

大人の風しん抗体検査・予防接種の費用を全額助成します

全国的な風しん発生のピークは過ぎましたが、風しんの流行は2、3年続くことが多く、来年も風しんが流行する可能性があります。

風しんの免疫を持っていない女性が妊娠初期に風しんに感染すると、白内障・先天性心疾患・難聴等の症状がある「先天性風しん症候群」の子どもが生まれることがあります。

つがる市では、妊婦等に対する風しんの感染予防を図り、先天性風しん症候群の発生を未然に防ぐために、風しんの抗体検査・予防接種費用を全額助成します。

対象者 つがる市に住所を有する方で、次のいずれかに該当する方

① 妊娠を希望する女性

② 妊娠している女性の夫（パートナー）および同居している家族

※ ただし、以下の方は対象となりませんのでご注意ください。

・妊娠中の方（妊娠している可能性がある方を含む）

・風しんにかかったことがある方

・風しん予防接種（麻しん風しん混合(MR)を含む）を2回受けたことがある方

・風しんの抗体価が十分であることを確認している方

助成回数 抗体検査、予防接種いずれも1人1回

助成期間 平成25年11月1日から平成26年3月31日まで

手 順

1. 希望する対象者は、健康推進課に電話または来庁のうえ申し込みをしてください。
2. 抗体検査受診票・予防接種予診票・指定医療機関名簿など必要書類を後日郵送します。
3. 必要書類が届いたら、指定医療機関に電話をして検査日時を予約してください。
4. 必要書類(抗体検査受診票・保険証等)を持参し、医療機関で検査を受けてください。
5. 抗体検査の結果、風しん抗体価が不十分と確認された方が予防接種を受けることができます。

※ 予防接種を受けた女性の方は、接種後2か月間は妊娠を避ける必要があります。

【申し込み・問い合わせ先】 健康推進課 電話42-2111（内線309）

健康づくり講座 慢性腎臓病（CKD）を学ぼう

日 時 12月13日（金）13時30分～15時

場 所 生涯学習交流センター「松の館」交流ホール

テ ー マ 「新たな国民病 慢性腎臓病（CKD）を学ぼう～予防と早期発見に向けて～」

講 師 弘前大学医学部附属病院 泌尿器科 畠山 真吾 氏

※慢性腎臓病(CKD)とは、慢性に経過するすべての腎臓病を指します。生活習慣病やメタボリックシンドロームとの関連も深く、誰もがかかる可能性のある病気であり、新たな国民病ともいわれています。

申込期限 12月10日（火）

【申し込み・問い合わせ先】 健康推進課 電話42-2111（内線306）



すずらんの会 ～自死遺族の集い～

「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 11月25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 事前に電話で精神保健担当の保健師へ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訪問や電話で自死ご遺族の相談にも応じています。

【申し込み・問い合わせ先】 健康推進課 電話42-2111（内線305）

<参加者の声>

「今はすずらんの会で同じ境遇の仲間と話し、分かり合えることで心が軽くなり、笑顔を取り戻せました。いざという時に話を聞いてもらえるという心強さを感じ、自分だけじゃないという安心感に救われました」

「若がえり健康教室」

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。
3月まで(月2回)開催しています。お気軽にご参加ください。

	第7回・第8回
日 時	12月9日(月)・24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 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)

アルコールを学ぶ家族等教室

家族や自分のお酒の問題で悩んでいませんか。その対応に困って、ひとりで抱え込んでいませんか。
アルコールについて学ぶ教室を開催します。

日 時 12月10日(火) 14時～15時30分

場 所 生涯学習交流センター「松の館」1階会議室B

内 容 アルコールの飲みすぎは病気ですか?・医療が必要なアルコール問題とは?
・アルコールがもたらす周囲への影響とは?

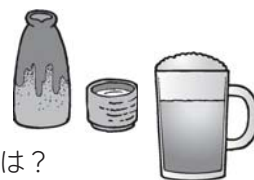
講 師 ●医療機関の立場から 布施病院 精神保健福祉士 三浦 良介 氏

●家族の立場から 断酒会に参加されている方の家族

対 象 アルコールに関連する問題を抱えている方の家族
アルコールをやめたいと真剣に考えている方
※教室で話された個人情報に関する秘密を守る方

定 員 15人 申込期限 12月6日(金)

【申し込み・問い合わせ先】健康推進課 電話42-2111(内線305)



