

特定健診を受けましょう

今年度の特定健診（集団）は11月まで実施しています。健診は、自分の健康を把握するためにとっても大切です。年に1回は自分の体のチェックをしてみましょう。

受けてよかった特定健診

Q 健診を受けたきっかけは？

5年位前に看護師の娘から勧められて健診を受けました。結果を見て、気になっていた肝機能以外の数値も悪く驚いた。それ以降、変化を知りたいと思い、毎年健診を受けています。

Q さまざまな数値が高いという自覚症状はありましたか？

自覚症状は全くありませんでした。特に糖尿病は家族にもいないし自分は糖尿病にはならないと思っていました。自覚症状がないため健診を受けて初めてわかりました。今は糖尿病予備軍として病院で定期的に検査を受けています。

Q 何か気をつけていることはありますか

家ではノンアルコール飲料を飲んだり、飲酒時の食事を節制しています。また、野菜をよく食べ、今では生野菜に何もかけず素材の味で食べられるようになりました。また、健康に関する情報を得るために特定保健指導や健康教室にも参加しました。

Q 健診を受けたことで変化した点はありますか

続けて健診を受けることで、自分の体の状態が全部わかり、体重が減り数値が改善しました。体も軽くなった感じです。健診を受けると、体のさまざまな数値やがんについてもわかるのでこれからも受けて自分の体の変化をみていきたいと思います。

天坂昭市 さんの健 診デー タの 変化	項目	平成20年度	→	平成25年度
	体重	81.4kg		74.0kg
	血圧	要指導		異常なし
	脂質異常	要指導		異常なし
	糖尿病	要指導		医療継続（経過観察）
	肝臓病	要指導		異常なし
	腎臓病	異常なし		異常なし



天坂昭市さん(59歳)
出来島地区／農業

つがる市は、病院受診の遅れ・重症化からの脱却が課題

つがる市国保より医療の受診状況をみると、重症化してから病院を受診することで医療費の合計額が高くなる傾向があります。まずは、健診で自分の体の状態を知り、必要があれば早期に病院受診して、悪化させないように取り組むことが大切です。

【問い合わせ先】健康推進課 電話42-2111（内線305）

つがる市傾聴ボランティア講座

身近な人が心の悩みやさまざまな問題を抱え苦しんでいることに気づいたら…

①声を掛け

②悩みを話してくれたらじっくりと耳を傾け共感し、相手を大切に思う気持ちを伝え（傾聴）

③必要に応じ専門家につなぐ ことが、私たち一人一人ができる自殺予防のための行動です。

市では、自殺予防を目的とした傾聴技術を学ぶ講座を開催します。傾聴技術は普段の日常生活でも活用でき、また、修了された方は、精神保健福祉ボランティア「エールの会」が実施する傾聴サロン等の精神保健事業で活動できます。

日程等（一部変更することがあります）

回	月日	時間	場所	講師
第1回	10月22日（火）	13:30～ 15:30	生涯学習交流 センター 「松の館」 視聴覚室または 研修室	●第1・4・6回 ほほえみの会研修委員 一戸 和子 氏 ●第2・5回 ほほえみの会研修委員 吉田 智子 氏 ●第3回 つがる市健康推進課保健師
第2回	10月29日（火）			
第3回	11月 5日（火）			
第4回	11月12日（火）			
第5回	11月19日（火）			
第6回	11月26日（火）			

ねらい：「聴く」とことと「聞く」ことの違いを学び、自分が日頃どういう聴き方をしているかを振り返りながら、より良く「聴く」ことを学ぶ。（内容は6回の継続講座）

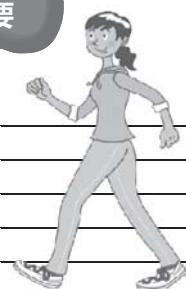
定 員：20人（定員になり次第締め切り） 申込締切：10月15日（火） 受講料：無料

【申し込み・問い合わせ先】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

参加無料
申込不要

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回開催しています。お気軽にご参加ください。



	第3回・第4回
日 時	10月8日（火）・10月22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に
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）	●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する。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
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	・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。
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）

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

宮 重 希 典 先生

（みやしげ内科クリニック・院長）



き かん し ぜんそく 気管支喘息について

今回は気管支喘息についてです。まずは、要約を始めに示します。

- ①気管支喘息は、気道の過敏性と可逆流の気道制限を特徴とする慢性の炎症疾患である。
- ②患者さんの気道平滑筋はアレルゲンや温度変化、ストレス等に敏感に反応して過剰に収縮し、咳や喘鳴、呼吸困難等の気流制限の症状を引き起こす。特に夜間・早朝に出現しやすい。
- ③喘息の症状は基本的には自然に、あるいは治療によって正常まで回復する。しかし時には高度の気道閉塞を生じて呼吸不全に至ることもある。
- ④喘息症状を反復していると気道の壁が肥厚し弾性を失い、非発作時でも気道が狭窄したまま症状が持続するようになる。
- ⑤気管支喘息は基本的に胸部X線所見に異常を伴わない疾患である。

