

40歳になったら特定健診を受けましょう

体験談

受けて良かった! 初めての特定健診

柏 41歳 男性

自覚はないけど異常と判定された項目があり、食生活を気にするようになりました

今まで健康診断を受ける機会がなく、自分の体の状態が全くわかっていませんでした。40歳になって市から健診の案内があり、昨年度初めて特定健診を受けました。もちろん今まで自覚症状が全くなく、自分は健康だと思っていました。しかし、健診結果を見た時、「今のままの生活を続けたら、大きい病気になってしまうのでは」と不安になりました。その後、保健師と面接し、結果の見方や食事では何をどのように食べればよいか説明してもらい、食生活を意識するきっかけになりました。健診を受け自分の体の状態がわかり、自覚症状のない怖さと健診の大切さを実感し、今年度も早速申し込みました。

健診を受けていない40代の皆さんへ

おそらく、多くの方は「仕事をする分には体が動くので自分は大丈夫」と思っているのではないのでしょうか。しかし、体の中身は確実に衰えています。誰もが健康でありたいと思っているはずです。自分の体の様子を数値で知るためにも是非健診を受けほしいですね。

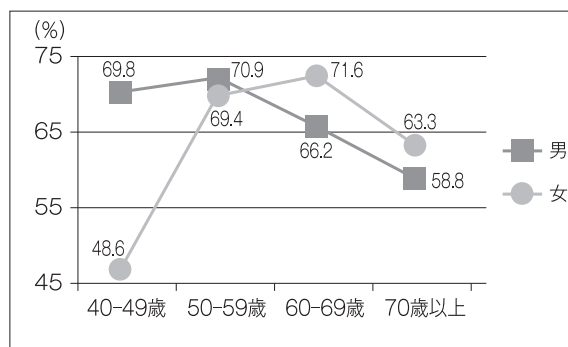


今年度の特定健診（集団）は11月まで実施しています。申し込みされていない方は、早めにお申し込みください。

つがる市民は、40歳代からもう危険！

脂質の中のLDLコレステロールは、生きていくうえで大切ですが、増えすぎると動脈硬化の原因となり、心疾患や脳血管疾患等を引き起こします。動脈硬化は、悪化しても、痛くもかゆくもないため、健診等で血液検査を受けることが大切です。

市の特定健診の結果を見ると、40歳代で男性では約7割、女性では約5割が有所見（要指導＋要医療＋医療継続）となっています。



年代別脂質異常者の割合
(平成24年度つがる市集団特定健康診査)

【問い合わせ先】健康推進課 電話42-2111（内線305）

市民公開講座 おなかのガンについて知ろう

●日 時 9月29日(日)14時～16時

●場 所 五所川原市ふるさと交流圏民センター (オルテンシア)小ホール

●内 容

テーマ	講師
おなかのガン予防	中路重之 氏 (弘前大学大学院医学研究科 社会医学講座)
ピロリ菌と胃がん	相澤 秀 氏 (つがる西北五広域連合 西北中央病院第一内科)
胃・大腸がんの内視鏡的治療	小山隆男 氏 (つがる西北五広域連合 西北中央病院第一内科)
肝炎と肝臓がん	高橋敏之 氏 (つがる西北五広域連合 西北中央病院第一内科)

●入場料 無料 ●定員 350人 (先着)

ご来場者に「メタボリメジャー」(腹囲計測器。BMI (肥満度の指標) を調べる機能付き) をプレゼントします。

※電話またはメール (①代表者氏名②住所③参加人数を記載) でお申し込みください。

お申込みいただいた代表者へ後日、整理券 (粗品の引換券) を送付します。

【申し込み・問い合わせ先】つがる西北五広域連合 西北中央病院 管理課

電話35-3111 (内線381) メール keiei-kikaku@seihoku-hosp.com





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

山下 優 先生

(深浦医院・院長)



飲酒を巡って

1. このところの本県の死亡率は都道府県別に見た場合、男女とも全国最悪で、県では死亡率の低下を目指し種々の対策を実施中です。禁煙・節酒運動もそのひとつですが「禁煙」については何度か広報に載せてきたところですので、今回は「節酒」について述べてみたいと思います。

2. 平成22年の本県の死因別の年齢調整死亡率は下表のとおりです。死亡率上位の死因のほとんどに対して飲酒が深く関係するようで、節酒を推進することは重要な対策と思われます。

	男性(全国順位)	女性(全国順位)
悪性新生物(癌等)	215.9 (1位)	105.6 (1位)
心疾患	98.8 (1位)	44.9 (8位)
脳血管疾患	67.1 (2位)	34.0 (4位)
肺炎	58.6 (1位)	20.2 (15位)
自殺	39.1 (2位)	12.4 (10位)
不慮の事故	33.0 (3位)	10.9 (22位)