※当日参加できないが資料をほしい方は、教室終了後に送付しますのでご連絡ください。

減塩料理教室

家庭の味噌汁の塩分チェック

高血圧など生活習慣病が気になる方、家族の健康が気になる方、減塩について学んでみませんか。
普段飲んでいるみそ汁の塩分チェックと減塩料理の調理実習を行います。

日 時 12月5日(木) 9時～13時

場 所 生涯学習交流センター「松の館」調理室

内 容 調理実習(減塩料理)、腹囲測定、みそ汁塩分チェック

講 師 つがる市食生活改善推進委員会

参 加 料 無料

持 参 物 みそ汁1カップ弱、エプロン、三角巾、筆記用具

定 員 25人

申込期限 11月27日(水)

【申し込み・問い合わせ先】健康推進課 電話42-2111(内線306)

家庭の味噌汁の塩分を調べてみませんか





胃がん予防に効果あり

ピロリ菌除菌の健康保険適応が大幅に拡大

平成22年4月号にてピロリ菌と胃潰瘍、十二指腸潰瘍、胃がん、胃ポリープについて解説させていただきました。あれから3年が経ち、平成25年は胃がんの予防およびピロリ菌治療に関して大きな変革がありました。ピロリ菌の検査、治療（除菌）は、これまでほぼ胃潰瘍、十二指腸潰瘍の患者さんだけにしか健康保険が効かなかったのですが、胃炎の患者さんにも健康保険が効くようになったのです。自覚症状がなくても胃カメラで覗くと中年～老年の方は、かなりの方が胃炎になっています（中には若い人でも）。これまではピロリ菌の検査、治療をやるうとすると健康保険が効かないため（全額自己負担）なかなか患者さんにお勧めできずにいましたが、今後は多くの市民に対してピロリ菌の検査、治療（除菌）ができます。

ピロリ菌を治療（除菌）すれば胃がん発生率が、かなり減ります。広島大学の研究では胃がん患者さんの99%にピロリ菌がいたそうです（既往も含む）。また、除菌によって過形成性ポリープも縮小（消失）します。胃潰瘍、十二指腸潰瘍にもかかりにくくなります。画期的なことです。

ただし、健康保険が通るのは胃カメラを施行した

結果、胃炎などを認めた患者さんに限ります。つまり胃カメラをやらない患者さんには保険が通りません（バリウム検査で潰瘍があった方は例外的に保険が通ります）。

除菌に成功すれば胃がんになりにくくなる（少なくなる）のですが、絶対に胃がんにならないわけではありません。そこで、除菌成功後も胃カメラは定期的に受けて頂き胃がんの早期発見に努めるべきです。70才の場合、すでに60年前後、ピロリ菌感染が続いてきたためです。また、ピロリ菌が胃の中にすむことができないくらい胃炎が進行してしまった方も少なくありません。この場合は胃がん発生率が高いので毎年胃カメラを受けた方がよいでしょう。

また、つがる市役所では住民サービスの一環として20～39歳の方にピロリ菌の無料検査、治療を実施しています。下記をご覧ください。若い人が除菌すれば、子どもさんの感染率が減る可能性もあります。

（ピロリ菌の除菌によって胃がんが減るのは確実なのですが、どのくらい減るのか正確な数字はさらなる研究結果が必要です。現在のところ3分の1あるいは3分の2に減るだろうと予想されています。若い人では90%以上の予防効果があると推定している研究者もいます。）

