



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

宮重 希典 先生

みやしげ内科クリニック 院長



喫煙と病気について

はじめに、喫煙は悪性腫瘍のみならず心血管病の危険因子であり、動脈硬化の進行を基にした虚血性心疾患（心筋梗塞、狭心症）はもとより、脳梗塞、大動脈瘤、閉塞性動脈硬化症、毛細血管障害、さらに難病のビュルガー病の原因になります。また、喫煙は高血圧症、糖尿病の発症、腎障害などとも関連があります。

喫煙は、急性効果としてニコチンを介して交感神経系を刺激し、血圧・心拍数を急激に上昇させます。そして強く血管収縮を引き起こし、冠れん縮性狭心症や冠動脈のプラーク破裂による急性冠症候群の重要な引き金になります。

また喫煙で善玉コレステロールが低下し、悪玉コ

レステロール・中性脂肪が増加し、動脈硬化を強く促進します。

さらに喫煙は血液凝に関するフィブリノーゲンを増加させ、狭心症、心筋梗塞、脳卒中や血栓性疾患を促進します。

また、喫煙は血管内皮細胞を傷害し動脈硬化を促進して行きます。動脈内皮細胞からは一酸化窒素(NO)やプロスタサイクリンなどが分泌されて、血管を弛緩させるとともに血小板凝集を抑制し、抗血栓作用があります。

喫煙は、心血管系疾患の最悪な危険因子であるが、禁煙が最良の治療となるという事をお忘れなく。

4月からの健康づくりセンタートレーニングルーム利用のご案内

トレーニングルームの利用方法は2種類です。以下の手順をご確認してご利用ください。健康診断を受けて結果を確認しながら運動に取り組むとより良い効果が得られます。

1 トレーニングルームで健康づくり教室に登録する（一般開放も利用可）

- ①対象者 ・20～39歳の方 → BMI 25※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
- ②参加方法 初回指導（健康度評価）を受け、運動実践（運動指導員の指導）に参加する。
初回指導には、健康診断の結果とお薬手帳を持参してください。
4月の初回指導の予定 4月11日（木）9時30分～11時30分
（要予約） 4月22日（月）13時30分～15時30分
- ③教室に登録するメリット
 - ・運動指導員と一緒に正しいマシンの使い方を学び、効果的な運動を実践できる。
 - ・定期的なインボディ測定（体成分分析）で、体の変化を数値で確認できる。
 - ・健康づくり情報が得られる、健康に関する相談を受けられる。

※平成30年度登録している方は、初回指導は必要ありません。健康づくりセンターで、今年度の登録をしてください（身分証明書が必要です）。

2 一般開放を利用する

事業を予定していない時は開放しています。室内にスタッフはおりませんので、注意してご利用ください。初めて利用する時は、申請登録が必要となります（身分証明書が必要です）。

- ①対象者 18歳（高校生除く）以上の市民
- ②開放時間 平日は9時から19時45分、土日は9時から17時

- 詳細は、ホームページまたは、健康推進課および健康づくりセンターのチラシをご確認ください。
- トレーニングルームは、室内用の運動靴・運動着が必要です。普段着では利用できません。
- ※BMI（体格指数）= 体重（kg）÷身長（m）÷身長（m） 25以上が肥満です。

【問い合わせ先】健康推進課 電話42-2111（内線307）

4月7日(日)は「青森県議会議員一般選挙」の投票日です

告示日 平成31年3月29日(金)

投票日時 平成31年4月7日(日) 午前7時～午後8時

住所要件 平成30年12月28日以前に転入の届出をされた方

年齢要件 平成13年4月8日以前に生まれた方

【問い合わせ先】 選挙管理委員会事務局 電話42-2540

みんなで投票
大切な一票



しゃこちゃんめいすいくん

後期高齢者医療、高額介護合算療養費支給申請のお知らせ

支給対象者 後期高齢者医療制度に加入している方で、医療保険と介護保険の自己負担額の両方の支払いをした方が支給の対象となります。世帯内に後期高齢者医療制度に加入している方が複数いる場合は、世帯で合算します。

対象期間 平成29年8月1日～平成30年7月31日

支給額 医療保険と介護保険の自己負担額の合計が、所得区分に応じた自己負担限度額を超えた場合に、その超えた額が支給されます。ただし、超えた額が500円以下の場合は支給対象となりません。

自己負担限度額

所得区分	自己負担割合	自己負担限度額
現役並み所得	3割	67万円
一般	1割	56万円
低所得Ⅱ(世帯員全員が住民税非課税の方)		31万円
低所得Ⅰ(世帯員全員の各所得金額が0円の方)		19万円

支給申請 支給を受けるには必ず申請が必要となります。支給の要件に該当すると思われる世帯には、3月下旬に青森県後期高齢者医療広域連合から支給申請のお知らせが届きますので、市役所国民健康保険課に申請してください。

必要書類等 支給申請書、高額介護合算療養費・高額医療合算介護(予防)サービス費の支給申請についてのお知らせ、マイナンバーがわかるもの、本人確認書類(官公庁が発行する顔写真付き身分証明書など)、口座情報がわかるもの(通帳など)、認め印

その他、詳細については、後日送付される支給申請のお知らせをご確認ください。

なお、対象期間中に後期高齢者医療制度に加入した方や転入してきた方などがある世帯には、支給対象となる世帯でも支給申請のお知らせが送られない場合がありますので、対象になると思われる方は担当までお問い合わせください。

年齢到達などにより後期高齢者医療制度に加入する方へ

年齢到達などにより、年度途中で後期高齢者医療制度に加入することになった方の保険料は、原則年金から特別徴収(年金から天引き)されますが、特別徴収されるまで時間がかかる為、しばらくの間納付書で納付していただくことになります。

新たに後期高齢者医療制度に加入する方や、納付方法が変更となる方など、保険料の納め忘れが多くなっていますので、口座振替による納付をおすすめします。納付書でのお支払いは口座振替に変更でき、一度申請していただければ継続して口座振替されます。これまで、国民健康保険税を口座振替で納付していた方でも、改めて申請が必要になりますので、ご注意ください。

保険料を納期限内に納めましょう

保険料を滞納すると、通常より有効期限が短い保険証(短期被保険者証)が交付されることがあります。

なお、災害により住宅等に著しく損害を受けた場合や、特別な事情により世帯主等の収入が著しく減少した場合は、保険料の減免等が認め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
青森県後期高齢者医療広域連合

電話42-2111(内線274・275)
電話017-721-3821