

健康 万歩計

健康万歩計は、西北五医師会が、皆さんの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

小 友 勇 人 先生

こどもクリニックおとも・院長



食物アレルギーにおける血液検査の意味

今回は、食物アレルギーにおける血液検査についてお話ししたいと思います。

離乳食を始める前や保育園に入る前、またはじんま疹がでた時などに、アレルギーの血液検査を希望されて受診される方が最近とても多くなっています。

しかし、このような場合すぐ検査とはなりません。なぜなら、検査で陽性いでた食品がすべて食べられないということにはならないからです。むやみに何種類もの検査を行うことによって、本当は食べられる物でもアレルギーがある食べ物と決めつてしまふことにもなりかねません。検査陽性=食べられない、検査陰性=食べられる、では決してないです。アレルギー学会でも、検査は食物により症状が出たことのある患者に限定して行うことを勧めています。

離乳食はすすめて構いません。初めて口にする物でアレルギーが心配なら、体調の良い平日の午前に

少量から食べさせましょう。もし何か症状があるようなら、かかりつけ医に相談しましょう。

じんま疹の原因も様々で、多くは原因不明といわれています。風邪をひいたり、体調が悪かったり、寒暖の差で出たりもします。食事との関連が疑われる場合は食事日記をつけてみるのもよいでしょう。

いずれにしても、血液検査だけでは食物アレルギーの診断はできませんので、特定の食物へのアレルギーが強く疑われる場合に、その食物に限って検査を行うことが大切です。



「ぼく・わたし・家族の健康」作文募集

市では市民の皆さんの健やか力・健康意識を高めるために「健康まちづくり宣言」を行います。その一環として将来を担う小・中学生および一般の方を対象に「健康」をテーマにした作文を募集します。この機会にぜひご自身の健康づくりへの思いを書きつづってみませんか。

対象 市内の小・中学生および一般（高校生以上）

テーマ 「ぼく・わたし・家族の健康」に関するもので題名は自由

例）健康に関して気を付けていること、健康づくりへの思い 等

応募方法 1200字以内（様式不問）。住所・氏名・年齢・電話番号を記入し、健康推進課へ送付もしくは持参してください。

（小・中学生は、学校を通しての提出となります。）

締切期日 8月31日（月）必着

表彰 最優秀賞3点、優秀賞5点

表彰式は10月17日（土）開催の「健康まちづくり宣言」にて行います。

その他 ・応募作品の著作権は市に帰属するものとし、作品の返却はいたしません。

・入賞作品は広報や市の健康づくり事業等に活用させていただきます。

・応募者の個人情報は募集にかかる事以外には一切使用しません。



【応募・問い合わせ先】

〒038-3192 つがる市木造若緑61-1 つがる市健康推進課 電話42-2111（内線307）

平成27年度介護保険料について

65歳以上の方には介護保険料の納入通知書が送付されますので、年間の保険料額や納付方法等についてご確認ください。

市の65歳以上の方の介護保険料（平成27～28年度）

対象者		平成27～28年度の保険料		
世帯の課税状況	本人の課税状況	本人の年金収入 +所得金額の合計	所得段階	月額(円)
生活保護受給者等			第1段階	2,700
世帯全員が非課税	非課税	80万円以下	第2段階	4,500
		80万円超120万円以下	第3段階	4,500
		120万円超	第4段階	5,400
世帯に課税者あり	課税	80万円超	第5段階	6,000
		120万円未満	第6段階	7,200
		120万円以上190万円未満	第7段階	7,800
		190万円以上290万円未満	第8段階	9,000
		290万円以上	第9段階	10,200
				122,400

注意点

- ・転入者や、世帯に属する家族の所得課税状況が確定していない方には、暫定の金額で通知されますので、後に所得状況が把握されたことにより保険料額が変わる場合があります。
- ・納付書で納めるべき納期がある方には納付書が同封されていますので、納め忘れのないようご注意ください。

介護保険サービス利用者・施設入所されている皆さまへ 平成27年8月1日から介護保険の費用負担が変わります

高齢化が進む中で制度を維持するために以下の見直しが行われます。

①負担割合が変わります

- 一定以上所得のある方は、介護サービスを利用した時の負担割合が1割から2割になります。収入が年金のみの場合は年収280万円以上の方が、年金収入以外がある場合は合計所得金額が160万円以上の方が対象になります。
- 介護保険負担割合証が交付されますので、被保険者証と併せてサービス利用時に提出してください。

③食費・部屋代の負担軽減の基準が変わります

- 食費・部屋代（室料+光熱費）の負担軽減を受けられる方が、非課税世帯の中の預貯金などの少ない方に限定されます。
- 預貯金などを、配偶者がいる方は合計2,000万円超、いない方は1,000万円超お持ちの場合には軽減の対象外になります。申請の際に通帳の写しなどの提出が必要になります。
- 配偶者が市民税を課税されている場合には、世帯が分かれても対象外になります。

②負担上限が変わります

- 世帯内に現役世代並の所得がある高齢者がいる場合、月々の負担の上限が37,200円から44,400円になります。
- 市民税の課税所得145万円以上の方がいる場合に対象になります。
- この水準に該当しても、同一世帯内に65歳以上の方が1人の場合はその方の収入が383万円、2人以上いる場合は収入合計金額が520万円に達しない場合は、申請により37,200円になります。