つがる市胃がん撲滅検診事業（ピロリ菌の早期発見と除菌による胃がん予防事業）

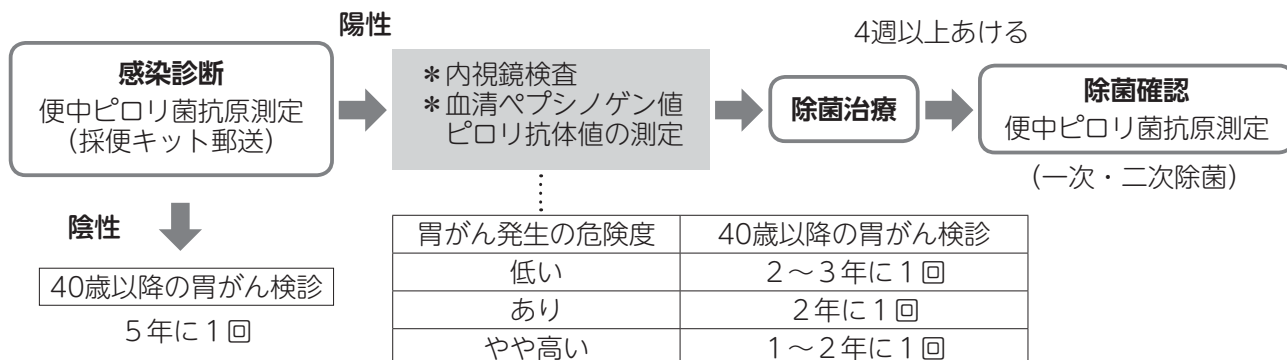
●市では平成24年度から平成28年度までの5年間全額助成（無料）しています。

●対象者は、年度内に20～39歳になられる方です。

（平成25年度対象は、昭和49年4月1日～平成6年3月31日生まれの方）

●随時申し込みを受付しています。希望者は電話でお申し込みください。

ピロリ菌検診の流れ



【申し込み・問い合わせ先】健康推進課 電話42-2111（内線300・307）

平成26年度保育所・保育園の新規入所(園)募集

保護者の就労または、出産、疾病、介護等の理由により、日中お子さんを保育できない家庭を対象に平成26年4月からの新規入所(園)の申し込みを受付します。

◆受付日時・場所

	木造・森田・柏地区にお住まいの方	稲垣地区にお住まいの方	車力地区にお住まいの方
場 所	市役所 1 階ロビー	稲垣出張所	車力出張所
受付日時	平成25年12月11日(水)～12月13日(金) 9時～17時		

※指定日に申し込みできなかった場合は、随時、市役所福祉課で受付します。

◆申し込みに必要なもの

- 入所申込書(受付場所で配付します) 児童1人につき1枚
- 添付書類等

必 要 書 類	備 考
源泉徴収票写し (平成25年分)	両親共働きの場合は2人分必要。 ※申込時に間に合わない場合は後日必ず提出してください。 農業・営業所得等で確定申告される方は、その写しを提出してください。(申告後速やかに提出してください)
課税証明書(平成25年度分)	平成25年1月2日以降転入された方は前住所地からの市町村民税課税証明書
母子手帳写し	母が出産の理由の場合のみ
身体障害者手帳写し	在宅障害者等のいる世帯のみ

※申込理由によって添付書類が異なりますので受付場所で確認をお願いします。

引き続き平成26年度も継続して入所(園)を希望される方は、

- ・「家庭状況調査」(用紙は各保育所(園)で配付します)
- ・「源泉徴収票写し」(確定申告される方はその写しも必要)を各保育所(園)に提出してください。



《つがる市内保育所(園)一覧》

保育所(園)名	所在地	電話番号	保育所(園)名	所在地	電話番号
牛瀨保育所	公立 牛瀨町村上	56-3160	川除保育園	私立 木造川除	42-3139
富蒔保育所	公立 富蒔町荘野	56-2674	しばた保育園	私立 木造柴田	42-3243
木造保育所	私立 木造千代町	42-2317	もりた保育園	私立 森田町森田	26-3032
館岡保育園	私立 木造館岡	45-3520	かしわ保育園	私立 柏桑野木田	25-2062
木造北保育園	私立 木造大畑	42-1228	かしわあつぷる保育園	私立 柏鷺坂	35-1025
菰槌保育園	私立 木造菰槌	45-3855	いなほ保育園	私立 稲垣町豊川	46-2679
銀杏ヶ丘保育園	私立 木造浮巢	42-6200	しばた保育園	私立 稲垣町繁田	46-2250

【問い合わせ先】福祉課 電話42-2111(内線233) 稲垣出張所 電話46-2111 車力出張所 電話56-2111

食育推進事業

免疫力アップ! 冬の料理教室

食育推進のため、つがる市産の農産物を使った冬の料理講習会を開催します。免疫力に優れた野菜を使った料理を学んで、冬場の健康づくりにお役立てください。料理初心者の方もお気軽にご参加ください。

日 時 12月11日(水) 9時30分～13時30分
場 所 生涯学習交流センター「松の館」調理室
内 容 ナガイモのお好み焼き・ゴボウの素揚げ・ナガイモ茶碗蒸し・大根サラダ

参加料 1人500円

持参物 三角巾、エプロン

定 員 先着30人(市在住者)

申 込 参加料持参のうえ、12月5日(木)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)

つがる市農業士会 発足30周年記念講演会

会員、非会員問わず、つがる市の魅力を再発見できる機会です。お気軽にご参加ください。

日 時 12月5日(木) 13時30分～15時30分

場 所 生涯学習交流センター「松の館」

交流ホール

演 題 つがる市の魅力をもっと発見・もっと発信しよう

講 師 劇団夜行館 座長 笹原 茂朱 氏

参加料 無料 ※申込不要

【問い合わせ先】

西北地域県民局 地域農林水産部

農業普及振興室分室 電話42-2222

農林水産課 電話42-2111(内線414)