

保育所等

第2子以降支援助成事業の申請について

市では、保育所等を利用している就学前の児童を持つ保護者等が安心して子育てができ、子どもの成長に喜びや生きがいを感じることができるよう、利用者負担額（保育料）および副食費の助成を行っています。

既に保育所等の継続利用申請および新年度からの利用申請をした方へ、2月下旬に入所承諾等を通知する予定です。その通知に第2子以降支援助成事業の申請書を同封しますので、対象となる児童の保護者等の方は、**3月23日(月)までに**、必要書類を福祉課窓口へ提出してください。なお、**令和元年度に対象であった児童でも、令和2年度の申請が必要となります。申請がない場合は、助成を受けられませんのでご注意ください。**

利用施設	認定区分等	年齢区分	必要書類	助成内容
幼稚園 または認定 こども園	1号認定で預かり保育を利用 (ただし、保育の必要性の認定を受けた場合)	満3歳～5歳児	・申請書 ・委任状 ・契約書等	副食費(おかず、おやつ代)を助成 ※実際に提供を受けた費用の 月額4,500円を上限
保育所 または認定 こども園	2号認定	3歳～5歳児	・申請書 ・委任状	
	3号認定	0歳～2歳児		利用者負担額（保育料）を助成

必要書類 申請書……………助成を受ける児童ごとに提出

委任状……………保護者等からの委任に基づき助成金を利用している園へ支払うため

契約書等(施設を利用することがわかるもの)……………1号認定で預かり保育利用

※第2子以降支援助成事業の対象児童とは、保護者と生計を一緒にする最年長の子どもから順に2人目以降の児童です。

※当該児童の保護者等が利用者負担額(保育料)、放課後児童クラブ負担金、市税(市民税、固定資産税および軽自動車税)および国民健康保険税を滞納しているときは、助成の対象から除かれます。

【問い合わせ先】福祉課 電話42-2111 (内線247)

2月は生活習慣病予防月間

2月は、生活習慣病に対する意識の向上と、これによる健康寿命の伸長を目指すべく取り組む「生活習慣病予防月間」です。

つがる市では、喫煙、多量飲酒、肥満、健康診断後の精密検査を受けない等の健康指標が、県全体よりも高くなっています。今一度、自分の生活習慣を振り返ってみましょう。

【生活習慣の改善に取り組んでいる方にお話を聞きました】

佐々木繁幸さん (53歳)

禁煙してから一気に7kg太り、自分で痩せようとしたのですが長続きしませんでした。平成29年に「減量教室」に参加し、保健師や栄養士、他の参加者と一緒に3カ月間、運動や食生活の改善などに取り組んで減量に成功。教室終了後も定期的な運動と食事に気を付けた結果、今年度の健診では「体重」「脂質」「肝機能」全てが正常になりました。また、体を動かすことは精神的にも凄くスッキリして、酒を飲むよりストレス解消になっています。



現在も健康づくりセンターで運動に励んでいる佐々木さん

【市民健康づくりセンターでは各種教室を開催しています】

●若がえり健康教室 ※申し込み不要

日時 2月28日(金) ※運動強度は強め
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 汗ふきタオル、飲み物

●トレーニングルームで健康づくり教室(初回指導)

日時 2月27日(木)、3月3日(火)
9時30分～11時30分

定員 先着12人 ※電話でお申し込みください。

持ち物 汗ふきタオル、飲み物、特定健診の結果など

詳しくはお問い合わせください。

【申し込み・問い合わせ先】健康推進課 電話42-2111(内線307)

市税等は
納期限内に
納めましょう

2月は

右記の納期限と
なっています。

【問い合わせ先】収納課

「国民健康保険税」第8期

「介護保険料」第8期

「公共下水道使用料」

「利用者負担額(保育料)」

市税等を口座振替で納付している方は、口座残高の確認をお願いします。
電話42-2111(内線222)

「後期高齢者医療保険料」第8期

「住宅使用料」

「農業集落排水処理施設使用料」

の納期限となっています。

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

三浦元美先生
中村整形外科医院 院長



足切断の危機!?!閉塞性動脈硬化症(ASO)

