



食塩感受性と高血圧

以前より塩の摂り過ぎが、高血圧の原因として重要な事は知られています。世界の様々な民族を対象とした疫学調査からも、食塩摂取量と高血圧発症とは相関がある事が示されています。

食塩の過剰摂取が高血圧の主因である事は明確ですが、食塩に対する血圧の反応は個人差があるのも事実です。

本態性高血圧は、食塩に対する昇圧反応性から食塩感受性と非感受性に分ける事ができます。日常診療では簡便に2つに分ける検査はまだないのが現状です。そこで臨床病態からの判断が必要となり、次のような方が食塩感受性が亢進しています。高齢者、女性、肥満、慢性腎臓病の患者さんなどです。食塩感受性の原因として遺伝素因、環境要因などが考えられています。



最近、血圧の日内変動パターンが心血管リスクに関係することがわかってきました。大規模臨床試験の結果、診察室血圧より夜間血圧の方が心血管病発症率と相関が高いという事がわかってきました。食塩による血圧上昇の機序として、腎臓でのナトリウム排泄機能が障害され、その結果種々のナトリウム排泄調整機能も障害されるからと考えられています。食塩感受性高血圧の患者さんはナトリウム排泄障害があるので、代償性に夜間に血圧が上昇し、心血管イベントを発症しやすい状態になっています。夜間高血圧の患者さんに利尿剤（腎臓からナトリウムを排泄させる）を投与する事により、夜間血圧が低下するのが認められています。一般に高血圧患者さんは正常血圧者に比べて食塩感受性が高い事がわかっています。以上より血圧を下げるには減塩が不可欠であります。みなさんも今一度、減塩について見直してみませんか？

つがる市傾聴ボランティア養成講座

～良い聴き手になるために～ 『思いを聴くテクニック、こころを引き出すコツ』

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：(会場、講師、スケジュールは事情により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9日(木)	13:30	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回 市役所健康推進課保健師
第2回	10月16日(木)			●第2・5回 ほほえみの会研修委員 吉田 智子 氏
第3回	10月23日(木)	●第3・4・6回 ほほえみの会研修委員 一戸 和子 氏		
第4回	10月31日(金)			
第5回	11月7日(金)			
第6回	11月14日(金)			

ねらい：「聴く」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2日(木) 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)

臨時福祉給付金 子育て世帯臨時特例給付金 の申請はお済みですか？

－ 申請期限は10月14日(火)です －

臨時福祉給付金および子育て世帯臨時特例給付金は、平成26年4月から消費税が引き上げられたことによる影響の軽減を図るため、市民税非課税の方（市民税課税の方に扶養されている方を除く）や子育て世帯に対して給付金を支給するものとして臨時的に設けられたものです。

「2つの給付金」の受給が見込まれる方には、7月上旬に申請書を送付しています（※1）ので、申請期限までに申請してください。

※1 公務員の方で、子育て世帯臨時特例給付金の対象者は職場から申請書類が配布されます。

申請時に提出する書類等

○臨時福祉給付金

- ①申請書（自宅に届いている申請書） ②本人確認書類（免許証、保険証、パスポート等）
③通帳 ④印鑑 ⑤その他（成年後見人等代理権を有する方は代理権を証する書面）

○子育て世帯臨時特例給付金

- ①申請書 [自宅に届いている申請書（公務員の方は職場から配布された申請書、証明書）]
②印鑑 ③通帳 ④本人確認書類（免許証、保険証、パスポート等）※2

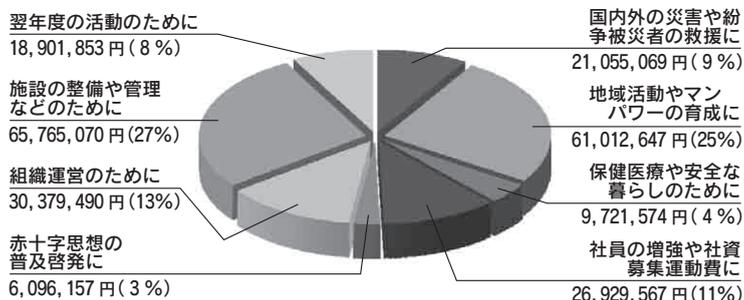
※2 公務員の方以外で児童手当の振込と同じ口座を指定する場合は、③と④は必要ありません。

