



頭痛に悩んでいる方へ

普段から頭痛持ちの方は意外に多いのではないのでしょうか。もう何年も前からで…という慢性頭痛には、大きく分けて三つあり、良く耳にする片頭痛、そして一番多い緊張型頭痛、それから群発頭痛（今回は割愛）です。

片頭痛は月に1回から数回の頻度で起こり、文字通り頭の片側（または両側）が脈打つようにガンガンと拍動性に痛みます。階段の昇り降りや運動によって頭痛が激しくなり、吐き気や嘔吐、光や音、匂いに敏感になるといった症状を伴います。人によっては頭痛が始まる前に、目の前がチカチカしたりギザギザの光が見えたりする前兆を感じます。片頭痛は、脳の血管が拡張することにより神経が圧迫、刺激されて生じるため、責任の重い仕事を頑張ったり終えたなど精神的ストレスからの解放や、アルコールやグルタミン酸の入った料理、低血糖などで誘発されます。治療は薬物治療が中心となりますが、誘因を避けることが予防になります。

緊張型頭痛は最も一般的な頭痛で、無理な姿勢や過度な緊張、精神的・肉体的ストレスが重なって起こるため、「ストレス頭痛」とも呼ばれます。30分から数日にわたり頭の周りをギュッと締め付けられるような頭痛が続きますが、仕事ができないほどひどくはありません。首や肩の強いこり、めまい、

ふらつき、全身のだるさなどを伴うこともあります。肩こりを自覚していない方もいますが、首を触るととても痛みます。例えば前のめりでのパソコン操作やうつむき姿勢、車の運転、合わない枕、体の冷えなどが続くと首から肩、背中にかけての筋肉や頭の筋肉が緊張することで頭痛が生じます。運動不足も頭痛を招くため、ストレッチや体操、首や肩のマッサージ、ゆっくり入浴するなど温めて血行を良くして心身のストレスを上手に解消しましょう。

頭が痛いからと毎日のように市販の頭痛薬などを飲んでみると、かえって症状をこじらせることがあります。頭痛薬を月に10日以上飲んでいる場合「薬物乱用頭痛」に陥っている可能性があります。頭痛薬の飲み過ぎにより、脳が痛みに鈍感になり、頭痛の回数が増え薬も効きにくくなっていくという悪循環に陥ってしまうため、服用回数を守り、市販の鎮痛薬を予防的に飲むことは避けましょう。ぜひ医師に相談してください。

最後に、急激に起こる頭痛や、痛みが激しくなるなど、「いつもと違う頭痛」の場合は、くも膜下出血や脳出血、髄膜炎、脳腫瘍など危険な頭痛の場合がありますので、すぐに医療機関を受診するようにしましょう。

「あおもり子育て応援パスポート事業」を活用しましょう！

青森県では、18歳未満のお子さんのいる家庭もしくは妊娠中の方がいる家庭に「あおもり子育て応援パスポート」を発行しています（申し込みが必要です）。つがる市健康推進課でも申し込み用紙を配布していますので、お気軽にお問い合わせください。

●パスポートを持っているとこんなお得が

県内はもちろん、全国のパスポート事業協賛店舗で様々なサービスが受けられます。協賛店舗のサービスは大きく2種類あります。

- ①にこにこ店（割引・特典型）料金の割引やポイントアップ、プレゼント贈与など
- ②ほのぼの店（お出かけ配慮型）授乳室、おむつ替えコーナー、プレイルーム、ベビーカーの設置、ミルク用お湯の提供など

●パスポートの申請と協賛店舗の一覧は？

- ①インターネットの「あおもり子育て応援パスポート事業」を検索
(http://www.apio.pref.aomori.jp/newwakuwaku/index_p.html)
- ②スマートフォンの無料アプリ「あおもり子育て応援アプリ“ポ・みっと”」で検索

【問い合わせ先】

青森県子ども家庭支援センター 電話017-732-1011 つがる市健康推進課 電話42-2111（内線303）

協賛店舗は
このマークが目印

県内

全国





名古屋・大阪 「トッパセールス」!

秋もだいぶ深まりましたね。秋といえば、スポーツの秋、読書の秋、食欲の秋などいろんな秋がありますが、皆さんはどんな秋をお過ごしですか?

それはさておき、7月に名古屋・大阪で、つがるブランド農産物の一つであるメロンのPRをしてきました。名古屋、大阪にまでつがる市産のメロンが流通していることに、とっても感激しました。市場や試食販売を行ったスーパーでも、たくさんの方々に美味しいというお褒めの言葉をいただいて、とってもうれしかったです。

つがるブランド農産物が全国のいろんな地域に広まるように、もっともっとPRしていきます!

