

防災行政用無線放送による 全国一斉緊急情報の伝達試験を実施します

市では、地震・津波や武力攻撃などの災害時に、国から送られてくる緊急情報を人工衛星などから瞬時に市民の方へ情報伝達する仕組み(全国瞬時警報システム(Jアラート))の試験放送を行いますのでご理解とご協力をお願いします。

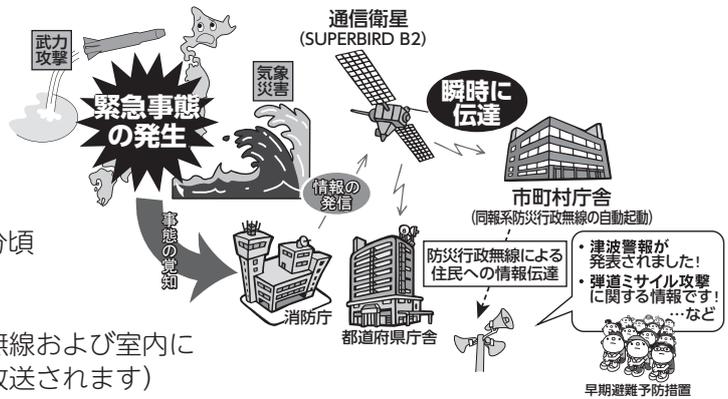
試験放送日時：9月11日(水)

①午前11時頃 ②午前11時30分頃
※2回実施します。

情報伝達手段：防災行政用無線

(市内に設置している防災行政用無線および室内に設置している受信機から一斉に放送されます)

放送内容：「これは、試験放送です」を3回放送後
「こちらは、防災つがる市です」に引き続き「チャイム」



【問い合わせ先】総務課 電話42-2111 (内線345)

講演会 「地域防災力の向上のために」

- 日 時 9月7日(土) 10時~12時
- 場 所 生涯学習交流センター「松の館」2階視聴覚室
- 参集範囲 防災に関心のある方、または自主防災組織等の地域防災活動に関心のある方70人程度
- 講 師 山口大学大学院理工学研究科 准教授 瀧本 浩一 氏
- ※入場無料、申込不要



【問い合わせ先】総務課 電話42-2111 (内線345) 青森県総務部防災消防課 電話017-734-9088

養護老人ホームぎんなん荘 指定管理者募集

つがる市立養護老人ホームぎんなん荘の管理運営について指定管理者制度を導入し、指定管理の指定を受ける社会福祉法人を募集します。



●施設の概要

施設名	所在地	敷地面積	延床面積	構造
つがる市立養護老人ホーム ぎんなん荘	つがる市木造末広43-56	6,268㎡	1,350㎡	鉄骨造

- 応募資格 市内に住所を有する入所系老人施設を運営する社会福祉法人
- 指定の期間 平成26年4月1日から平成29年3月31日まで(予定)
- 応募手続き (1) 募集要項等の配付期間：8月1日(木)~8月30日(金)9時~17時(土日を除く)
(2) 指定申請書等の受付期間：10月21日(月)~10月25日(金)9時~17時
(3) 募集要項、指定申請書等は、ぎんなん荘で配付します。
(市ホームページからもダウンロードできます)

