

がん検診を受けましょう

がんは「不治の病」ではなく「治る病」になりつつあります。ただし、そのためには早期発見が不可欠です。自分のため、家族のため、定期的ながん検診を受けましょう。そして、要精密検査になったら早めに受診しましょう。

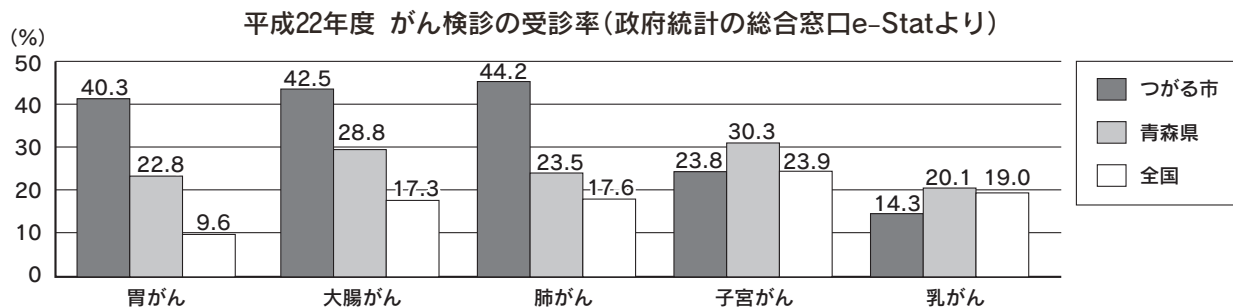
＊ ＊ 受けて良かったがん検診 ＊ ＊

柏地区 小関ひとみさん

毎年ようにながん検診を受けてきましたが、平成20年に初めて要精密検査の通知が届きました。胃と大腸が精密検査となり、何の自覚症状もなかったのでも驚きました。精密検査の結果、大腸は異常なしでしたが、胃はピロリ菌が見つかりました。ピロリ菌を除菌でき、胃がんになる可能性を減らすことができほっとしました。がん検診、そして精密検査を受けなければピロリ菌に気が付きませんでした。これからも毎年がん検診を受けるし、また胃カメラ検査もおっくうですが、通知がきたら最後まで受けたと思っています。

車力地区 A さん

「進行性の大腸がんです」精密検査の結果を伺いに行った私に、先生は本題から切り出しました。その瞬間私は記憶が飛んでしまい、先生がいろいろと説明してくださいましたが、頭に残っているのは、「がん」と「手術」だけでした。思えば去年の検診で要精密検査の通知が早々に届いていたにもかかわらず、都合に任せやっと重い腰を上げたのが10月末でした。その結果がこれです。その後検査が次々とあり、年明けに入院、手術となり、今はだいぶ体力も回復してきました。今回の経験から、検診を受けていたからこそ、早期発見できたとしみじみありがたく思っています。確かに検診は面倒ですが、毎年きちんと受けるという自覚をもつこと、たとえマイナスの結果であろうと素早くプラスに転じるためにも早目に行動していくことが、とても大事だと思います。



がん検診の受診率は、まだまだ半数にも達していません。がん検診は無料で実施しています。まだ申し込まれていない方は、是非お申し込みください。

【申し込み・問い合わせ先】健康推進課 電話42-2111 (内線306・307)



すずらんの会 ～自死遺族の集い～

現在、ご家族を自死で亡くされた方が参加し、お互いの悲しみをわかり合えるようになりました。一人で抱え込まず、ご参加ください。お待ちしております。

- 日 時 7月23日(月) 14:00～16:00
- 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お申し込みください。

※すずらんの会とは別に、精神保健担当の保健師が自死ご遺族のお話を聞かせていただいております。誰にも話せない胸の内を、訪問や電話でお聞かせください。

【申し込み・問い合わせ先】健康推進課 電話42-2111 (内線306)

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

斎藤 瑞男 先生
(斎藤内科医院・院長)



脳卒中について

青森県の脳卒中死亡率は、全国のワーストレベルにあり、県、県内の医療機関では、死亡率を下げるため、いろいろ対策がとられ、講演会なども開催されております。

脳卒中には、脳の血管が破れる「脳出血」、激しい頭痛を伴う「くも膜下出血」、血管が詰まる「脳梗塞」があります。突然に起き、脳の循環障害が生じ、場所、大きさ、程度により差がありますが、麻痺、ろれつが回らない、シビレなどの症状が現れます。以前は、脳卒中全体の4分の3が脳出血でしたが、現在では脳梗塞が3分の2と増加傾向にあります。食生活などの変化の影響が考えられます。脳梗塞は次の3つに分類されます。