【問い合わせ先】 福祉課 電話42-2111（内線245）

赤十字活動を支えるのは“あなた”です



災害救助訓練



平成25年度歳出決算（グラフ）

青森県支部の平成25年度の社資募集実績額は、1億8,987万2,606円となりました。赤十字社員皆さまのご協力を心より感謝申し上げます。

実績額を前年度と比べると5.2%の減収であり、実績額が2億円を下回るのは昭和58年以来30年ぶりとなります。減収要因としては、脱退や死亡などによる赤十字社員の減少などがあげられます。青森県支部の平成25年度の歳出にかかる決算状況を見ますと、災害などの被災者の救護や支援にかかる活動費が決算総額の9%を占め、有事の際の応急措置を学ぶ救急法講習会などの活動費4%と合わせると13%が人々の“いのち”と健康を守る活動に充てられています。また、地域における奉仕活動を担う赤十字奉仕団や小・中・高等学校・幼稚園などの施設で展開している青少年赤十字の育成が25%と、活動費の中で最も大きな割合を占めており、青森県支部が県内各地域に根ざした赤十字活動を重視していることをご理解いただけるのではないのでしょうか。

これらの赤十字活動を行うための財源となっているのが、赤十字社員の皆さまから寄せられる社資（社費・寄付金）であり、青森県支部の活動費のおよそ9割が社資によってまかなわれています。1人でも多くの住民の方々に赤十字社員に加入いただき、社資募集にご協力くださるようお願いいたします。

【問い合わせ先】

日本赤十字社青森県支部 つがる市地区担当(市役所福祉課) 電話42-2111（内線239）
日本赤十字社青森県支部 組織振興課 電話017-722-2011



狂犬病予防注射・犬の登録

今年度2回目の狂犬病予防注射および犬の登録を実施します。

狂犬病予防法により、生後91日以上飼育された犬は、市町村に登録する必要があります。一度登録すれば、一生有効となりますので、必ずお手続きください。また狂犬病予防注射を毎年1回受けることも義務付けられています。まだお済みでない飼い主の方は、最寄りの場所または動物病院等で必ず受けさせてください。

月日	森田地区	
	場所	時間
9月24日(水)	森田公民館駐車場	8:45~9:00
	旧森田支所車庫前	9:05~9:20
	農村環境改善センター前	9:25~9:40

月日	柏地区		
	地区名	場所	時間
9月24日(水)	小和巻	老人憩の家前	9:55~10:05
	上派立	集会所前	10:10~10:20
	下上古川	柏分庁舎裏駐車場	10:25~10:45
	玉水	老人憩の家前	10:55~11:15

月日	車力地区		
	地区名	場所	時間
9月24日(水)	牛潟	牛潟公民館前	13:30~13:40
	下牛潟	下牛潟保健福祉館前	13:50~14:00
	下車力	下車力保健福祉館前	14:10~14:20
	車力	車力屯所前	14:30~14:40
	豊富	豊富コミュニティセンター前	14:50~15:00
	富菴	富菴地区簡易体育館前	15:10~15:20
清水	松晴商店様前	15:30~15:45	

月日	木造地区		
	地区名	場所	時間
9月25日(木)	若緑団地 桜木団地 松原団地 赤根団地	木造中央公民館前	8:40~9:00
	横泡有楽町 吉岡下木造町 清水	環境改善センター前	9:10~9:30
	芦蓮兼	芦沼コミュニティ消防センター前	9:40~10:00

月日	木造地区			
	地区名	場所	時間	
9月25日(木)	川豊	除田	川除老人憩の家前	10:10~10:15
	今出野	市里	今市コミュニティ消防センター前	10:20~10:35
	蓮花	田田	旧永田小学校前	10:50~11:10
	永土大西	滝畑林		
	堅石	固館	馬頭観音堂前	11:15~11:30
	柴近菊	田野川	近野・十文字コミュニティ消防センター前	11:40~11:55
	千吉福	田見原	吉見コミュニティ消防センター前	13:30~13:50
	三広越駒	館岡水田	越水コミュニティ消防センター前	13:55~14:15
	吹南丸	原森山	南広森コミュニティ消防センター前	14:20~14:40
	出来島		出来島コミュニティ消防センター前	14:45~15:00
	孤大館亀	槌町岡岡	館岡コミュニティ消防センター前	15:10~15:30
筒木平	坂滝	筒木坂コミュニティ消防センター前	15:45~16:00	