※詳細については、お問い合わせいただくか、市ホームページをご覧ください。

【申し込み・問い合わせ先】つがる市立養護老人ホームぎんなん荘 電話42-3080

がん検診を受けましょう

つがる市のがん検診の受診率は、年々増加傾向にはありますが、女性検診（子宮がん・乳がん）は県平均に満たない状況です。

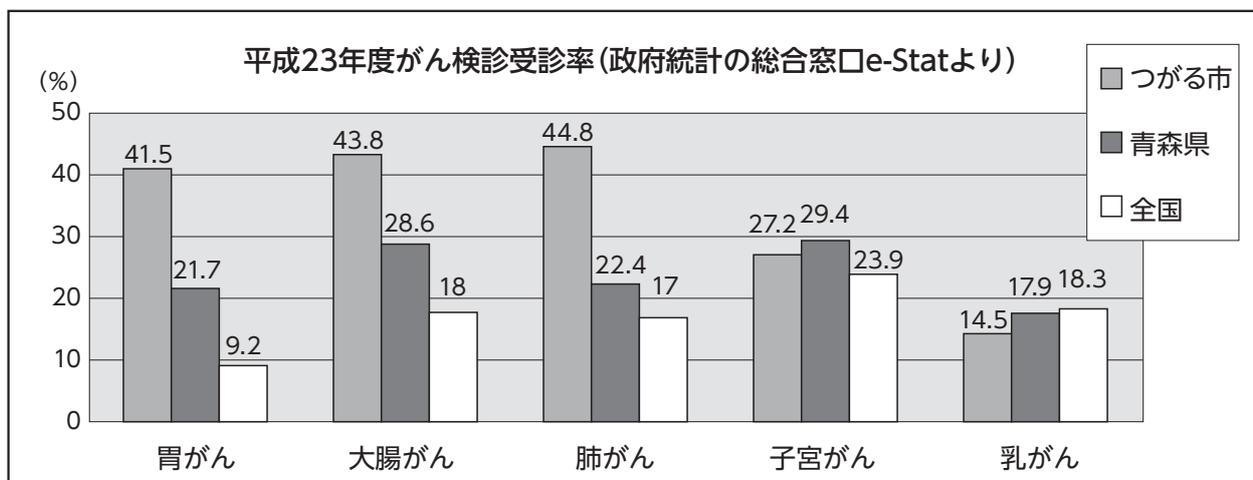
国立がん研究センターがん対策情報センターによると、乳がん・子宮がん共に、罹患率は年々増加傾向にあります。また、年齢で見ると、乳がんでは30歳代から増加し始め、子宮がんでは20歳代後半から増加している状況です。

検診の対象年齢は、乳がん検診は30歳から、子宮がん検診は20歳からです。

まだ若いから、早いからと思わずに、対象年齢になったら検診を受けることをお勧めします。

今年度からは、女性検診も個別検診で受診可能となっております。自分の都合に合わせて受けることができますので、広報5月号をご確認またはお問い合わせください。

また、国の事業による「子宮頸がん・乳がん検診無料クーポン券」が配布されている方は「無料クーポン券」を使って、つがる市総合健診・指定医療機関でがん検診を受けてください。



受けてよかったがん検診

森田地区 30代 女性

私は、30歳の時に受けた子宮がん検診で要精密検査となり病院へ行くことになりました。結果、定期的な経過観察の必要があると言われました。29歳の時、第2子を出産したばかりで、その時の検査でも異常はありませんでした。なので、最初は本当に動揺しました、こんなに早く……。でも、私には守るものがありました。私を必要としてくれる家族がいました。その家族のためにも、もっともっと生きなくてはなりません。日々の忙しさで、自分の体の心配なんてほとんどしていませんでしたが、今後も定期的に検査を受けたいと思います。

【問い合わせ先】健康推進課 電話42-2111(内線306)

つがる市精神障害者家族会 木馬の会(にまのかい)を知っていますか

精神障害を抱える方の家族が集い、話し合いや学習することで、病気への知識を深めたり、支え合いながら地域社会への啓発を行うことを目的に活動しています。

現在の会員数は、つがる市全域より12人で、主に夜間に集まっています。

- 活動その1「定例会」 情報交換や、日頃感じていることを話し合います。同じ悩みをもつ家族同士だから言い合える良さがあります。
- 活動その2「交流会」 市内の団体や、西北五地区の家族会等と交流を図っています。
- 活動その3「学習会」 家族の役割や対応、病気についての学習をしています。近郊の就労支援施設等の見学や県内の研修会にも参加しています。