3. 酒の害は種々ありますが、最初に長期に渡る飲酒と本県人の上位の死因との関係について触れてみます。

(1) 男女とも死因第一位である悪性新生物との関係について

①飲酒により食道・肝臓・大腸・乳房などの癌のリスクが高まることは国際的な評価において確実とされています。

②食道癌→特に注意が必要なのは、飲酒により吐気をもよおしたり、動悸をおぼえたり、顔が赤くなり火照る体質の人です。こういう人が飲酒を続けると食道癌になる危険性が89倍にまで、さらに、喫煙もしていれば最大190倍にも高くなるとの研究報告があります。これは、2型アルデヒド脱水素酵素の遺伝的不足で有害なアセトアルデヒド(アルコールが体内で無害な水と二酸化炭素に変えられる途中に生じる物質)が速やかに分解されないために起こるとされています。日本人の40%は、この体質者であるとされています。

③肝臓癌→大量長期飲酒者では危険度が増します。飲酒で脂肪肝を発症、そこからアルコール性肝炎や肝硬変に進み、最終的に肝癌を生じてきます。脂肪肝の状態であれば禁酒で元に戻れるとされています。

④アルコールそのものには発癌性があるとされます。日本人での飲酒による癌の危険度は、男性では月に1~3日飲酒するグループと比べた場合、飲用アルコール(=エタノール)換算で週300~449g、450g以上の飲酒グループでは各々1.4倍、1.6倍に上昇するとされ、さらに、男性の癌の12.5%が週300g以上の飲酒に起因すると推計されています。(参考:日本酒1合のエタノール≒22g、ビール中瓶1本のエタノール≒20g)

(2) 続いて、長期飲酒と本県人の死因の第二位以下の心疾患、脳血管疾患、自殺との関係について触れてみます。

①心疾患について→日本酒換算で1日1合未満の飲酒では冠動脈疾患の発症リスクを軽減する可能性が示唆されています。お酒をたしなむ人には心強いデータかもしれませんが、たくさん飲んでも問題無しというデータは見当たりませんでした。なお、長期の多量の飲酒は心疾患に密接に関係する血圧上昇をもたらすという明確なデータがあります。

②脳卒中について→日本酒換算で1日1合未満の飲酒では脳梗塞のリスクがやや減少するとされますが、男性では1日1合以上、女性では1日2合以上の飲酒では脳卒中、特に脳出血の発症および死亡リスクが増加するとされます。

③自殺について→死因としては5位です。自殺のリスクは飲酒量に比例して高くなることが示されています。1日1合未満の飲酒でも、非飲酒者+現在禁酒者の1.7倍で、さらに量が増えてくると3.3倍にまで高まることが示されています。

(3) 以上を踏まえての結論として、長期飲酒に関して飲酒者は日本酒換算で1日1合、多くても2合未満の節酒と週1日以上休肝日を設けることが重要とされています。

次号に続く

「すずらんの会」～自死遺族のつどい～

「すずらんの会」は、自死遺族の悲しみや苦しみを分かち合うための集いで、現在、ご家族を自死で亡くされた方が参加しています。あなたの悲しみや苦しみを安心して話せる場所ですので、一人で抱え込まずにご参加ください。

●日 時 7月29日(月) 14時~16時 ●場 所 木造ふれあいプラザ(JR 木造駅隣の三角屋根の建物)

●申し込み 事前に精神保健担当保健師に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305)



つがる市食産業ネットワーク会員募集

1次、2次、3次産業が連携し、農林水産物等の付加価値を高めることで、地域の活性化や新たな産業の創出に取り組む「つがる市食産業ネットワーク」の会員を募集します。つがる市の地域資源に興味、関心のある方ならどなたでも参加できます。(年会費無料)

<参加メリット>

- ・ビジネスチャンスが広がります。
- ・新たなビジネスモデルの創出につながります。
- ・各種セミナー、研修等の情報を得ることができます。

<活動内容>

- ・会員相互が情報を共有し、新たなビジネスチャンスを創出するための異業種座談会・交流会の開催
- ・つがる市産農林水産物等の地域資源に関する情報や関係機関が主催する研修会、セミナー等の情報提供

【申し込み・問い合わせ先】農林水産課 電話42-2111 (内線414)

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、所得額、受給者の資格情報を確認するため、毎年「現況届」を提出していただいております。対象となる方には、必要書類を7月末に郵送しますので、必要事項を確認のうえ記入し、下記提出期間内に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(木)～9月2日(月)(土日を除く)

持参するもの ・手当証書 ・現況届用紙 ・印鑑 ・世帯全員の住民票(同居している家族の方全員分)
 ・平成25年1月2日以降つがる市に転入された方は、前住所地の平成25年度所得課税証明書
 ・その他必要書類(6月郵送済みの一部停止除外事由届出書等)(該当者に送付しております)

提出先 市役所福祉課、稲垣出張所、車力出張所(つがる出張所では受付していません)

【問い合わせ先】福祉課 電話42-2111 (内線233)

外国人住民の方も住基カードの申請・交付ができるようになります 2013年7月8日から

平成25年(2013年)7月8日から、外国人住民の方にも住民基本台帳ネットワーク(住基ネット)の運用が開始されます。また、住民基本台帳カード(住基カード)の交付を受けることができるようになります。