次に気管支喘息のタイプ別特徴についてです。アレルギーの関与が強く示唆されるアレルギー性喘息とアレルギーの関与がはっきりしない非アレルギー性喘息に大別されます。

小児喘息の90%以上がアレルギー性喘息で、成人発症の喘息では、半数以上が非アレルギー性喘息です。

小児（12歳以下）では、気管支喘息の有病率は5～8%で、患児の多くは3歳以前に最初の症状が現れます。割合としては男児に多く、しかも男児の方が重症化しやすい傾向が知られています。小児喘息の約半数は思春期には症状が軽快し、無症状期が数年以上にわたって持続します。残念ながらそのうちの約半数が成人して（18歳過ぎ）から、また喘息症状が出現するようになります。

一方で小児喘息の残り半数は思春期になっても症状が持続するか、軽度の発作が残ります。思春期になっても軽快しない小児喘息は成人してから呼吸機能に障害を残すリスクが高くなります。気管支喘息患者全体でみれば、半数以上は成人してからの発症で、特に最近では70歳、80歳という高齢者の発症が増加しているようです。

成人喘息では女性の方がやや多い傾向にあります。また成人喘息は、自然寛解はないと考えられており、いったん発症したら根気よく治療を継続することが必要です。

「国民健康保険被保険者証」が10月1日に更新されます

皆様が現在使用している国民健康保険被保険者証は、平成25年9月30日で有効期限が切れるため、9月下旬に新しい国民健康保険被保険者証を郵送します。更新後の国民健康保険被保険者証は平成25年10月1日から平成26年9月30日までの一年間有効となりますので大切に保管してください。

なお、国民健康保険制度のしくみを解説したポケットブックおよびジェネリック医薬品利用促進の冊子を同封しておりますので、参考にしてください。

●簡易書留で郵送します

- 世帯ごとに簡易書留で郵送します。受け取る際には印鑑またはサインをお願いします。
- 配達時に不在の時は、「不在配達通知票」が投函されますので、希望の再配達日時を指定してください。（詳しくは「不在配達通知票」に記載の郵便コールセンターにお問い合わせください）

●「資格証明書・短期被保険者証」の対象世帯の方

対象世帯には事前に通知します。市役所国民健康保険課または稲垣出張所、車力出張所窓口でお受け取りください。

●届け出をお願いします

勤務先などの健康保険に加入または脱退したときは、必ず国民健康保険課へ届け出をお願いします。

特定健診はもう受けましたか

国保では40歳から74歳までの被保険者を対象に特定健診・特定保健指導を実施しています。1年に一度、健診を受けて自分の健康状態をチェックしてください。健診の結果、リスクの高い方は特定保健指導を受け、生活習慣の改善に取り組みましょう。（特定健診は市の総合健診時に実施しています）

9月以降の総合健診の予定は次のとおりです。都合で受診できなかった方も、この期間に受診できます。

11月12日～15日、11月17日～19日 生涯学習交流センター「松の館」

また、総合健診を受診できない方を対象に個別健診も実施しています。市の指定医療機関において平成26年2月28日まで各自で予約し、受診することができます。詳しくは国民健康保険課へお問い合わせください。

【問い合わせ先】 国民健康保険課 電話42-2111（内線271・272）

後期高齢者医療被保険者の皆様へ ジェネリック医薬品利用差額通知のお知らせについて

お薬をジェネリック医薬品に切り替えることで、薬代が一定額以上安くなると見込まれる被保険者の方に、今年度より「ジェネリック医薬品利用差額通知」を1年に2回（10月と2月）、青森県後期高齢者医療広域連合が送付しますので、ご利用の参考にしてください。

- ・ジェネリック医薬品（後発医薬品）は、新薬（先発医薬品）と同等の効能効果を持ち、品質再評価を済ませているので、安全性も十分な医薬品です。
- ・ジェネリック医薬品を利用するには「ジェネリック医薬品希望カード」を医療機関や薬局に提示してご相談ください。
- ・ジェネリック医薬品希望カードは後期高齢者医療制度の被保険者となったときに、保険証と一緒に送付します。カードを紛失・破損等したときは、市役所国民健康保険課窓口で再交付を受けられます。

