

40歳になったら特定健診を受けましょう

今年度の特定健診（集団）は5月から11月まで実施しています。健診は、病気の予防や早期発見、早期治療だけでなく、自分の健康を把握するためにもとても大切です。年に1回は自分の体をチェックしましょう。

体験談

受けて良かった！初めての特定健診

木造菰槌 41歳 男性

地区の仲間の飲み会で、「40歳になったから健診を受けよう」と誘い合い、昨年度、健診を受診しました。自分の体に自信があったのですが、結果を見て異常が多く正直とてもショックで、何とかしなければと思いました。初めての健診なので保健師の指導を妻と一緒に受け、妻の協力を受けながら次のことに取り組みました。

- ・室内でウォーキングマシンを使って、好きな音楽を聴きながらウォーキングを40分程度、毎日行った。
- ・ビールから焼酎に替えた。
- ・肉中心の食事をやめて、野菜を毎食摂り、ホルモンや豚肉を鶏肉に変え、魚も摂るようにした。
- ・缶コーヒー1日4本をブラックコーヒーにした。今では、甘いコーヒーは飲めない。
- ・体重を毎日量って、食べる量を意識するようになった。

生活習慣の改善に取り組み1年になりますが、体重が6kg減り、リバウンドもありません。車の整備の仕事ですが、体がとても軽く楽になり作業がスムーズにでき、脂肪が落ちて引き締まった感じがします。

1年後の健診結果で、異常なしの数値が増え、体調もとても良いです。今後も家族のためにも健康でいたいので、運動や食生活に気をつけ、年1回の健診は必ず受けていきたいと思います。



つがる市民の

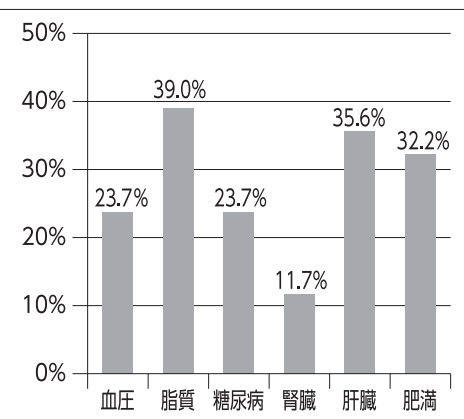
病気の出始めは何歳から？

平成23～24年の2年間に40歳で市の特定健診（集団）を受けた方々の結果は下のグラフのとおりです。

生活習慣病は、初めは無自覚無症状です。症状が出てからだと手遅れになる場合もあります。

40歳になったら健診を受けて、健康チェックをしてみましょう。

40歳特定健診受診者の有所見率
（平成23～24年度）



【問い合わせ先】健康推進課 電話42-2111（内線306）

平成25年度身体障害者巡回診査・更生相談

身体に障害を抱えている方に対し、巡回して医学的判定を行い、更生に必要な総合的相談を行います。

対象者 次のいずれかに該当する方

- （1）身体障害者手帳の交付を受けるため診査を必要とされる方
 - （2）市または青森県障害者相談センターから身体障害者手帳の再認定を必要とされた方
 - （3）身体障害者手帳の障害程度や等級に変化があり、変更を必要とする方
 - （4）補装具（オーダーメイド車いす・電動車いす・座位保持装置を除く）の交付、再交付または修理を必要とする方
 - （5）生活・医療・施設入所などの相談を希望する方
- ※当日の診査だけでは判定できないこともあります。

持参するもの 身体障害者手帳（所持者のみ）、印鑑

日程等	診療科目	開催日	時間	会場
	耳鼻科 （聴覚）	7月4日(木)	受付 13:15～14:45 診査・相談 13:30～15:30	生涯学習交流センター「松の館」 電話49-1200
	整形外科 （肢体不自由）	7月10日(水)	受付 9:20～10:50 診査・相談 9:30～11:30	五所川原市市民学習情報センター 電話38-5115

【問い合わせ先】福祉課 電話42-2111（内線241）

平成25年度介護保険料について

65歳以上の方には7月上旬に介護保険料の納入通知書が送付されますので、年度の保険料額や納付方法等についてご確認ください。高齢者が安心して介護サービスを利用できるよう、介護保険料の納付にご理解・ご協力くださるようお願いいたします。

平成25年度の介護保険料額（前年度と同額です）

対象者（算定基準）			保険料（平成24～26年度）		
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	保険料年額
生活保護受給者等			第1段階	2,950円	35,400円
非課税	非課税	80万円以下	第2段階	2,950円	35,400円
		80万円超	第3段階	4,425円	53,100円
課税	非課税	80万円以下	第4-1段階	5,133円	61,596円
		80万円超	第4-2段階	5,900円	70,800円
	課税	190万円未満	第5段階	7,375円	88,500円
		190万円以上	第6段階	8,850円	106,200円