それから、ゆるキャラグランプリ投票期限の11月10日が迫ってきました。

昨年の順位は1,421体のうち566位でしたが、今年は皆さんの応援のおかげで、ご当地キャラ部門で73位(10月1日現在)と、昨年に比べて大幅に順位が上がっています!

ラストスパートに向けて引き続き応援よろしくお願いします!

P.S. 私のマスコット(小さいぬいぐるみ)ができました。市内の直売所で探してみてくださいね。



天坂市議会議員(左)、福島市長(右)と一緒にPR

新しいマスコット。
稲穂の先まで体長約16cm



ゆるキャラグランプリ

投票はこちら!!



つがる つながる いきいき健康まちづくり通信

市では特定健診、がん検診を集団または個別健(検)診として実施しています。年に1回は健(検)診を受けて自身の健康状態を確認しましょう。今回は、昨年度の特定健診で受診結果『異常なし』であった親子を紹介します。

仙台谷篤子さん(68)、晋さん(38) 木造

母・篤子さんは健診受診歴27年。自分自身の健康状態を確認するために毎年健診を受診しており、今では受けないと心配になるそうです。

息子の晋さんは、毎年ご両親が健診を受けていたこともあり、健診の通知が届くと、自然と健診を受けようと思ったそうです。

二人ともソフトバレーサークルに参加し、週に1回1時間半ほど汗を流しています。篤子さんは、体を動かすことはもちろん、若い人たちとのふれ合いが元気で若さの秘訣と話します。また、孫が生まれてからは、家族の食事を薄味にし、晋さんは禁煙に成功するなど、家族ぐるみで健康づくりに取り組んでいます。

健診結果が『異常なし』でも安心せず、これからも健康で明るく過ごしていきたいと話していました。

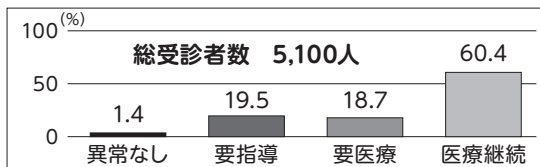


晋さん(左)と篤子さん(右)

***** 平成28年度 特定健診(フレッシュ健診含む)の判定結果 *****

すすんで健診を受けることはもちろんですが、健診結果に合わせて指導や精密検査を受けたり、治療を継続して、病気の早期発見と悪化を予防することが大切です。

【問い合わせ先】 健康推進課 電話42-2111(内線304)



平成29年度 高齢者インフルエンザ予防接種協力医療機関

医療機関名	電話番号	接種受付期間	受付時間	備 考
尾野医院（稲垣）	46-2059	10月15日～ H30年1月15日	8：30～12：00 16：00～17：30	月・火・木・金曜日は午前と午後 土・日曜日は午前のみ （水曜日、祝日は休診）
誠仁会尾野病院（木造）	42-2133	11月1日～ H30年1月15日	8：30～11：00 13：00～14：30	月～木曜日（木曜日は午前のみ） ※事前予約が必要（祝日は除く）
加藤レディース クリニック（木造）	26-7068	10月16日～ H30年1月15日	9：00～11：00 14：00～16：30	月～水・金曜日は午前と午後 木・土曜日は午前のみ ※電話予約が必要 ※男性の方も接種できます
ファミリークリニック ☆希望（車力）	56-2148	10月16日～ 12月27日	原則として予約制で実施します ※建物補修工事のため、 <u>旧富范公民館にて診療中</u> です	
みやしげ内科 クリニック（木造）	49-1123	11月1日～ 12月7日	14：00～16：00	月～木曜日のみ（祝日は除く）
山内クリニック（木造）	42-7171	11月1日～ 12月28日	9：00～11：00 14：00～16：00	月・火・木・金曜日（祝日は除く） 水・土曜日は午後のみ ※診療時間内に予約が必要 1日20人程度

