

こころの相談日

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・気分が重い・やる気が起きないといった状態やうつ病、人間関係、子どもの不登校やひきこもりについてなど、自分や家族・親戚のことで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：5月25日(火)、6月15日(火)

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」あてに電話でご予約ください。

※当日の申し込みも受け付けますが、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305）



平成22年度精神保健福祉相談

不眠、憂うつ、人間関係がうまくいかずノイローゼ気味、お年寄りのひどい物忘れなどの悩みをお持ちの方、お気軽にご相談ください。

●相談日 毎月第2金曜日 午後1時~2時
5/14・6/11・7/9・8/13・9/10・10/8
11/12・12/10・1/14・2/18・3/11

●場 所 西北地域県民局地域健康福祉部
保健総室（五所川原保健所）

●相談担当 精神科医師、
精神保健福祉相談員

【申し込み・問い合わせ先】

五所川原保健所健康増進課

電話34-2108、FAX34-7516

健康万歩計

健康万歩計は、西津軽郡医師会（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

山下 優 先生
西津軽郡医師会副会長
(深浦医院・院長)



「個人の脳卒中発症予測プログラム」について

厚生白書での日本人の死因統計によれば、平成20年の総死亡数は114万人余で、脳卒中による死亡率は、悪性新生物、心疾患に次いで高く、三大死因の一つをなしています。

「個人の脳卒中発症予測プログラム」は、脳卒中の発症や脳卒中による死亡の減少を目的に、秋田県立脳血管研究センターで開発されたものです。以下、架空のモデル Aさんを想定して、その具体的内容を紹介いたします。

入力する項目

以下7項目に関してのAさんの情報です

1. 男性か女性か → 男性
2. 年齢は → 56歳
3. 最大血圧は → 152mmHg
4. 身長は → 172cm
5. 体重は → 74kg
6. 煙草は → 吸う
7. 糖尿病はあるか → 無い



得られる内容

- (1) 現在のAさんの「脳卒中」発症率は
…12歳以上年上の68.6歳の発症率に相当
発症率は、男女共に年齢が増すほど高くなります。
ここでは発症率を年齢に換算した形で表示します。
発症者の実数は、各年齢10万人当り（1年間）56歳で310人、68.6歳で670人程度となります。
- (2) Aさんの「脳卒中」発症率を下げるための努力・治療目標と効果
 - ①最大血圧を下げることであれば、発症率を効率的に下げる事ができます
 - ・ 5mmHg ↓ なら65.8歳の発症率に
 - ・ 10mmHg ↓ なら63.5歳の発症率に
 - ・ 15mmHg ↓ なら61.4歳の発症率に
 - ・ 20mmHg ↓ なら59.4歳の発症率に
 - ・ 30mmHg ↓ なら56.1歳の発症率に
 - ②煙草をやめると4歳以上若い、64.2歳の発症率になります
 - ③体重を9kg以上減らすと（=BMIで22以下にすれば）、1歳余り若い67.5歳の発症率になります

御自身の情報を入手し、今後の健康生活に役立てたいとお思いの方は「個人の脳卒中発症予測について」と明記の上、「お名前」「入力が必要な7項目についての情報」「FAX番号」を記入して

FAX 0173-74-4504（西津軽郡医師会事務局）まで、FAXをお送りください。

個別健診が始まります 6月1日から

総合(集団)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いたします。

【実施期間】平成22年6月1日(火)から平成23年2月28日(月)まで

【申込開始日】平成22年6月1日(火)から受付します ※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
特定健診	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、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	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46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46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36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21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 午後	8:30～12:00 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 午後	8:30～12:00 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	○ 生活保護 世帯を除く					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 午後	8:30～12:00 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（富池町）	56-2148	午前 午後	8:30～12:00 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 午後	9:00～12:00 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 午後	8:30～10:00 2:00～ 4:00	○	○ エックス線 検査	○	○	○	水・土・日・祝日は除く （受診申込みは希望日 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(特定健診・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、「受診票」等を受け取る→④予約日に「保険証」「受診票(必ず記入)」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・273) 健康推進課 電話42-2111(内線308)

身体障害者・精神障害者に対する 軽自動車税の減免について

市では、身体障害者などの方々が障害を克服し健全な社会生活を営むことができるよう軽自動車税を減免する措置をとっています。

【減免対象者】

軽自動車を所有している方で

①身体障害者手帳（※平成22年4月1日から肝機能障害により手帳の交付を受けた方も含む。）

②療育（愛護）手帳

③精神障害者保健福祉手帳

④戦傷病者手帳（※平成22年4月1日から肝機能障害により手帳の交付を受けた方も含む。）の交付を受けている人の生業、通院、通学などに使用する場合で、その障害の程度など一定の条件を満たすときは、申請により軽自動車税（一人につき一台）の減免を受けることができます。

注：普通自動車税（県税）を減免される方は軽自動車税の減免はできません。どちらか一方しか減免できませんのであらかじめご了承ください。

（④の交付を受けている方はお問い合わせください）

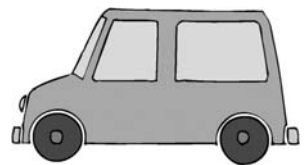
【減免の手続き（持参するもの）】

●交付を受けている手帳

●印鑑

●運転免許証（コピー可）

●平成22年度軽自動車税納税通知書



【申請の時期及び申請先】

軽自動車税納税通知書を受け取ってから、納期限の7日前（平成22年5月24日）までに税務課で申請してください。

【問い合わせ先】 税務課 電話42-2111（内線212・214）

徴収支援チーム・徴収引継について （県の徴収対策の取組紹介）

個人住民税は、県民の皆様から納付いただいている地域の行政サービスを支える貴重な自主財源です。

県では、個人住民税の収入確保を図るため、「徴収確保総合対策」に取り組んでいます。この対策の一環として、納期限までに納付されない個人住民税など市町村税については、県と市町村の職員の相互併任による「徴収支援チーム」を設置し、納税催告から差押・公売等の滞納整理を行うほか、納期限から長期間経過した個人住民税については、市町村から徴収権の引継を受けて、県が主体となって滞納整理を実施する場合があります。

税金は納期限までに納めましょう。納付できないやむを得ない事情がある場合は、必ず下記納税担当課に御相談ください。



【問い合わせ先】

西北地域県民局県税部納税管理課
電話34-3141

有効期限の記載された介護保険 被保険者証をお持ちの方へ

介護保険被保険者証	
有効期限	平成22年 3月 31日
番号	



介護保険被保険者証には有効期限が記載されていますが、法の改正により有効期間が廃止されたことから、有効期限後も使用できますのでお知らせします。

【問い合わせ先】

介護課 電話 42-2111（内線 235）