④部屋代の負担が変わります

- 特別養護老人ホームの相部屋（多床室）に入所する課税世帯の方等は、室料相当の額を負担していただくことになります。
- 食費・部屋代の負担軽減を受けていない方が対象になります。
- 具体的な相部屋の負担額は各施設にお問い合わせください。

【問い合わせ先】介護課 電話42-2111（内線231・235）

国民健康保険税改正のお知らせ

地方税法施行令の改正に伴い、平成27年度から国民健康保険税の課税限度額の引き上げおよび低所得者に係る税額の軽減対象となる範囲を拡大しました。

国民健康保険税は加入世帯ごとに以下の税率等に基づいて算定しています。

税額算定表

区分	対象者	医療分	後期高齢者支援分	介護納付金分
		被保険者全員	被保険者全員	満40～満64歳の被保険者
均等割額 (1人当たり)		26,400円	6,600円	9,000円
平等割額 (1世帯当たり)		27,600円	9,600円	6,600円
所得割額 (課税対象所得に対し)		8.78%	2.50%	2.44%
資産割額 (固定資産税額に対し)		26.30%	7.70%	4.00%
課税限度額	改正前 改正後	51万円 <u>52万円</u>	16万円 <u>17万円</u>	14万円 <u>16万円</u>

※課税対象所得…前年の合計所得金額-33万円(住民税の基礎控除額)

税額軽減措置(均等割額および平等割額)

軽減割合	軽減判定所得(※1)	判定の基準(※3)
7割		33万円以下の世帯 (改正なし)
5割	世帯主と被保険者 (※2)の前年中の 総所得金額等 の合計	改正前 33万円を超える世帯 ↓ 改正後 33万円を超える世帯 ↓ 33万円を超える世帯 ↓ 改正後 33万円を超える世帯
2割		改正前 33万円を超える世帯 ↓ 改正後 33万円を超える世帯

※1 軽減判定所得には、国民健康保険に加入していない世帯主の所得も含まれます。

※2 被保険者には後期高齢者医療制度への移行により、国民健康保険の資格を喪失した方でその喪失日以後も継続して同一の世帯に所属する方(特定同一世帯者)も含みます。

※3 4月1日現在の世帯構成を基準に判定します。4月2日以後に国民健康保険に加入された場合は加入された日を基準日とします。

【問い合わせ先】国民健康保険課 電話42-2111(内線276・277)

広告

プレミアム商品券 取扱い

販売日:7月16日(木)AM10時～PM3時 木造松の館
17日(金)AM10時～PM3時 柏分庁舎、森田公民館
稲垣交流センター、車力出張所

サラダ館
お中元

化粧品

衣料品

靴

スクール
用品

タカモト

木造有楽町 TEL42-2118

広告

株式会社

長内土木造園

代表取締役 長内松雄

造園工事一式

○設計 ○施行 ○管理業務
○整枝剪定 ○伐採 ○草刈り

〒038-3304青森県つがる市下車力町盛野83
TEL.0173-56-3131 FAX.0173-56-3132

後期高齢者医療被保険者の皆さんへ

「後期高齢者医療被保険者証の一斉更新」について

平成27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29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や、所得の更正および世帯構成の変更により負担割合が変更になる方は、有効期限や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27年8月1日以降に国民健康保険課または稻垣出張所もしくは車力出張所窓口に返還していただくか、裁断の上、確実に破棄してください。

- ・平成26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27年7月31日が有効期限となっております。平成26年中の所得状況等により、平成27年度も引き続き「低所得Ⅰ」または「低所得Ⅱ」と認定される方には、新しい認定証(有効期限は平成28年7月31日まで)が7月下旬に市から郵送されますので、更新手続きの必要はありません。平成27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ご持参の上、手続きをしてください。

保険料の減免等について

天災その他特別な事情で、医療機関等の窓口負担や、保険料を納めることが著しく困難になった場合は、申請により減免等を受けられることがありますので、お早めにご相談ください。

【問い合わせ先】つがる市国民健康保険課 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

「年金情報流出」を口実にした“振り込め詐欺”や “個人情報の詐取”にご注意ください!!

日本年金機構において、職員の端末に対する外部からのウイルスメールによる不正アクセスにより、当機構が保有している情報の一部が外部に流出したことが、5月28日に判明しました。このうち、現時点において確認されている個人情報は約125万件です。該当するお客様には、基礎年金番号を変更させていただき、万全の対処を期す方針です。そのための準備を早急に進めてまいります。

この年金情報流出事案に関して次のようなことはありません

- 日本年金機構や年金事務所からお客様に電話することはありません。
基礎年金番号の変更に関するご連絡は、後日、文書をお送りします。
- 日本年金機構からお客様にお金を要求することは一切ありません。
- 日本年金機構がお客様にATMの操作をお願いすることは一切ありません。
- お客様の個人情報(家族構成など)を確認することはありません。

ご自宅や職場などに日本年金機構や機構の職員などを名乗る電話がかかってきたら、迷わずにお電話ください。

専用電話窓口(コールセンター) 0120-818211

受付時間 8:30~21:00

警察相談専用電話 #9110



【問い合わせ先】弘前年金事務所 電話0172-27-1337

移動年金相談日 日 時 7月22日(水)、8月26日(水)、9月16日(水)10時~15時

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