

# 平成24年度「総合健診」最終日程のご案内



平成24年度の総合健診は11月の木造会場が最後となります。

健診は病気の早期発見だけでなく、日頃的生活習慣を見直す機会です。

これから受診を考えている方、申込日に受診できなかった方、職場健診でがん検診が行われていない方、ぜひこの機会をご利用ください。

## ■日程・項目・会場



	総合健診		会場
	特定健診（健康診査）、胃・大腸・肺（結核）・前立腺がん検診が同時に受けられます	女性検診 子宮・乳がん検診が受けられます	
受付時間	7:00～9:00	12:00～13:00	生涯学習交流センター 「松の館」
11月13日(火)	○		
11月14日(水)	○		
11月15日(木)	○	○	
11月16日(金)	○	○	
11月18日(日)	○	○	
11月19日(月)	○	○	
11月20日(火)	○	○	
11月21日(水)	○		

※健診の内容（項目）によっては、対象年齢が異なりますのでお問い合わせください。

## ■申し込み・受診方法

①まだ申し込みされていない方：健康推進課に申し込みください（電話可）。

②申し込みしたが受けていない方：健康推進課に受診希望日を連絡し、お持ちの受診票で受診できます（電話可）。

※当初から11月の健診予定の方はそのまま受診してください。

## 受けて良かったがん検診 木造地区 女性

昨年、子宮がん検診を申し込んでいたにもかかわらず、受けていなかった時、市役所より「11月で最後ですよ」という案内をいただき受けたところ、要精密検査となり病院へ行くことになりました。

結果、初期のがんということで手術となり、検診のありがたみを身をもって知りました。案内ありがとうございました。

【申し込み・問い合わせ先】 健康推進課 電話42-2111(内線307)

## 運動おためし教室

「今年こそ運動したい」あなたを応援します

生活習慣病の予防を目的に運動を始めたい方のきっかけづくりとしてご参加ください。

	第5回 筋肉トレーニングでコツコツ貯筋	第6回 はじめてのエアロビクス
実施日	10月30日(火)	11月6日(火)
講師	県・健康体づくり協会 健康運動指導士 近藤文俊氏	健康運動指導士 鬼武由美子氏
場所	生涯学習交流センター「松の館」	
時間	10:00～12:00（健康チェック10:00～10:10）	
対象	つがる市民（ただし、医師から運動を制限されていない方）	
定員	各回20人	
参加料	無料	
持ち物	汗ふきタオル、飲み物、室内用シューズ ※運動しやすい服装	
参加条件	けが等については参加者の自己責任となります	
申込方法	それぞれ実施日3日前までに電話で申し込みください(定員になり次第締め切り)	

【申し込み・問い合わせ先】 健康推進課 電話42-2111(内線305)

# 健康万歩計

健康万歩計は、西北五医師会が、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

**小笠原 幸 裕 先生**  
(ファミリークリニック☆希望・院長)



## 賢い患者になる方法

# いつからの症状ですか？

残念ながら現在の医学は不確実性の科学とされています。いくら名医であっても100%正しい診断をつけられない、100%正しい治療を施すことができないのです。それでも99~95%を目指して医師の多くは努力を重ねています。

患者さん側からみれば、どうすれば正しい診断を受ける確率を高くすることができるのでしょうか？さまざまな方法論があると思いますが、**まずは正確な情報を医師に伝えることが大切です。**いくつかのポイントを2回に分けて解説します。

### 1. いつから？

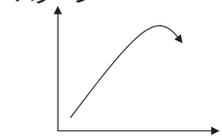
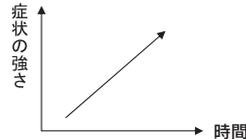
その症状はいつから始まったのでしょうか？3日前からであれば癌はあまり考えませんが、数週間~数力月前からとなれば癌も考えます。数時間~数十時間以内の突発した症状は血管の破裂(出血)や閉塞(梗塞)も考えます(緊急事態かもしれません)。数年前からの慢性的な症状であれば完治させる可能性が少なくなってきますが、命にかかわるような病気である可能性も少なくなります。

医師が「いつからですか？」と尋ねると「最近です」とか「この前から」と答える患者さんは少なくありません。しかし「最近(この前から)」という言葉はとても曖昧な言葉なため、誤解、まちがいのもとになります。「最近(この前から)」と言うと、人によっては数力月前を意味したり、2~3週間前を意味したり、1週間前だったりします。いつから発症したのかによって医師の診断が変わってくる可能性があり、誤診の誘因になります。医師の問診に限らず、正確に物事を進めたい時は「最近」とか「この前から」という曖昧な言葉は使わない方がよいでしょう。

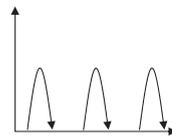
### 2. 悪化傾向か？軽快傾向か？症状に波はあるか？(症状の時間的経過)