※会についての質問や入会希望等は、下記へご連絡ください。また、入会をご検討の方には、定例会や会報等のご案内も行っています。

【問い合わせ先】木馬の会 事務局 健康推進課 電話42-2111(内線305)

「若がえり健康教室」のお知らせ

今よりもっと、はつらつと生き生きと、若々しくなりたいあなたを応援します。

9月～3月まで（月2回）全14回開催します。お気軽にご参加ください。

運動で

「姿勢が変われば体が変わる！」
体が変われば自信が持てる

「リフレッシュできれば笑顔になる！」
笑顔はあなたを素敵に輝かせます



	第1回・第2回
日 時	9月2日（月）・9月17日（火） 13時30分～14時30分
場 所	生涯学習交流センター「松の館」交流ホール
テ ー マ	マイナス5歳の心と体をあなたの手
講 師	健康運動指導士 鬼武 由美子 氏
内 容 (3つをバランスよく行います)	<ul style="list-style-type: none"> ●姿勢調整ウォーキング（有酸素運動） いろいろなパターンで姿勢を意識したウォーキングをすることで、普段使っていない筋肉や関節に刺激を与えて運動不足を解消。肥満の予防、改善に効果的です。 ●ストレッチ 全身の老化に関わる細胞が活性化し、さまざまな健康効果を発揮します。特に血管が柔らかくなり、若がえります。 ●筋力トレーニング 筋肉に刺激を与えることで全身疲労の回復を早め、基礎代謝が上がり、太りにくい体になります。
対 象	つがる市民 ※医師から運動を制限されていない方
参 加 料	無料
持 ち 物	汗ふきタオル、飲み物 ※運動しやすい服装、履物でご参加ください。
参加条件	<ul style="list-style-type: none"> ・ケガ等については参加者自身の自己責任となります ・運動の効果を評価するため、毎回体重測定をします。
申し込み	不要（直接会場へお越しください）
そ の 他	合計10回以上参加した方には粗品（健康グッズ）を進呈します。

【問い合わせ先】健康推進課 電話42-2111(内線305)



日本脳炎の予防接種を受けましょう

平成17年度から平成21年度にかけての日本脳炎の予防接種の積極的勧奨の差し控えにより接種を受ける機会を逃した平成7年4月2日から平成19年4月1日生まれの方は、**20歳になる前までの間**、従来の対象者に加えて定期予防接種の対象になりました。これらの定期予防接種の対象者は、無料で接種を受けられます。**もう一度、母子健康手帳の予防接種欄をご確認のうえ、不足分の接種を受けてください。**

接種回数と接種間隔

日本脳炎ワクチン		接 種 間 隔
既に接種した回数	接 種 回 数	
全く受けていない方	4回 (1期3回、2期1回)	1回目の接種後6日から28日あけて2回目の接種をし、その後おおむね1年以上あけて3回目の接種をします。 4回目（2期接種に相当）の接種は、9歳以上の方に対し、3回目の接種後6日以上あけて接種します。
1回接種を受けた方	残り3回 (1期2回、2期1回)	2回目と3回目は6日以上あけて接種します。 4回目（2期接種に相当）の接種は、9歳以上の方に対し、3回目の接種後6日以上あけて接種します。
2回接種を受けた方	残り2回 (1期1回、2期1回)	3回目と4回目（2期接種に相当）は6日以上あけて接種します。 ただし、4回目の接種については9歳以上の方に対して行います。
3回接種を受けた方	残り1回 (2期1回)	4回目（2期接種に相当）の接種を行います。ただし、9歳以上の方に限ります。〔1期との間隔は概ね5年以上の間隔をおいて接種することが望ましいです〕

※予診票のない方は、健康推進課にお問い合わせください。

【問い合わせ先】健康推進課 電話42-2111(内線309)



