

6月1日から個別健診が始まります

市総合（集団）健診を受診できない方を対象に、以下のとおり「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。今年度より巡回結核検診はありませんので個別健診を受診してください。なお、各（指定）医療機関へは各自で予約してください。

- 実施期間 平成24年6月1日（金）から平成25年2月28日（木）まで
 ■申込開始日 平成24年6月1日（金）から受付します ※市総合（集団）健診を受診される方は除きます
 ■健（検）診項目・自己負担額

健（検）診項目	対 象 者	検 査 内 容	自己負担額
特定健康診査	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、血中脂質検査、肝機能検査、血糖検査（ヘモグロビンA1c測定）、尿検査	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48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 大腸がん検診	40歳以上の市民（昭和48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 便潜血反応検査（二日法）	無 料
前立腺がん検診	50歳以上の市民（昭和38年3月31日までに生まれた方）	血液検査（PSA検査）	
結核検診	65歳以上の市民 （昭和23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 ※各医療機関の健（検）診項目中の○印のみ受診できます。

医療機関名	電 話	受付時間	健（検）診項目					備 考
			特定健康診査 （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	○	○ エックス 線検査	○	○	○	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）
白生会クリニック 木造（木造）	42-6118	午前 8:30～12:00	○	○ 内視鏡検査	○	○	○	木は午前のみ 土・日・祝日は除く
		午後 2:00～5:30						
ファミリークリニック ☆希望（富池町）	56-2148	午前 8:30～12:00	○	○ 内視鏡検査	○	○	○	
		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	/	○ 内視鏡検査	○	○	○	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	/	○ 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）
		午後 2:00～4:00						

●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（特定健康診査・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・結核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てください
- ④予約日に「保険証」と医療機関の問診票等を持参して、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） 健康推進課 電話 42-2111（内線307）

気をつけていますか？タバコの煙

5月31日は世界保健機構(WHO)が定める「世界禁煙デー」です

たばこの健康に対する悪影響は喫煙者本人だけではありません。近年、喫煙者の煙を吸ってしまう、いわゆる受動喫煙が大きな問題となっています。「世界禁煙デー」をきっかけに、たばこ受動喫煙の問題についてご家族や職場で考えてみてはいかがでしょうか。

また、喫煙者の皆さんはぜひ禁煙にチャレンジしてみましょう！

【問い合わせ先】健康推進課 電話42-2111(内線307)



健康万歩計

健康万歩計は、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

山下 優 先生
(深浦医院・院長)



肥満を巡って (前)

(1) 肥満とは「脂肪組織の蓄積した状態」で、日本人ではBMI25以上と定義されています。肥満者の割合は、2008年には男性の28%、女性の20%余に達しています。

【参考】BMI = $\frac{\text{体重}}{\text{身長}^2}$ (体重:kg、身長:m)

(2) 特に「肥満がリスクとなる消化器疾患」について考察してみると、

①代表的なのは「脂肪肝」です。この中には、飲酒による「アルコール性脂肪肝」と飲酒によらない「非アルコール性脂肪性肝疾患」とがあり、後者の中には肝硬変・肝がんへと進行していく一群があり「非アルコール性脂肪性肝炎」と呼ばれます。また、小児肥満の増加に伴い、小学生の2~3%、中学生の5%が「非アルコール性脂肪性肝疾患」であったとの報告があり、子供の食生活にも注意が必要です。

②以下の表のように肥満は種々の消化器がんの危険因子となっています。

	食道がん	胃がん	肝臓がん	胆嚢がん	膵臓がん	大腸がん
肥満男性	1.9倍	1.9倍	4.5倍	1.8倍	2.6倍	1.8倍
肥満女性	2.6倍	……	2.6倍	2.6倍	2.6倍	2.6倍

③他に胃食道逆流症、胆石症、胆嚢ポリープ、急性肝炎、大腸憩室症、虚血性大腸炎等があげられます。

(3) 肥満の治療には、基本的な栄養療法や運動療法と、これらを継続するための行動療法、改善が無い場合に検討される薬物療法、外科療法等があります。

①肥満治療の第一歩は、週0.4~0.5kgの割合でまず5~10%の体重減少を栄養・運動・行動療法の組み合わせで達成することです。

(4) 栄養療法

①栄養療法の基本は適切な必要エネルギーをバランスよく摂取することです。

- ・1日に必要とするエネルギー量 (kcal/日)
= 身体活動量(kcal/kg) × 身長(m) × 身長(m) × 22
- ・身体活動量は日々の仕事の内容により異なります。
軽労作(主婦、事務仕事) …… 25~30