※「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。

○納付方法 特別徴収（年金天引き）または普通徴収（納付書等による納付）。年度の途中でそれぞれが切り替わり、両方混在する場合があります。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。

○注意点 コンビニ収納は市税のみの扱いで、介護保険料は対象外です。納付書に記載の納付場所で納付くださるようお願いいたします。

【問い合わせ先】介護課 電話42-2111（内線231）



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

一戸学先生

（いちのへ耳鼻科・院長）



中耳炎について

大人でもなることはありますが、お子さんが、鼻がぐずぐずして、せきも出るという「かぜ」症状があって、数日もしないうちに耳が痛くなれば典型的な急性中耳炎です。赤ちゃんでは耳が痛いと言えませんので、大泣きしたり、機嫌が悪かったり、食欲が無かったり、熱が続いたりということでその原因が分からず、耳だれが出てから初めて中耳炎になっていたことに気がつくことも少なくありません。小児科で発見されることも多いのですが、^{みみあか}耳垢が詰まっているために診断できないこともあります。

急性中耳炎は字通り急に起こります。風邪などの炎症の原因となるウイルスや細菌が、鼻の奥にある^{じかん}耳管を通して^{ちゅうじくう}中耳腔に侵入することにより炎症が生じます。病原菌の種類によっては、午前中は正常でも夕方には、鼓膜が腫上がってしまうなど、激変することもあります。

治療を始めると2、3日で臨床症状は良くなりますが、中耳炎は完全に治りきっているわけではありません。抗生物質や鼻の炎症を抑える薬を医師の指示通りきちんと飲むことが大切です。膿がたまって鼓膜がはれ、痛みも強く、熱が引かないようなときには鼓膜を切開すると早く治ります。急性中耳炎は初期に適切な治療を受けることが大切です。アレルギー性鼻炎や^{びくびくうえん}副鼻腔炎があると中耳炎は完治しにくく、繰り返しやすいという特徴があります。鼓膜切開を繰り返す方には、鼓膜チューブを入れることもあります。鼻をすするお子さんは、中耳炎になりやすい傾向があります。痛みはなくなっても、中耳に分泌物が残った状態が続いている^{しんじゅつせい}滲出性中耳炎に移行することも多く、完治するのに時間がかかることとなります。長引くと難聴となり、言葉の遅れなど言語獲得に支障が出る場合もあります。

農業用廃プラスチック処理方法について

「ポリエチレン」と「塩化ビニール」の分別が必要です

農業用廃プラスチックは、「ポリエチレン」と「塩化ビニール」の2種類に分別して処理を行っています。

「ポリエチレン」は『協同開発舗装』で処分していますが、

「塩化ビニール」は『協同開発舗装』が『青南商事』まで運搬して処分しています。

このため、「ポリエチレン」と「塩化ビニール」が混在されていると受け入れることはできませんので、各農家の方は搬入前に分別を徹底し、それぞれ指定日に搬入するようお願いします。

プラスチックの種類	指定搬入日 (7月～10月)	処分料金 (農家負担額)	例	見分け方
ポリエチレン (農ポリ)	水・木・金曜日 午前中(祝日可)	260円/10kg	農業用ポリエチレン 育苗箱、肥料袋 農薬ポリ容器等	「ノーポリ」PE PO のマークがある(表示がないものもある)。比較的簡単に引き裂け、切り口が波を打ち白くなる。
塩化ビニール (農ビ)	月・火曜日 午前中(祝日可)	297.5円/10kg (青南商事までの 運搬費含む)	農業用ビニール	概ね1mおきに「農ビ」のマークがある。引き裂きににくく、切り口が白くならない。

※処分料金は9月、12月に口座から引き落としします。処分料金のうち、市では50円/10kg負担しています。

◆必要書類

マニフェスト…搬入1回につきマニフェスト1枚が必要。(1枚30円で受付時に販売します)

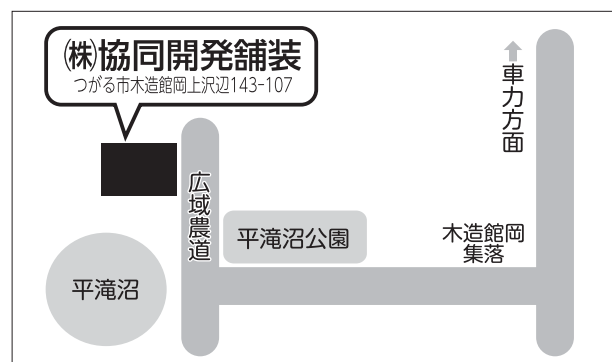
口座引落承諾書…処分料の口座引き落としに必要。

※各書類は、住所・氏名等の簡単な記入で作成できるように事務局で準備します。

◆申込方法 農協・農事共栄組合または市役所に、搬入日の10日前までに申し込みしてください。

※申し込みの際は、印鑑を持参してください。

※事前に申し込みしていない場合は受け入れできませんので、必ず事前に申し込みしてください。



【問い合わせ先】

市役所農林水産課	電話42-2111 (内線414)
JAごしょつがる 木造総合支店	電話42-9153
JAつがるにしきた 生産資材センター	電話49-7789
JAつがるにしきた 富苑野菜センター	電話56-3171
つがる市農事共栄組合事務局	電話42-3205
株式会社協同開発舗装	電話45-3204