代表的なパターンを図①~⑤に示します。

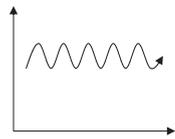
①徐々に悪化しているパターン      ②峠を越えて軽快傾向にあるパターン



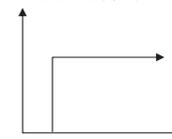
③症状はいったん消失するが再発・反復をくり返すパターン



④悪化と軽快の波があるパターン



⑤突発完成型。発症と同時にピークに達し持続するパターン



これらのパターンによって、医師は次の判断、行動の参考にします。

症状の種類にもよりますが、問診、身体診察(聴診など)によって80%が診断できると言われています。特に問診によって、おおよそ60~70%が診断可能と言われています。逆に問診と診察を省略して検査ばかりを行っても、ムダな検査、的外れな検査が多くなってしまいうため、やはり問診は欠かせません。

問診は医師と患者さんの共同作業です(近年では問診と言わず医療面接と言っています)。患者さんの協力なしには成り立ちません。お互いに協力して99%(できれば100%)の正しい診断を達成したいものです。(次回に続く)

広 告

## たたみ張替 新畳 表替 裏替 お電話下さい。

家具の移動は  
当店におまかせ下さい!

これを機会にお部屋の模様替えをどうぞ!

1枚だけのご注文も喜んで!

仕事の大小にかかわらず、丁寧がモットーです。

サンプル持参でお見積り  
見て、触って、納得!

古ゴザ、ご自由に  
お持ち帰り下さい

当店の店頭にてあります。



### 三浦豊製作所

つがる市森田町床舞玉水16-2  
TEL・FAX (0173)26-3130  
携帯 090-5592-4093

広 告

加盟店でお買い物した商品をつがる市内無料配達いたします。

## 会員募集中!

つがる市宅配サービス

TEL 0173-42-3331

事業実施主体:NPO法人元気おたすけ隊



# 農地基本台帳登録証明書の交付申請について

農業用軽油引取税免税証交付申請に必要な「農地基本台帳登録証明書」の交付申請を随時受付していますので、印鑑を持参のうえ農業委員会（柏分庁舎）までお越しください。

共同申請の場合は「免税軽油共同使用者証」を、同一世帯以外の申請は「免税軽油使用者証」を持参してください。

※使用者証がない場合や共同使用者証の名義と農業委員会の経営主が異なる場合は、委任状を提出してください。

また、農作業のうち基幹的な作業（専ら機械を使用して行われるもの）をすべて受託している農家で、免税措置を受ける方は、農業委員会が発行する「耕作（農作業受委託）証明」が必要となりますので、「農作業受委託契約書」と印鑑を持参して申請してください。

車力支所・稲垣公民館・つがる市出張所での受付は以下のとおりです。

場 所	受付日時	備 考
車力支所	10月24日(水)、30日(火)、31日(水) 9:30～16:00	「耕作（農作業受委託）証明」は交付できません。
稲垣公民館	10月17日(水)、19日(金)、22日(月) 9:30～16:00	
出張所 (イオンモールつがる柏内)	毎日（※12月29日～1月3日は除く） 10:00～19:00	「共同の場合の台帳登録証明書」と「耕作（農作業受委託）証明」は交付できません。

なお、西北地域県民局県税部の受付日は、11月19日(月)となっております。

【問い合わせ先】農業委員会（柏分庁舎内）電話25-3820

## 農地転用等の計画がある場合は お知らせください

農業振興地域整備計画の全体見直しにあたり、市民の皆様から農用地の編入または除外について意見を伺います。農地転用等の具体的な計画がある場合はお知らせください。

●受付期間：平成24年10月26日(金)まで ●受付場所：市役所農林水産課

変更は、以下の5つの要件を全て満たす場合に限り見直しの検討対象になります。また、要望全てが変更されるわけではありませんので、詳しくはお問い合わせください。

- (1) 農用地等から変更の必要があり、他に土地が無い場合
- (2) 農用地の集団化、農作業の効率化等、その他の土地の利用
- (3) 農用地の利用集積に支障を及ぼさない場合
- (4) 農用地の保全、又は利用上必要な施設の機能に支障を及ぼさない場合
- (5) 土地改良事業完了後8年を経過している

【問い合わせ先】農林水産課 電話42-2111（内線417）

## 野生動物による 農作物被害の 情報提供のお願い

近年、野生動物（アライグマ、ウサギ等）による農作物被害が増えていることから、市では、来年に向けた対策を検討したいと考えております。

このため、今年、被害に遭われた地域や被害作物を市民の皆様からの情報により、被害の実態を把握したいと考えておりますので、被害に遭われた方は電話等による情報提供をお願いします。

【連絡先】農林水産課  
電話42-2111(内線411)