中労作(立ち仕事が多い) …… 30~35

重労作(力仕事が多い) …… 35~40

[注] 肥満者では25に設定する。

②食べ過ぎの人では、いわゆる「ダイエット」が必要になりますが、いきなりダイエットに進む前に、自身の「食行動」をチェックしてみることが大切とされています。

・食行動チェック表→当てはまるところがあれば、改めていく必要があります。

1. 早食いである
2. 太るのは甘いものが好物だからだと思う
3. コンビニをよく利用する
4. 夜食をとることが多い
5. 宴会・飲み会が多い
6. 冷蔵庫に食物が少ないと落ち着かない
7. 空腹になるとイライラする
8. 食べてすぐ横になるから太るのだと思う
9. 風邪をひいても良く食べる
10. 人から「よく食べるね」と言われる
11. スナック菓子を良く食べる
12. 余った料理はもったいないので食べる
13. 食後でも好物なら別腹だ
14. お腹いっぱい食べないと満足できない
15. 夕食の品数が少ないと不満
16. イライラや心配があるとつい食べてしまう
17. 濃い味好みである
18. 朝が弱い夜型人間である
19. 麺類が好きである
20. 水を飲んでも太るほうだと思っている
21. 間食が多い
22. 連休や盆・正月はいつも太ってしまう
23. 夕食が遅い
24. 身の回りにいつも食べ物を置いている

③ダイエットでは、それ以前のエネルギー摂取量から750 kcal/日 減量すると、6カ月間で7~10kgの体重減少が期待できることになります。

運動療法、行動療法、薬物療法、外科療法は次号に掲載します。

事務内容	一般事務
勤務場所	つがる市選挙管理委員会（つがる市役所 3 階）
勤務日	月曜日～金曜日（原則） 但し、土・日曜日の勤務日も有り
勤務時間	8：30～17：15（時間外勤務日も有り）
休憩時間	12：00～13：00
雇用期間	平成24年 7 月 9 日（月）～平成24年 8 月 3 日（金）
賃金	時給 700円
採用予定者	1 人
応募要件	①つがる市に住所を有し、居住している方 ②パソコンによるエクセル・ワードの事務ができること

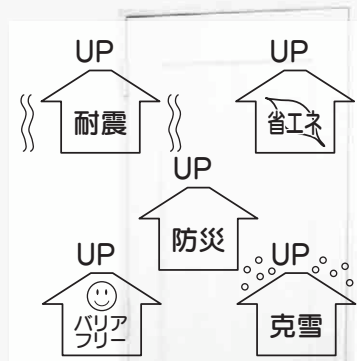
- 応募方法 以下の書類をつがる市選挙管理委員会へ提出してください。
 - ・履歴書（市販の用紙を使用・写真添付）
 - ・つがる市内に居住していることが確認できるもの（免許証や保険証等の写し）
 - 受付期間 6 月15日（金）～ 6 月20日（水）
郵送の場合は 6 月20日（水）必着
 - 採用方法 面接等により決定
（面接日：6 月28日（水））
- 【提出・問い合わせ先】
〒038-3192 つがる市木造若緑61-1
つがる市選挙管理委員会
電話 42-2111（内線376・377）

つがる市安全安心 住宅リフォーム促進支援事業

リフォームをお考えの皆様へ 補助金申請受付中 **5/1（火）～11/30（金）**

対象要件

- つがる市内に住宅を所有し、その住宅にお住まいの方。
- 持家住宅で、一戸建ての住宅やマンション等の共同住宅の専有部分。
- 耐震性能、省エネ性能、バリアフリー性能、克雪性能、防災性能の向上を伴う既存住宅の改修工事を行う場合で、次の全ての要件を満たすものが対象となります。
 - ・改修工事費が50万円以上で、性能の向上に要する改修工事費が25万円以上のもの。
 - ・主たる事務所の所在地が青森県内にある建築業者等が施工するもの。
 - ・リフォーム工事瑕疵担保責任保険に加入するもの。
 - ・本事業における住宅リフォームの性能基準を満たすもの。



補助金額

耐震性能の向上	補助率	全体の改修工事費等の20%	上限額	60万円
省エネ・バリアフリー・克雪・防災性能の向上	補助率	全体の改修工事費等の10%	上限額	20万円