- 1) ラクナ梗塞：脳の血管壁が高血圧などで厚くなり、血管が細くなって詰まる。
- 2) アテローム血栓性梗塞：血管壁にコレステロールなどがたまり、血管が詰まる。
- 3) 心原性脳梗塞：心房細動、不整脈によって血液

中に血栓が生じ、脳の血管が詰まる。

脳の血管が詰まることで、その先に酸素、栄養が送られなくなり、脳の細胞の死、つまり脳卒中となります。

脳卒中には前兆がありませんので、検査が必要です（脳梗塞を発症した人の30%は、一過性脳虚血発作を経験しています）。最近の進歩したCT、MRIなどの画像診断で、閉塞血管、脳動脈瘤の場所・大きさがわかります。

脳卒中の危険因子には、高血圧症、喫煙、飲酒、肥満、動脈硬化症、高脂血症、糖尿病、食塩のとりすぎ、などがあります。本県での喫煙率、多量飲酒者の割合、肥満者の割合、食塩摂取量は、全国のワーストレベルにあります。

ここに本県の高い脳卒中死亡率の原因があります。適切な運動、バランスのとれた食生活、定期的な健診・検査を受けることが大切です。特に、危険因子に注意し、死亡率を下げ、短命県を返上しましょう。

脳卒中・救急医療 フォーラム in 五所川原

脳卒中の医療と一次救命処置について理解を深めるフォーラムを開催します。入場無料。

日時：7月28日(土) 13:30～15:30

会場：プラザマリユウ五所川原

内容：○AED(自動体外式除細動器)を用いた一次救命処置の講習／五所川原消防署職員

○講演「脳卒中の症状、治療、予防及びリハビリテーションについて」(仮題)

講師 弘前大学大学院

医学研究科脳神経外科

教授 大熊 洋揮 先生

申込締切：7月23日(月)までにお申し込みください。

【申し込み・問い合わせ先】

五所川原保健所 電話34-2108

食中毒の発生しやすい 季節です。ご注意ください！

～ 家庭でできる食中毒予防のポイント～

梅雨の時期から夏にかけては、食中毒に注意が必要な季節です。食中毒は、飲食店等だけでなく家庭でも発生しています。調理の際は次のことに注意しましょう。

- 1 肉・魚・野菜などの生鮮食品は、新鮮なものを購入しましょう。
- 2 冷蔵や冷凍が必要な食品は、持ち帰ったらすぐに冷蔵庫や冷凍庫に入れましょう。
- 3 調理を始める時、生の肉・魚・卵を触った時、トイレに行った時、食事を食べる前などには、手を洗いましょう。
- 4 生肉や魚を切った包丁・まな板は、洗って消毒してから使いましょう(肉用・魚用・野菜用を別々にそろえて使い分けると安全です)。
- 5 加熱調理する食品は、中心まで十分に加熱しましょう(75℃1分以上)。
- 6 肉・内臓を生で食べると食中毒を起こす危険があります。生食用の肉以外は、生で食べることを避けてください。
- 7 作った料理は、長時間室温に放置しないようにしましょう。
- 8 調理後、時間が経ち過ぎたものは、思い切って処分しましょう。

【問い合わせ先】 五所川原保健所 電話34-2108

つがる市立保育所(柏第三保育所)民営化に係る移管法人募集

つがる市立柏第二保育所をつがる市立柏第三保育所に統合し、つがる市立柏第三保育所の設置及び運営を移管することに伴い、移管を受ける法人を募集します。

移管する保育所

保育所名	所在地	定員	敷地面積	延床面積	構造	建築年
柏第三保育所	つがる市柏鷺坂清見9-5	60名	1,761㎡	504.73㎡	鉄骨造・平屋建	平成4年

移管年月日 平成25年4月1日

応募資格及び条件

- (1) 移管保育所の設置許可を受けることができる社会福祉法人等(新設を含む)であること。
- (2) つがる市に住所を有する法人であること。
- (3) 法令等を遵守し、つがる市の保育行政を積極的に推進する法人であること。
- (4) 理事長は、社会福祉事業に熱意と見識を持つと認められた者であること。
- (5) 施設長は、健全な心身を有し、児童福祉事業に熱意のある者で、できる限り児童福祉事業の倫理及び実際について訓練を受けた者であること。
- (6) その他諸条件を満たすことができること。

