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
一戸久人先生
つがる市民診療所 所長

鉄欠乏性貧血の原因

立ち上がった時などに頭がくらくらして倒れそうになったときに「貧血がおきた」といって患者さんが来られることがありますが、医学的な貧血は、赤血球のヘモグロビンが低下している状態です。

貧血の分類は色々ありますが、赤血球のサイズでも分類されています。

小さくなっているものを、小球性貧血とよびその原因で多いものは鉄欠乏です。

鉄欠乏の原因としては下記のものがあります。

・鉄の摂取量が不足：鉄分の摂取不足、ダイエット、偏食など
・鉄の吸収が不良：胃炎など（ピロリ菌感染など）
・出血が持続：月経過多、胃十二指腸潰瘍、胃がん、大腸がん、胃ポリープ、大腸ポリープなど

見逃したくない原因は、やはり消化管からの出血です。胃十二指腸潰瘍や胃腸の悪性疾患がないか、内視鏡検査をすすめる場合があります。

妊娠可能年齢の女性であれば、月経過多が原因として多いのですが、消化器症状や体重減少など他の症状があったり、便潜血陽性や、家族歴や、鉄剤で改善しない場合などに、消化管検査をすすめることが多くなります。

男性や、閉経後の女性は、貧血の原因をさがす内視鏡検査検討が必要と考えられますので、かかりつけ医の先生にご相談してくださるようお願いいたします。（不正性器出血があるときは、婦人科精査もすすめます。）

「国民年金保険料「免除・納付猶予制度」について

経済的な理由などにより国民年金保険料の納付が困難な場合は、保険料が免除・猶予となる制度があります。

令和元年度分（令和元年7月分から令和2年6月分まで）の免除等の受け付けは、7月から開始されます。また、申請時点の2年1カ月前の月分までさかのぼって申請できます。

保険料免除制度

申請者本人・世帯主・配偶者の前年所得が一定額以下の場合や失業した場合などに、申請書を提出いただき、承認されると保険料が全額免除または一部免除（4分の3・半額・4分の1免除）されます。ただし、一部免除は保険料を納めないと未納扱いとなりますのでご注意ください。

令和元年度国民年金保険料 16,410 円	免除割合	全額免除	4分の3免除	半額免除	4分の1免除
	保険料納付額	0円	4,100円	8,210円	12,310円

また、失業した方については前年の所得を0円とみなしますので、配偶者・世帯主の前年所得によっては全額免除、または一部免除に該当する場合もあります。申請には、雇用保険受給資格者証または雇用保険被保険者離職票の写しが必要です（共済等は退職辞令の写し）。

保険料納付猶予制度

学生を除く20歳から50歳未満の方で、本人・配偶者の前年所得が一定額以下の場合には、申請書を提出いただき、承認されると保険料の納付が猶予されます。

※平成28年6月までは30歳未満、平成28年7月以降は50歳未満が納付猶予制度の対象となります。

【年金についての問い合わせ先】

弘前年金事務所　電話0172-27-1339　　つがる市市民課　電話42-2111（内線261・267）
稲垣出張所　電話46-2111　　車力出張所　電話56-2111

※年金の請求など給付にかかわる相談については、移動年金相談日をご利用ください。
移動年金相談日　日時　6月26日（水）、7月24日（水）、8月28日（水）10時～15時
場所　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0172-27-1339

市民健康づくりセンターからのお知らせ

●若がえり健康教室

姿勢が変われば体が変わる！体が変われば自信が持てる！

運動が苦手な方でも楽しく汗をかけます。自分にあった運動強度を選んで参加しよう。 ※申し込みは不要です。

開　催　日	【運動強度】　内　　容
7月５日(金)	【普通】姿勢を意識し、体を動かしながら1時間歩き続ける
7月12日(金)	【軽め】イスを使っての有酸素運動やストレッチ。1時間歩くのが難しい方でも大丈夫
7月19日(金)	【強め】「普通」よりも休憩が少なく運動量が多い。筋トレあり

時　間　13時30分～14時30分
講　師　健康運動指導士　鬼武 由美子 氏
持ち物　運動靴(外履き)、汗ふきタオル、飲み物、運動着

（注意事項）ケガ等につきましては自己責任になります。病気等で通院している方は、主治医の許可をもらってください。場所によって使用する運動靴が違いますのでご注意ください。詳細は、健康推進課・健康づくりセンターに置いてあるチラシ、または市ホームページでご確認ください。

●トレーニングルームで健康づくり教室

健康度評価（初回指導）

対　象　・20～39歳の方➡ＢＭＩ25以上で減量したい方、または１年以内に健康診断を受けた方
・40歳以上の方➡１年以内に健康診断を受けた方、または同等の検査結果のある方
１人で運動ができ、通院中の方は医師の同意がある方

内　容　インボディ(体成分分析)測定、握力測定、健康づくり目標の設定、マシントレーニングの基礎
担　当　保健師、栄養士、健康運動指導士
定　員　先着10人　※電話でお申し込みください
日　時　７月４日(木)　９時30分～11時30分
７月19日(金)　９時30分～11時30分
持ち物　特定健診の結果、運動靴(室内用)、運動着、汗ふきタオル、飲み物、通院している方はお薬手帳
運動実践について　健康度評価を受けた方は、運動指導員の指導のもと運動実践(マシンを使ったトレーニング)に参加できます。日程等については、健康度評価の後にお知らせします。

●健康ミニ講話

保健師による生活習慣病予防に関するお話。申し込み不要です。
ぜひご参加ください。

開　催　日	時　　間	テ　ー　マ
６月18日(火)	10時～10時30分	歯と口を大切にしよう
７月11日(木)	10時～10時30分	熱中症を予防しよう

【申し込み・問い合わせ先】健康推進課　電話42-2111(内線307)

「ふるさと自慢わがまちCM大賞」　映像作品制作者募集

青森朝日放送主催の「第19回ふるさと自慢わがまちCM大賞」にエントリーするつがる市の映像作品制作者を募集します。市の魅力や自慢をPRする30秒の映像作品を制作したい方は、以下のとおりご応募ください。

応募資格　次のいずれかに該当する方
・市内に居住する個人　・市内に就労または就学する個人
・市出身者または市に居住経験のある個人　・市内で活動を行う法人またはその他の団体

応募方法　以下のものを企画調整課に持参してください。締め切りは６月20日(木) 17時15分
・応募申込書　・作品の企画書(絵コンテまたは字コンテ)　・補助金交付申請書
※応募者が複数の場合は、地域情報性、オリジナリティ、表現力の面でよりすぐれた企画書を１つ選出し、制作者を決定します。

作品提出　制作者として選出された方は、完成作品を収録したDVDを企画調整課に提出していただきます。締め切りは9月9日(月)。制作費の一部を市が補助します(上限15万円)。

詳しい内容については、市ホームページでご確認ください。
https://city.tsugaru.aomori.jp/soshiki/somu/kikakuchousei/CMtaisho/boshu.html

【応募・問い合わせ先】企画調整課　電話42-2111(内線351)