓口申請に来られる方の印鑑）



対象者	助成額
①生活保護世帯の方	上限6,150円まで全額助成
②優先接種対象者で市民税非課税世帯の方	
③上記の①②以外の方	1回につき1,000円を助成

【※ ④の注意！】接種した人と申請に来る人が異なる場合は、申請に来る人の印鑑をご持参ください。
 例）鈴木一郎さんが接種をし、佐藤二郎さんが申請に来る場合は、**佐藤の印鑑**をご持参ください！

【申込み・問い合わせ先】健康推進課 電話42-2111（内線307）

精神障害者を抱える『家族教室』

精神障害者（主に統合失調症の方）を抱える家族の方を対象に、統合失調症を中心とした病気や治療などについての家族教室を開催します。同じ悩みを抱える家族同士が学び合い、交流しながら家族が少しでも楽に暮らせることを目指していますので、是非ご参加ください。

	日時	内容	講師
第1回	2月25日(木) 14:00～15:30	統合失調症について理解しよう	藤代健生病院医師 千石 利広氏
第2回	3月11日(木) 14:00～15:30	関わり方のコツについて（ご家族の知りたいこと、疑問、悩みにお答えします）	藤代健生病院薬剤師 石田 悟氏
第3回	3月23日(火) 10:00～12:00	社会資源と福祉制度について知ろう	地域活動支援センターすみれ 精神保健福祉士 川村 和康氏

◆場 所：木造ふれあいプラザ（JR木造駅左隣の三角屋根）
 ◆申込み：事前に電話で申込みしてください。

【申込み・問い合わせ先】健康推進課 電話42-2111（内線302）

「ダメージを与えるお酒の飲み方」学習会

酒は百薬の長といわれますが、飲み過ぎは体に害を与えます。「自分は飲み過ぎだよ？でも、ついもう1杯…」そんな経験のある方は、ご参加ください。



**【申込み・問い合わせ先】
 健康推進課 電話42-2111（内線306）**

日 時：2月20日(土) 15:00～16:00
場 所：生涯学習交流センター「松の館」
テーマ：「多量飲酒と適量飲酒について」
講 師：ナルミ医院 鳴海 晃 院長（弘前市）
対 象：お酒の量が気になっている方またはその家族
定 員：20人程度（定員になり次第締め切ります）
申込み：電話で申込みください。

あなたの家の不満を解消します！

ご相談は全て無料です！お気軽にお電話下さい！

すまいるはうす

新築・増築・リフォーム・設計・施工・管理
 〒038-3106 青森県つがる市柏玉水沖路5-3
 代表 対馬 正年
 青森県知事許可（般-19）第400211号

TEL 0173-23-4588
 お気軽に連絡ください！

住まいの専門家による

新築・増築
 すばっと電化リフォーム
 断熱リフォーム
 水廻り設備のリフォーム

などなど、ストレスのない理想の家づくり計画・設計いたします。

・部屋が暗い
 ・外壁が傷んでいる
 ・床鳴りがする
 ・結露、カビ臭がする

・戸の締まりが悪い
 ・壁の汚れや剥がれ
 ・アリ、虫で困っている
 ・雨漏りがする etc...

直営工事で経費削減！
 少数精鋭で経費削減！

だからコストダウン！

大さき工事から些細な事まで、常に正直な住まいづくりをさせていただきます。

化粧品 生活雑貨

RESET COSMETICS リセット

Twany Lissage

ぽかぽか 日焼けにご注意！

つがる市木造末広38-1
 （小学校・中学校の近くです）
 0173-42-4833

新しい出会いに・・・ 新春メイクご紹介中！