つがる西北五広域連合 つがる市民診療所（木造） 電話42-3111

接種期間 11月13日～12月27日（土・日曜日、祝日は除く）※電話または窓口での予約が必要

○接種当日は14時から14時30分までに受け付けを済ませてください。

○接種開始は14時30分の予定です。

※現在、治療を受けている方は、予防接種を受けても良いか、必ず主治医に確認してください。

※接種当日は、事前に自宅で体温測定し、予診票の記載漏れがないか確認してご持参下さい。

※一般外来の診療や初期救急外来の処置等により、接種開始時間が遅れる場合があります。

※バスによる送迎は行っていません。

つがる市民診療所 からのお知らせ

診療案内表示システムを 導入しました

診察や会計までの待ち時間の緩和と、様々な情報を効果的にお知らせすることを目的に「診療案内表示システム」を導入しました。

110インチの大型スクリーンで、各種診療情報のほか、地域の観光案内やタイムリーな時事通信ニュースを配信しています。

【問い合わせ先】つがる市民診療所 電話42-3111



「国際交流フェア」開催



異文化に触れ合いながら、バス市・白老町・柏市との姉妹都市交流事業を広く知ってもらうため、国際交流フェアを開催します。

今年も、大好評につき県内のALTやCIRなどが集まり、世界各国の料理を振る舞います。その他にもハロウィーンバルーン作り体験、ミニゲームなど内容盛りだくさん。ハロウィーンにちなんで仮装してきた方にはお菓子もプレゼント！

ご近所・お知り合い等お誘い合せのうえ、ぜひご来場ください。

日 時 10月29日（日） 10時～15時

場 所 松の館

【問い合わせ先】つがる市姉妹都市協会事務局

（企画調整課）電話42-2111（内線354）



「国民健康保険被保険者証」が10月1日更新されました

国民健康保険に加入されている皆さんには、9月下旬に新しい国民健康保険被保険者証を郵送いたしました。更新後の国民健康保険被保険者証は平成29年10月1日から平成30年7月31日までの10カ月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、参考にしてください。

●保険証の有効期限の変更

平成30年4月から国民健康保険制度が変わり、都道府県も保険制度を担うこととなります。このため、青森県では、被保険者証と高齢受給者証の一体化をするため、従来9月30日までの被保険者証の有効期限が2カ月短縮され、7月31日までとなりますのでご留意下さい。(次回の保険証の有効期限は平成30年8月1日から平成31年7月31日までとなります)

●保険証が郵送されない世帯の方

平成28年度以前の国保税が滞納となっている世帯には、保険証は郵送されておりません。滞納している保険税を納めていただくか、納付できない事情がある場合は国民健康保険課までお問合せ下さい。

国保の届け出をお願いします

●国保に入るとき

- ・他の市町村から転入したとき。
- ・職場の健康保険などをやめたとき。
- ・国保に加入している方で子どもが生まれたとき。
- ・生活保護を受けなくなったとき。

●国保をやめるとき

- ・他の市町村へ転出したとき。
- ・職場の健康保険などへ加入したとき。
- ・国保に加入している方で死亡したとき。
- ・生活保護を受けはじめたとき。

注意：マイナンバー制度の開始に伴い、国保の届け出にはマイナンバーの記載が必要となりました。届け出の際には、各種手続きに必要なものに加え、「本人確認のため」個人番号カードまたは通知カードをお持ちください。(通知カードの場合は、運転免許証やパスポートなど身分確認が必要となります)

特定健診はもう受けましたか？

40歳から74歳までの被保険者を対象に、特定健康診査・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、メタボの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しましょう。(特定健康診査は市の総合健診時に実施しています) 10月以降の総合健診の予定は次のとおりです。受診できなかった方も、この期間に受診できます。

10月15日(日)～10月18日(水)、11月7日(火)～11月10日(金)、11月12日(日)～11月14日(火)

「つがる市民健康づくりセンター」※10月16日(月)は女性のみ対象となります。

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30年3月31日まで受診することができます。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)

3つの「きる」で生ごみを減らそう！

ごみの量が多い青森県。実は家庭から出る燃やせるごみの約5割が「生ごみ」なのです！
3つの「きる」を合言葉に、みんなで生ごみ減量に取り組みましょう！

●1つめの「きる」 食材は使い「きる」 食材は必要な分だけ買い、ムダなく使いましょう。

●2つめの「きる」 料理は食べ「きる」 作った料理は残さずおいしく食べましょう。

作り置きができる料理は、毎日少しずつ食べて食べきりましょう。

●3つめの「きる」生ごみは水気を「きる」 三角コーナーや水切りネットを使って、生ごみの水気をきりましょう。



木造・稲垣一般廃棄物最終処分場

計量装置点検のため、10月25日(水)11時から15時までの間、ごみの受け入れができません。ご理解とご協力をお願いします。

【問い合わせ先】環境衛生課 電話42-2111 (内線281)