## 稲わらも大事な資源、 有効に活用しましょう

稲わらを焼却する時に発生する煙は、人に害を与え、地球温暖化の原因である二酸化炭素を多量に含んでおり、走行している車の視界の妨げにもなります。

稲わらは貴重な資源です。わら焼きをやめて、土作りや畜産農家へ提供するなど有効活用に取り組み、環境にやさしい農業を推進しましょう。

わら焼きは  
環境に悪影響

- ◇ぜんそくで苦しんでいる赤ちゃんや高齢者がいます
- ◇視界を失った道路は交通事故誘発の危険があります
- ◇商品や製品に影響を与え、困っている事業者がいます

【問い合わせ先】水田農業対策室 電話25-3911  
農林水産課 電話42-1109

# 障害者虐待防止法のお知らせ

## 障害者虐待防止法とは

障害者虐待防止法（正式には、「障害者虐待の防止、障害者の養護者に対する支援等に関する法律」）は、虐待によって障害者の権利や尊厳がおびやかされることを防ぐ法律で平成24年10月1日からスタートしました。

## 対象となる障害者とは

身体障害者、知的障害者、精神障害者（発達障害を含む）のある方や、心身の障害や社会的障壁によって日常生活等が困難で援助が必要な人が対象となります。

## 障害者虐待の種類

養護者による虐待	障害者の生活の世話や金銭管理などを行っている家族等から
福祉施設従事者による虐待	障害者の福祉施設やサービス事業所で働いている職員から
使用者による虐待	障害者を雇って働かせている事業主などから

## 障害者虐待の例

① 身体的虐待	体に傷や痛みを負わせる暴行や正当な理由なく身動きがとれない状態にすること
② 性的虐待	無理やり（また同意と見せかけ）わいせつなことをしたり、させたりすること
③ 心理的虐待	侮辱したり、拒絶したりするような言葉や態度で、精神的な苦痛を与えること
④ 放棄・放任	食事や入浴、排泄などの世話や介助をせず心身を衰弱させること
⑤ 経済的虐待	本人の同意なしに財産や年金を使うことや理由なく金銭を与えないこと

障害者の保護や支援とあわせて、「虐待される人」「虐待してしまう人」にならないために、障害サービス利用等による介護負担の軽減や相談支援等を実施しています。

障害者の虐待に係る通報や支援などの相談窓口は、市役所福祉課障害福祉係までお願いします。

【問い合わせ先】福祉課 電話42-2111(内線246)

# 平成25年度母子及び寡婦福祉資金予約貸付について

母子及び寡婦世帯の経済的自立を助成するため、高等学校、大学に進学予定のお子さんをお持ちの方で、資金の借り受けを希望される方に対し、福祉資金予約貸付の受付を行いますので、下記事項をご確認のうえ申請してください。なお、この資金は他の就学金（県奨学金、日本学生支援機構等）と重複しての申請はできませんのでご注意ください。

対象者	平成25年4月に高等学校等へ進学又は修業施設に入所を希望するお子さんを現に扶養している配偶者のない女子等
貸付の対象となる資金	就学支援資金、修学資金、修業資金
申請方法	申請には、連帯保証人が必要となります。申請書類は市役所福祉課にあります。
受付期限	平成24年11月1日(木)から平成25年1月31日(木)まで

【申し込み・問い合わせ先】福祉課 電話42-2111(内線233)

# 老齢基礎年金の受給

## 年金情報

老齢基礎年金は、保険料を納めた受給資格期間等が25年以上ある人が、基本65歳から受けられる年金です。20歳から60歳まで40年間全額保険料を納めた人は満額老齢年金を受けることができます。



### ●受給するために必要な期間

- 上記受給資格期間25年に含まれるもの
1. 国民年金保険料を納めた期間
  2. 第2号被保険者期間（会社員・公務員等）
  3. 第3号被保険者期間（会社員・公務員等に扶養されている配偶者）
  4. 保険料の免除期間
  5. 若年者納付猶予・学生免除（受給資格期間には入りませんが年金額には反映されません）
  6. 合算対象期間
    - (1) 任意加入期間
      - ・日本国内に住む60歳以上65歳未満の人が申請により

### 加入した期間

- ・海外に住んでいる20歳以上65歳未満の日本人が申請により加入した期間
- (2) カラ期間（受給資格期間には加えられませんが年金額計算の対象とはなりません）
- ・昭和61年3月までに、会社員・公務員等の配偶者であって国民年金に任意加入しなかった期間
  - ・平成3年3月までに、国民年金に任意加入しなかった学生の期間

### ●平成24年度年金額 786,500円

受給額は、免除期間があった場合、免除の種類によってそれぞれの割合でこの額から減額されます。

【問い合わせ先】市民課 電話42-2111(内線261・267)

弘前年金事務所 電話0172-27-1337