写真なし



写真付

平成25年7月8日からの変更点

- ①外国人住民の方にも、住基ネットの運用が開始されます。(住基ネットとは、居住関係を証明する住民基本台帳をネットワーク化したものであり、全国共通の本人確認ができるシステムです)
- ②住基ネットの運用開始に伴い、住民票に住民票コードが記載されます。また、ご本人あてに住民票コードを通知します。(住民票コードとは、住基ネットにおいて全国共通の本人確認を行うために必要な11桁の番号です)
- ③市役所市民課で申請することにより、住基カードの交付を受けることができます。(住基カードには、写真付と写真なしの2種類があり、写真付住基カードは公的な身分証明書としても使えます〔発行手数料1枚500円〕)

住基ネットの運用開始後、できるようになること

- ①お住まいの市区町村以外でも住民票の写しの交付を受けることができます。
- ②住基カードの交付を受けている方は、転入届の特例が受けられます。(郵送等で転出届を行うことにより、引越し時の手続きで市区町村の窓口へ出向くのは、引越し先の窓口だけで済むようになります)
- ③住基カードに電子証明書を格納することで、電子証明書による本人確認を必要とする行政手続のインターネット申請ができます。

※詳しくは総務省ホームページ (http://www.soumu.go.jp/main_sosiki/jichi_gyousei/c-gyousei/zairyu.html) をご覧ください。

【問い合わせ先】市民課 電話42-2111 (内線265)

金婚(結婚50年)・ダイヤモンド婚(結婚60年)を迎えられたご夫婦へ

「つがる市福祉顕彰式」(9月3日、松の館)において金婚(結婚50周年)・ダイヤモンド婚(結婚60周年)を迎えられたご夫婦に、顕彰状と記念品を贈呈しますので、**8月6日(火)までに**市役所福祉課または稲垣出張所または車力出張所へお申し出ください。



〈金婚〉昭和38年1月1日～昭和38年12月31日までの間に結婚の届出をされた夫婦
〈ダイヤモンド婚〉昭和28年1月1日～昭和28年12月31日までの間に結婚の届出をされた夫婦

【申し込み・問い合わせ先】

福祉課 電話42-2111 (内線245) 稲垣出張所 電話42-2111 車力出張所 電話56-2111

後期高齢者医療制度加入の皆様へ

「後期高齢者医療被保険者証の一齐更新」について

平成25年8月1日は被保険者証の更新日です。

新しい被保険者証は、7月下旬に市から郵送します。有効期限は平成27年7月31日までとなります。(ただし、保険料の滞納等の理由により納付相談の必要な方については、有効期限および更新時期が異なる場合があります)

現在お使いの被保険者証は、平成25年8月1日以降に市役所国民健康保険課または稲垣出張所または車力出張所に返還していただくか、裁断のうえ確実に廃棄してください。

- ・交付されましたら、記載内容をご確認のうえ、誤りがありましたら市役所国民健康保険課または稲垣出張所または車力出張所にお申し出ください。
- ・平成24年中の所得状況等により、8月1日から医療機関窓口での自己負担割合が変わる場合があります。

「後期高齢者医療限度額適用・標準負担額減額認定証」について

現在お使いの「後期高齢者医療限度額適用・標準負担額減額認定証」は、平成25年7月31日が有効期限となっております。

平成24年中の所得状況等により、平成25年度も引き続き「低所得Ⅱ」または「低所得Ⅰ」と判定された方につきましては、新しい被保険者証とともに新しい認定証(有効期限は平成26年7月31日まで)が郵送されますので、更新手続きの必要はありません。

平成25年度住民税非課税世帯の方で、新たに認定証の交付を希望される方は、後期高齢者医療被保険者証と印鑑を持参のうえ、手続きをしてください。

【問い合わせ先】国民健康保険課 電話42-2111 内線(274・275)

青森県後期高齢者医療広域連合 電話017-721-3821

国民年金保険料「後納制度」について 年金情報

国民年金を受給するには、20歳から60歳に到達するまでの間に25年(300月)以上保険料を納めるか、免除を受けていなければなりません。しかし、保険料を納められなかったり資格取得などの届忘れにより、国民年金の資格期間が足りなかったりすると国民年金を受給することができなくなります。



このようなことを避けるために平成24年10月から、過去10年さかのぼって納めることができる「後納制度」が始まりました。後納制度は市役所市民課で申し込みできます。

例) 未納期間 平成15年8月～10月の場合 8月分納付期限…平成25年 8月31日
9月分納付期限…平成25年 9月30日
10月分納付期限…平成25年10月31日 (一括納付することもできます)

ただし、すでに老齢基礎年金を受給している方は納めることができません。

この後納制度は、平成27年9月30日までとなっています。

【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

移動年金相談日 日時 7月24日(水) 10時～15時(以降平成26年3月まで毎月第4水曜日実施)
場所 つがる市役所2階相談室

※事前の予約が必要です。 弘前年金事務所 お客様相談室 電話0172-27-1309