【問い合わせ先】 青森県後期高齢者医療広域連合 電話017-721-3821

児童扶養手当・特別児童扶養手当・特別障害者手当・障害児福祉手当等 手当額が変わります

年金制度の改正（平成24年11月16日成立）により平成25年10月分から0.7%引き下がり右表の手当額に改定となります。

【問い合わせ先】
福祉課 電話42-2111
児童福祉係（内線233・239）
障害福祉係（内線241）

手 当		改定金額(改定前 → 改定後)
児童扶養手当	全部支給(月額)	41,430円 → 41,140円
	一部支給(月額)	9,780円～ → 9,710円～ 41,420円 41,130円
特別児童扶養手当	1 級	50,400円 → 50,050円
	2 級	33,570円 → 33,330円
特別障害者手当		26,260円 → 26,080円
障害児福祉手当		14,280円 → 14,180円
経過的福祉手当		14,280円 → 14,180円

こども民俗芸能大会

県内各地区の民俗芸能の活動成果を披露します。
つがる市からは出野里獅子踊保存会（大人団体）が出演します。

日 時 9月29日(日)12時30分～16時
場 所 生涯学習交流センター「松の館」
出演団体

入場無料
申込不要

市町村名	演目	民俗芸能団体名
五所川原市	飯詰獅子舞	飯詰若獅子会
板柳町	太刀振り踊り	五林平太刀振り保存会
鱒ヶ沢町	カシ櫛宜	新町町内会
三戸町	斗内獅子舞	斗内獅子舞保存会
東北町	沼崎念仏鶏舞	沼崎念仏鶏舞保存会
東通村	能 舞	白糠子ども会

【問い合わせ先】

青森県教育庁文化財保護課 電話017-734-9920
つがる市教育委員会 社会教育文化課 電話49-1194

ヘルシーフッキング教室 参加者募集

食育推進のため、つがる市産の農産物を使ったヘルシーで栄養バランスのとれた料理の講習会を開催します。楽しく料理をしながら、食を通じた健康づくりについて学びましょう。

日 時 10月22日(火) 9時30分～13時30分
場 所 「松の館」調理室
内 容 豚肉のおこわ・厚揚げの中華あんかけ・オクラのスープ・桃の生春巻き

参加料 1人500円

持参物 三角巾、エプロン

定 員 先着30人（市内在住者）

※参加料持参のうえ、10月15日(火)までにお申し込みください。

【申し込み・問い合わせ先】

農林水産課 電話42-2111（内線411）



弘前大学公開講座 受講生募集 2013テーマ「津軽の美術への理解を深めよう」

津軽地域のさまざまな仏像や美術作品を学びながら、美術館、博物館を拠点とした地域づくりについて考えましょう。

日時	テーマ	講 師
10月5日(土) 13:00～15:00	「つがる市の仏像」	弘前大学 人文学部 教授 須藤 弘敏 氏
10月12日(土) 13:00～15:00	「プロダクトデザインと地域の活性化」	弘前大学 教育学部 教授 石川 善朗 氏
10月19日(土) 13:00～15:00	「美術館・博物館の楽しみ方」 ～地域づくりの拠点として～	弘前大学生涯学習研究センター 准教授 藤田 昇治 氏
10月26日(土) 13:00～15:00	「ビジュアルアーツの楽しみ方」	弘前大学 教育学部 准教授 佐藤 光輝 氏

会 場：生涯学習交流センター「松の館」

定 員：30人

受講料：4,000円（申込時に振込用紙をお渡しします） 申込締切：9月26日（木）まで

【申し込み・問い合わせ先】 つがる市教育委員会 社会教育文化課 電話49-1200

秋の全国交通安全運動は「9月21日から30日までの10日間」 ～9月30日(月)は交通事故死ゼロを目指す日です～

この時期は、秋の行楽による事故や日没が早まる夕暮れ時の事故の多発が懸念されることから、市民一人一人に交通安全思想の普及・浸透を図り、交通ルールの遵守と正しい交通マナーの実践を習慣づけることにより、交通事故を防止することを目的とします。

運動の重点

- 子どもと高齢者の交通事故防止
- 夕暮れ時と夜間の歩行中・自転車乗用中の交通事故防止
- 全ての座席のシートベルトとチャイルドシートの正しい着用の徹底
- 飲酒運転の根絶

【問い合わせ先】 つがる市交通安全対策協議会（市役所総務課）
電話42-2111（内線342）

つがる市交通安全のつどい

日時 9月20日(金)17:00～17:50
場所 イオンモールつがる柏 シャコちゃんコート
プログラム（予定）

- ◎メッセージの伝達
- ◎アトラクション
- ◎交通安全誓いのことば

皆様のご来場を
お待ちしております