しばらく歩くと脚が痛くなって、一旦休まないとまた歩けないんだよね…、という方はいませんか。そのような、休み休みでないと歩けないという症状を間歇性跛行(かんけつせいはこう)といいます。間歇性跛行を訴えて整形外科を受診する患者さんは多く、この症状を呈する主な原因疾患は二つあります。一つは腰部脊柱管狭窄症でもう一つは閉塞性動脈硬化症です。前者は腰痛を伴う事が多く、長く立ちっぱなしだったり歩いたりすると片方あるいは両方の臀部から下肢に痛みやしびれが出現し、前かがみになると楽になるという特徴があります。これは、腰椎の変形やズレ、椎間板の突出などにより脊髄の通り道である脊柱管が狭くなっていると、脊髄と共に血管も圧迫され、その圧迫された神経の走行に一致して痛みやしびれが出てきます。そして前かがみになると脊柱管が広がるため症状が緩和されるというしくみです。

次に、閉塞性動脈硬化症(略してASO)ですが、これは糖尿病や脂質異常症などの生活習慣病や喫煙などにより徐々に血管が硬く狭くなり(動脈硬化)、血液の流れが悪くなる病気です。これが下肢の動脈に起こった場合、長く歩くと筋肉は余計に酸素を必要としますが、それに見合う血液の循環がないと筋肉が虚血に陥り痛くて歩けなくなります。少し休むとまた酸素が足りてくるため痛みは消失します。このような理由からASOの場合は前かがみになっても痛

みは変わりません。そしてこの間歇性跛行はASOの重症度分類(フォンテイン分類)Ⅱ度の症状です。Ⅰ度は無症状・冷感・しびれ感です。Ⅲ度は安静時疼痛、そしてⅣ度になると足先へ血液が全く流れなくなり、潰瘍や壊死を起こし、黒く腐って、最悪の場合足を切断しなければならなくなります。

診断は、問診、視触診で血色や動脈の脈拍を診るほか、ABIといって足の血圧と腕の血圧の比を調べます。通常は腕よりも足の血圧の方が20mmHgほど高いのでABIは1以上ですが、足の血流が低下すると血圧も低下するので、ABIが0.9以下の場合足の血流が悪くなっていると考えられます。その他、血管造影検査(CT、MRA)を行い、実際にどの範囲がどれくらい狭くなっているかを確認します。

治療は、禁煙や食事療法などの生活改善の他、運動療法が基本です。痛くなるから歩かない、ではなく歩く事により足の血行が良くなるだけでなく、天然のバイパス路(側副血行路)が発達してきます。それから血流を良くする薬の服用や注射、それでもだめなら血管内治療といって血管の中に細い管を入れて狭くなった部分をバルーンやステントで広げる治療をしたり、手術でバイパスを作ったりします。

最後に、ASOは足の動脈硬化による血行障害ですが、全身の動脈硬化も合併している可能性があります。これが脳の血管なら脳梗塞、心臓の血管なら心筋梗塞を発症しますので、きちんと治療を受けましょう。

つがる市食生活改善推進員の健康レシピ

長ネギが主役 ツナ～るちゃんネギ

1人当たり：エネルギー51kcal、食塩相当量0.2g

長ネギは通年流通していますが、冬が旬で甘味も増えています。青森県の1日の野菜摂取量は、男女ともに約1皿分程度が不足しています(平成28年国民健康栄養調査)。野菜は健康に良いとわかっていても意識しないと十分な量を摂取できません。

今回ご紹介するのは、料理が苦手な人や普段料理をしない人でも簡単に作れるレシピです。ぜひチャレンジしてみてください。

【材料】(4人分)

長ネギ…………… 2本
ツナ缶…………… 1缶
A { ごま油…………… 小さじ1
顆粒中華だし 小さじ1/2
粗びき黒コショウ …… 少々

【作り方】

- ①長ネギは薄く斜め切りにする。ツナ缶は汁を切る。
- ②耐熱容器に切った長ネギとツナを入れ、ラップをかけて長ネギがしんなりするまで加熱し、Aを加え混ぜ合わせる。
- ③②を器に盛り付け、最後にお好みで粗びき黒コショウをふる。