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

先月号の続きです。

4. 次に、長期飲酒による問題ではなく、一回一回の飲酒時に起こる問題について触れてみたいと思います。

(1) 一回一回の飲酒時に起こる問題について。

①飲酒に関係する死因第6位の不慮の事故では飲酒運転(自損、他損)、(階段やホームから、海や川への)転落事故、酔って寝込んでしまったの事故等があります。中には世間を騒がす大事件にもなっているのに繰り返し起こります。

②不慮の事故死以外でも飲酒中～直後に起こる例には、闘争によるもの、急性アルコール中毒によるもの、嘔吐から吐しゃ物を吸引しての窒息によるもの、嘔吐から大出血を来しての失血によるもの等あります。

③さらに、死亡にまでは至らないものの飲酒にまつわる問題となると山積です。アルコール依存を背景とする飲酒後のトラブル、飲酒による暴言や暴力(=アルハラと言い、被害者は3,000万人とも)、その他、酒の上での失敗等はいくらでもあります。

(2) なぜ飲酒が種々の問題を引き起こすのでしょうか。

①お酒を飲むと酔います。この間に起こることは[お酒を飲む→アルコールが消化管で吸収される→アルコールが血液中に入る→肝臓で捉え切れなかったアルコールは全身を巡る→脳に達したアルコールは脳を麻痺させる]です。脳が麻痺することで生じる現象が「酔い」です。たくさんのお酒を飲んで、アルコールの血液中の濃度が上がるほど脳がより広範囲にかつ深く麻痺し「酔い」はひどくなります。こうして種々の問題が引き起こされるのです。

②「酔い」の程度は「爽快期→ほろ酔い期→酩酊初期→酩酊期→泥酔期→昏睡期」と進みます。前から3期を少し詳しく見てみましょう。

	血中濃度(%)	酒量の目安	主な症状
爽快期	0.02～0.04	(日本酒)～1合	爽やか気分、陽気に、皮膚紅潮、判断力の軽度低下
ほろ酔い期	0.05～0.10	1～2合	ほろ酔い気分、抑制が取れる、理性が失われる、体温上昇、頻脈
酩酊初期	0.11～0.15	3合	気が大きくなる、大声でがなり立てる、怒りやすくなる、ふらつく

参考：酒気帯び運転はアルコールの呼気中濃度が0.15mg以上、または血中濃度が0.03%以上の場合です。

③この表に目を通してみれば「酔い」もせいぜい「ほろ酔い期」に留めておかないといけないのではと思われかもしれませんがいかがでしょうか。アルコールで麻痺した自身の脳に、冷静な判断を期待することは大変なことのような気がします。(加害者にとっても)悲惨な飲酒による交通死亡事故が、飲酒事故への厳罰化の流れの中にあっても、一向に途絶えることがないのが、この事実を証明している気がします。

披露宴、法事、忘年会、新年会等の特別な飲酒であっても日本酒で2合までが上限の量でしょう(←ただし、酒気帯び運転で御用にはなる量です)。これを大変少ない量だと「寂しくあるいは不満に」感じる人は、これまでの「自身の運の良さ」に感謝すべきかもしれません。ただし、その幸運がこの先も続くとは限りません。

④なお、付け加えますと以下の点にも注意して欲しいと思います。

- 体調の悪いときは飲酒をしないこと。アルコールの肝臓での代謝が遅れ、思わぬ自体に発展しかねません。
- 空腹時の飲酒、短時間での大量飲酒(=一気飲み)は絶対にしないこと。特に飲酒歴の浅い人では要注意です。

(3) 「お酒は飲むにしても節度を守って」とはよく言われますし、飲酒運転撲滅の標語として「飲んだら乗るな」というフレーズは有名ですが、飲んで酔いが回って脳が麻痺した状態では「節度を守る」、つまり冷静な判断力を維持するのは難しいことです。最も安全なのは「禁酒」ということになりそうです。『漢書』では「酒は百薬の長」とあるそうですが、『徒然草』には「百薬の長とはいへど、よろづの病は酒よりこそおこれ」とあるそうです。

「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 9月13日(金) 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)

