

令和元年度 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～ R2年1月14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 |
| 加藤レディース クリニック (木造) | 26-7068 | 11月1日～ R2年1月15日 | 8:30～11:00 14:00～16:00 | 事前予約制 月・水曜日は午前と午後 火・金曜日は午後のみ 木・土曜日は午前のみ 日曜日・祝日は休診日 |
| 誠仁会尾野病院 (木造) | 42-2133 | 11月5日～ R2年1月15日 | 8:30～11:00 13:00～14:30 | 事前予約制 (祝日は除く) 月～水曜日は午前と午後 木曜日は午前のみ |
| ファミリークリニック ☆希望 (車力) | 56-2148 | 10月15日～ R2年1月15日 | 毎年、予約制で実施しています。 クリニック受付が電話で予約をお願いします。 | |
| 山内クリニック (木造) | 42-7171 | 10月15日～ 12月27日 | 9:00～11:00 14:00～16:00 | 診療時間内に予約が必要 水曜・土曜は午前のみ 日曜日、祝日は休診 |
| みやしげ内科 クリニック (木造) | 49-1123 | 10月15日～ R2年1月15日 | 14:00～16:00 | 通院されている患者様優先 |
| つがる市民診療所 (木造) | 42-3111 | 11月11日～ 12月12日 | 14:00～14:30 接種開始14:30 | 電話または窓口で予約が必要 土・日曜日、祝日は休診 |
| | 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。 一般外来の診察等により接種開始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。 | | | |

下水道使用の手続きについて

下水道を接続している家屋への転入・転出・転居される場合は、上水道（津軽広域水道企業団）の届け出のほか、下水道の届け出も必要になります。

届け出の際は、市役所下水道課へおいでになるか、電話にて手続きして下さるようお願いいたします。

・使用を開始するとき

使用者氏名、住所、電話番号、使用開始日をお伝えください。
料金のお支払いは納入通知書または口座振替となります。

・使用を止めるとき

使用者氏名、住所、お引越し先の住所・電話番号、使用
休止日をお伝えください。また、引越し先がつがる市内
で下水道を接続している場合は、その旨をお伝えください。

※休止の連絡がない場合、基本料金がかかります。忘れずにご連絡ください。

・所有者や使用者が変更になったとき

売買や相続等で変更になる場合は速やかに届け出をお願いします。

・世帯員数に変更があったとき

水道水以外の水（井戸水等）を使用されている方は世帯員数の届け出をお願いします。

○下水道加入のお願い

下水道は家庭の生活雑排水、し尿などの汚水を処理し周辺の生活環境の改善、用排水路や河川の汚染を防ぐための施設です。供用開始された区域でまだ下水道に加入されていない方は、加入して下さるようお願いいたします。

【問い合わせ先】下水道課 電話42-2111（内線371）

お支払いは口座振替が便利です。

口座振替を希望される方は、市内金融
機関に申込用紙がございますので「納入
通知書」「通帳」「通帳印」をお持ちにな
って手続きをお願いします。



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

小笠原 幸 裕 先生
ファミリークリニック☆希望 院長



血圧の治療目標値 (2019年版)

高血圧が脳卒中や心筋梗塞、腎不全（悪化すれば透析）、認知症の危険因子になることは、ほとんどの方がすでに知っていることだと思います。では、血圧の数値はどのぐらいを目標に治療するとよいのでしょうか？自信を持って答えることができる市民は、ヘルス・リテラシー（健康に関する教養）が高い方だと思います。日本高血圧学会は、標準的な治療をガイドラインに示しています。5年毎に改訂しており今春、新しいものが発表されました。

表1：年齢による降圧目標値

| | 家庭血圧 | 診察室血圧 |
|-------|----------|----------|
| 75才未満 | 125/75未満 | 130/80未満 |
| 75才以上 | 135/85未満 | 140/90未満 |

2009年、2014年のガイドラインに比べて、より低く目標値が定められました。これまでの様々な研究結果をもとに、より厳格に血圧をコントロールした方が予後（将来の成績）が良いという知見によるものです。米国や欧州のガイドラインも近年、血圧の治療目標値を下げており世界的な流れでもあります。



また、年齢の他に どのような疾患を合併しているかによっても降圧目標値が示されています。

表2：合併している疾患毎の降圧目標値

| | 家庭血圧 | 診察室血圧 |
|---|----------|----------|
| 糖尿病 心筋梗塞・狭心症 尿蛋白陽性の腎臓病 抗血栓薬内服中 脳卒中A | 125/75未満 | 130/80未満 |
| 尿蛋白陰性の腎臓病 脳卒中B | 135/85未満 | 140/90未満 |

脳卒中A：頸動脈狭窄および脳主幹動脈閉塞がない脳卒中
脳卒中B：頸動脈狭窄や脳主幹動脈閉塞がある脳卒中（あるいは評価未施行）

糖尿病がある方、心筋梗塞や狭心症の既往がある方、腎臓病がある方（尿蛋白陽性）、抗血栓薬を内服されている方の家庭血圧目標値は125/75未満と示されています。血圧を下げすぎると、めまい・立ちくらみを起こすなどの弊害がない限りは目標値を達成した方が脳卒中や心疾患をより予防することができます（高血圧は最大の危険因子です）。

なお、近年では診察室血圧よりも家庭血圧の方が、より正確に予後（将来予測）を表すことが分かってきたため家庭血圧を測定することが勧められます。

つがる市食生活改善推進員の健康レシピ

トマトと長ねぎのスープ

1人当たり：エネルギー22kcal、食塩相当量1.2g

トマトを使ったシンプルな野菜スープです。

汁物は具沢山にし、汁自体の量を減らすことで減塩につながり、野菜もたくさん取ることができます。けれど、いくら減塩を心がけた料理であっても、食べ過ぎてしまえば塩分過剰摂取につながります。食塩の取り過ぎは、高血圧以外に腎臓・心臓への負担や胃がんにも関係していることが報告されています。健康な人でも日ごろから減塩を心がけ、高血圧をはじめとする生活習慣病を予防しましょう。

【材料】(4人分)

エノキ茸 …………… 80g
長ネギ …………… 40g
トマト …………… 1個
コンソメ(固形) …… 2個
水 …………… 600ml
こしょう …………… 少々
パセリ …………… 少々

【作り方】

- ①エノキ茸は半分に切ってほぐし、長ネギは小口切り、トマトは皮と種を取り除き1cm角に切る。
- ②鍋に水を沸かし、コンソメを煮溶かし①の材料を全部入れ、火が通ったらこしょうで味を整え、器に盛りパセリを散らす。