柏第三保育所



選考

- ・市が実施する資格審査、基礎審査
- ・つがる市立保育所民営化に係る移管法人選考委員会が実施する書面審査、面接、現地調査

応募手続き

- ・平成24年8月27日(月)までに申込書及び添付書類を市役所福祉課に提出してください。
- ・申込書及び添付書類様式は市役所福祉課で配付します。また、市ホームページからもダウンロードできます。

【提出・問い合わせ先】〒038-3192 つがる市木造若緑61-1 つがる市役所福祉課 電話42-2111(内線239)

児童扶養手当「現況届」の提出

現在、児童扶養手当を受給されている方は、8月中旬に「現況届」を提出する必要があります。

この届出は、所得額及び受給資格を確認するため毎年提出していただくものです。児童扶養手当受給資格者の方には、届出書類を7月末に郵送しますので、必要事項を記入の上、必ず提出してください。

提出されない場合は、8月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。

提出期間 8月1日(水)～8月31日(金)(土日を除く)

持参物 ・手当証書 ・現況届用紙 ・印鑑
・住民票(世帯全員分) ・平成24年度所得証明書
・その他必要書類(6月郵送済み一部停止除外事由届出書等)

提出先 ・木造、森田、柏地区の方…市役所福祉課
・稲垣地区の方…稲垣支所
・車力地区の方…車力支所

【問い合わせ先】福祉課 電話42-2111(内線233)

ひとり親家庭等医療費受給資格証の更新

現在、受給されている方は、7月31日をもって受給期間終了となりますので、下記により、忘れず更新手続きをしてください。更新書類は、7月末に郵送します。

受付期間 8月1日(水)～8月31日(金)(土日を除く)

持参物 ・ひとり親家庭等医療費受給資格証更新申請書
・健康保険証(受給者全員分)
・印鑑

・医療費受給資格証(前回交付分)

受付場所 ・木造、森田、柏地区の方…市役所福祉課
・稲垣地区の方…稲垣支所
・車力地区の方…車力支所

【問い合わせ先】

福祉課 電話42-2111(内線233)

収納課からのお知らせ

7月
は

「固定資産税」第2期
「国民健康保険税」第1期
「介護保険料」第1期
「後期高齢者医療保険料」第1期
「住宅使用料」
「公共下水道使用料」
「農業集落排水処理施設使用料」
「公共下水道受益者負担金」第2期の納期限となっています。

市税等は納期限内に納めましょう

市税等を口座振替で納付いただいている方は、納期限までに口座残高の確認をお願いします。

すまいるプラザ日曜納付相談

期日：7月22日(日)

時間：10:00～18:30(受付は18:00まで)

場所：つがる市出張所(イオンモールつがる柏内)

【問い合わせ先】収納課 電話42-2111(内線221)

平成24年度介護保険料について

65歳以上の方には介護保険料の納入通知書が送付されますので、年間の保険料額や納付方法等についてご確認ください。介護保険料の改定に伴い、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。

◆今年度の変更点

- ・各所得段階ごとの保険料額が引き上げられました(下表のとおり)
- ・第4-1段階の料率が第4-2段階(基準額)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



平成24～26年度の介護保険料（第4-2段階が基準額）

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。

注意点 ・転入者や、世帯に属する家族の所得課税状況が確定していない方には、暫定の金額で通知されますので、後に所得状況が把握されたことにより保険料額が変わる場合があります。

・納付書で納めるべき納期がある方には納付書が同封されていますので、納め忘れのないようご注意ください。

【問い合わせ先】介護課 電話 42-2111(内線231)

赤十字活動を支えるのは“あなた”です

日本赤十字社が行う災害救護などの赤十字活動。昨年3月11日に発生した「東日本大震災」では、全国の支部や赤十字病院等の関連施設が一丸となり、被災地に医療救護班を派遣し、避難所での巡回診療活動や救援物資の配布など、被災者の救護活動を行いました。これらの赤十字活動を行うための財源となっているのが、赤十字社員の皆様から寄せられる社資であり、青森県支部の活動費のおよそ9割が社資によって賄われています。

赤十字社員皆様のご協力に心より感謝申し上げます。

近年の赤十字活動資金である社資募集をとりまく社会情勢は、長引く経済不況のなか、社資募集実績額は年々減少傾向にあります。今日、大地震の発生なども懸念されておりますが、赤十字活動資金の安定的確保なくして、万全の体制による活動の推進は困難であるため、さらなる市民一人一人の赤十字社員への加入と社資のご協力をお願いいたします。



陸前高田市で活動する日赤救護班

【問い合わせ先】日本赤十字社青森県支部 電話017-722-2011

日本赤十字社青森県支部つがる市地区(市役所福祉課) 電話42-2111(内線245)