◆予防注射…3,100円 ◆犬の登録…3,000円(新規のみ)

【犬の飼い主の皆さんへお願い】

- 注射の際は事前送付の通知書を持参してください。
- 登録内容に変更等がある場合は必ず届け出してください。
- 集合注射のときはリードを短くするなどして、他の犬とのトラブルを未然に防ぎましょう。
- 犬の放し飼いは大変危険なので絶対やめましょう。
- 犬のフンは責任をもって持ち帰りましょう。

【問い合わせ先】環境衛生課 電話42-2111(内線284)

広 告

かわしま接骨院

(厚生労働大臣免許) 柔道整復師 川嶋 浩靖
(厚生労働大臣免許) 柔道整復師 川嶋 絵美子

診療時間		
月曜日～金曜日	8:30~12:00	2:00~7:00
土曜日	8:30~12:00	1:30~5:00
休診/日曜・祝日 ※急患はお電話下さい		

各種健康保険・交通事故・労災・生保 取扱い

つがる市木造末広41-11 ☎49-1343

広 告

借金問題解決します

依頼すると支払いはすぐに止まります

借金の整理は実績・経験豊富な当事務所へ(農地や家屋の担保借入も解決します)

※当事務所では旧金木町出身の白川が相談窓口となっておりますので、津軽弁でお気軽にお電話下さい(土・日・祝日可)

白川携帯 090-6793-9487
E-mail nebuta@live.jp

事務所案内

〒231-0031
神奈川県横浜市中区
万代町3-5-10
シャロン横浜大通公園202号

森田文行法律事務所

電話 045-663-5511
FAX 045-681-4366
弁護士 森田文行
(横浜弁護士会所属)

相談料無料。長い取引や完済している場合は、払い過ぎを取り返します。

除排雪業務臨時職員の募集

平成26年度除排雪業務臨時職員を募集します。

- 募集期間** 平成26年9月16日(火)から9月30日(火)
募集人員 柏地区2名
募集要件 次の要件全てに該当する者
 ①市内に居住している者
 ②健康な者
 ③大型特殊免許を有している者
 ④車両系建設機械運転技能を終了した者
 ⑤重機運転経歴3年以上の者
 ⑥平成26年4月1日を基準に年齢65歳未満の者
任用期間 平成26年12月1日から平成27年3月31日まで

就業時間等

	降雪時	非降雪時
就業時間	4:00～12:45	8:30～17:15
休憩時間	8:15～9:15	12:00～13:00

休日 土曜日、日曜日、祝日、年末年始(12月29日から1月3日まで)

- 必要書類** ①つがる市除排雪業務臨時職員雇用申込書
 ②住民票抄本
 ③運転免許証写し
 ④車両系建設機械運転技能講習修了証写し
 ⑤健康診断書(3カ月以内のもの)
 ⑥市税について滞納がない旨の証明書
 ※①⑥の様式は市役所土木課にあります

※採否の決定通知は選考委員会の審査終了後、10月20日(月)までに通知します。

【問い合わせ・申し込み先】 土木課 電話42-2111(内線393・394)

「国民健康保険被保険者証」が10月1日に更新されます

皆さんが現在使用している国民健康保険被保険者証は、平成26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26年10月1日から平成27年9月30日までの1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希望シールを同封しておりますので、活用してください。

●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。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11日～14日、11月16日～18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27年3月31日まで受診することができます。なお、受診の際は受診券が必要となりますので、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)

広 告



加盟店でお買い物した商品を
つがる市内無料配達いたします。

会員募集中!

つがる市宅配サービス

TEL 0173-42-3331

事業実施主体:NPO法人元気おたすけ隊

広 告

屋根外壁の塗り替えは
手塗り専門店の
アートに頼んでよかった!



あなたのリフォーム、全力でサポートします

■屋根、外壁リフォーム専門店■ お問い合わせ、相談は、
地元職人直営店

アートリフォーム(株) 0173-33-4713

外壁リフォーム
屋根リフォーム
シャッターリフォーム
お風呂リフォーム

◆ホームページは◆
現在リニューアル中
しばらくお待ち下さい
朝8:00から夕方19:00まで毎日楽しく営業中