松くい虫被害・ナラ枯れ被害を見つけたらお知らせください

松くい虫被害は、マツノザイセンチュウという線虫によって松が枯れる伝染病です。また、ナラ枯れ被害は、小さな昆虫が運ぶナラ菌により、ミズナラ・カシワ・コナラ・クリの木が枯れる伝染病です。

これらが拡大すると、本県の自然景観や観光資源、森林資源に大きな影響を及ぼします。被害の拡大を防ぐには、葉が変色した松やナラ類を早い段階で取り除くことが大切です。

自宅の庭木や街路樹、里山などで枯れた松やナラ類を見つけたら下記へお知らせください。

【問い合わせ先】農林水産課 電話42-2111 (内線414)

西北地域県民局林業振興課 電話0173-72-6613

平成25年度 計量器(はかり)の定期検査について

計量器の定期検査は、取引・証明に使用する「はかり」の正確性を期し、消費者利益の保護を図るために設けられた制度で、2年に1度検査を受けることが法律で定められています。

取引・証明を目的として使用している「はかり」をお持ちの方は、定期検査を受けられますようお願いいたします。

- 前回検査を受検された方で、「はかり」を廃棄、または今後、使用しない方はご連絡ください。
- 検査は、最寄りの実施場所で受けてください。(最寄りの場所で受けられない場合は、他の実施場所でも受けられます)
- 検査には手数料がかかります。詳しくはお問い合わせください。
- 平成24年以降に新品の「はかり」を購入された場合は、今年の検査は免除されます。

実施日	地区	実施時間	実施場所
6月24日(月)	車力	10:30~12:00	富苑公民館
		13:00~15:00	
6月25日(火)	車力	9:30~12:00	つがるにしきた農協 牛潟支店
		13:00~15:30	車力ふれあい会館(車力出張所付近)
6月26日(水)	稲垣	10:00~11:30	つがるにしきた農協 つがる支店 1号倉庫
		13:00~15:00	
6月27日(木)	稲垣	10:00~11:30	つがるにしきた農協 繁田ライスセンター
	木造	14:00~15:00	館岡コミュニティ消防センター
6月28日(金)	木造	10:00~12:00	つがるにしきた農協 川除支店
		13:00~15:00	
7月1日(月)	柏	10:00~11:30	柏農村環境改善センター
		13:00~15:00	つがるにしきた農協 玉稻営業所
7月2日(火)	森田	10:00~12:00	つがる市消防署森田分署 裏車庫
		13:00~15:00	
7月3日(水)	木造	10:30~12:00	南広森コミュニティ消防センター
		13:00~15:30	ごしょつがる農協 柴田倉庫
7月4日(木)	木造	9:00~12:00	ごしょつがる農協 大畑倉庫 (出精郵便局隣)
		13:00~15:00	
7月5日(金)	全域	10:00~12:00	つがる市商工会前 イベント広場
		13:00~15:00	

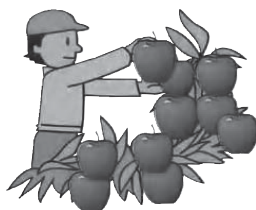
【問い合わせ先】 商工観光課 電話42-2111 (内線431)

りんご生産者の皆様へ

新たなビジネス展開を考えてみませんか

近年、りんごに対するニーズは生食だけでなく、スイーツや料理用など多様化しています。このような変化をビジネスチャンスとして捉え、県では、生産者、実需者(りんごを原料に活用した製品・商品を提供する業者)とともにメリットがある関係を築くため、新たなビジネス展開に興味をお持ちの方を対象に、現地視察研修や実需者との交流の場などを設け、そのきっかけづくりを支援していきます。

興味をお持ちの方は、市役所農林水産課窓口設置または県りんご果樹課ホームページに掲載しているパンフレットに必要事項を記入のうえ、6月20日(木)までにお申し込みください。(申込期限後も随時対応します)



【申し込み・問い合わせ先】

青森県農林水産部りんご果樹課

電話017-734-9491 FAX017-734-8143

果樹共済に加入しましょう

万一の災害に備え果樹共済に加入しましょう。

- りんご共済：総合一般方式〈7割補償〉
(いろいろな自然災害・病虫害・鳥獣害に対応します)
- 加入申込期限：7月5日(金)
- 申込先：津軽広域農業共済組合果樹課

【問い合わせ先】

津軽広域農業共済組合 電話33-1513

農林水産課 電話42-2111 (内線411)