受付期間

平成24年 5 月 1 日（火）～ 平成24年11月30日（金）

【申し込み・問い合わせ先】 建築住宅課 電話 42-2111（内線384）

遺跡内での開発・工事（土砂採取、住宅建築等）には手続きが必要です

つがる市には112カ所の遺跡が所在しており、遺跡の範囲で各種開発・工事（土砂採取・住宅建築等）を行う場合には、文化財保護法に定められた手続きが必要です。特に、木造館岡地区の国史跡亀ヶ岡石器時代遺跡、国史跡田小屋野貝塚では、文化財保護法によって厳しく開発規制がなされており、簡易な改修工事であっても許可が必要です。また、諸手続きには、日数を要するため、遺跡や国史跡内で開発を計画されている方は、具体的な計画を立てる前に、速やかに、つがる市教育委員会文化課までご連絡いただき、「開発協議書」を提出して下さるようお願いします。

「開発協議書」の様式や詳細については、市ホームページに掲載しています。

ホームページ <http://www.city.tsugaru.aomori.jp/kyouiku/culture/maizoubunkazai.html>

【問い合わせ先】 つがる市教育委員会 文化課 電話 49-1194

介護保険料改定のお知らせ

平成24年度から平成26年度の3年間に於ける介護保険料が改定されます。高齢者の増加に伴う要介護認定者の増加などの要因で介護保険給付費も増大していることもあって、65歳以上の方に負担していただく介護保険料が以前より引き上げになりますが、高齢者が安心して介護サービスを利用できるようにご理解・ご協力くださるようお願いいたします。

◆改定による変更点

- ・各所得段階ごとの保険料額が引き上げられました
- ・第4-1段階の料率が第4-2段階に対して83%から87%になりました
- ・「第5段階」と「第6段階」の境目が200万円から190万円になりました



所得段階ごとの引き上げ後の介護保険料は次のとおりです。

平成24～26年度の介護保険料

対象者（算定基準）			24～26年度の保険料			改定前
世帯の課税状況	本人の課税状況	本人の年金収入 + 所得金額の合計	保険料の所得段階	保険料月額(円)	保険料年額(円)	保険料年額(円)
生活保護受給者等			第1段階	2,950	35,400	31,200
非課税	非課税	80万円以下	第2段階	2,950	35,400	31,200
		80万円超	第3段階	4,425	53,100	46,800
課税	非課税	80万円以下	第4-1段階	5,133	61,596	51,792
		80万円超	第4-2段階	5,900	70,800	62,400
	課税	190万円未満	第5段階	7,375	88,500	78,000
		190万円以上	第6段階	8,850	106,200	93,600

※「世帯の課税状況」とは、世帯に住民税が課税されている方がいるかどうかで判断します。

「第4-1段階」は、本来第4-2段階に属する方の負担を抑えるための特例措置です。

なお、平成24年度の保険料は7月に確定し、通知書が送付されますので、そちらをご覧になり年間の保険料や納付方法を確認してください。

【問い合わせ先】介護課 電話 42-2111(内線231)

農業者年金 受給者の現 況届の提出 について

農業者年金基金から5月下旬に郵送される現況届については、下記の日程で受付を行いますのでご利用ください。

■受付期間：6月1日から6月30日(つがる市出張所では土日曜日でも受付しています)

■受付場所：農業委員会(柏分庁舎内)・つがる市役所総務課・稲垣支所・車力支所・つがる市出張所(イオンモールつがる柏内)

※現況届の用紙への記入は、ボールペン等(鉛筆不可)でお願いします。また、住所・氏名・生年月日等は必ず記入してください。

【問い合わせ先】つがる市農業委員会事務局(柏分庁舎内) 電話 25-3820

つがる市 認定農業者 協議会 会員募集

認定農業者協議会は、農業経営基盤強化促進法に基づく認定農業者及び認定志向農業者・中核的農業者が、経営感覚に優れた農業経営体(効率的かつ安定的な農業経営体)を目指し農業経営規模拡大、生産方式・経営管理の合理化、農業従事態様の改善等の農業経営改善を図ることを目的に各事業を行っています。

認定農業者及び認定志向農業者、又はこの会の目的に賛同する農業者及び団体を募集します。

■年会費：3,000円

■主な事業：県内外の先進地視察研修、農業分野で活躍されている方を招いての研修会

【問い合わせ先】農林水産課 電話 42-2111(内線412)