

皆さまからの善意が寄せられています

市民および事業者の皆さまから、市に対して新型コロナウイルスの感染予防対策等に関する物品を寄贈いただきました。温かいご支援に心よりお礼申し上げます。

(6月末現在)

(株)明健堂 (森田町)「明治牛乳200ml 700パック」

市内10カ所の放課後児童クラブに送られ、臨時休校中に利用する児童らに配られました。



(株)サン・コーポレーションの寄贈式

マルハン青森柏店 (柏)「お菓子一式 段ボール7箱」

ひなた児童館および市内10カ所の放課後児童クラブに送られ、臨時休校中に利用する児童らに配られました。

日本風力開発(株) (五所川原市)

「不織布マスク 1,000枚」

市内小中学校の教員用として、各学校に配布されました。

(株)総和技術研究所青森事務所 (青森市)

「不織布マスク 500枚」

市役所の窓口業務に従事する職員用として使用しました。

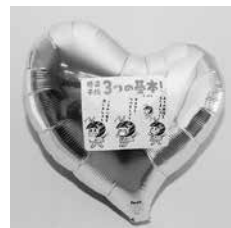
北澤由美子 (富港町)

「ふうせんや さとら」

「感染予防3つの基本啓発

バルーン 80個」

市役所および商工会事務局などに配置されました。



(株)サン・コーポレーション (五所川原市)

「アルコール消毒液221リットル、スプレー容器

180個」

市内全小中学校に対して、消毒液は各学校に17リットルずつ、容器は各教室に2個ずつ配られました。

特別定額給付金の申請はお済みですか

市では令和2年4月27日時点で住民基本台帳に登録されている世帯主あてに、特別定額給付金(1人につき10万円給付)の申請書を送付しています。まだ手続きをしていない方は、お早めに申請してください。

ー申請期限は令和2年8月11日(火)までー

申請期限までに申請が行われなかった場合は、給付を辞退したものとみなしますので、ご注意ください。

ーまだ申請書が届いていない方ー 現在施設に入居している、住所地とは異なる場所に住んでいるなどの理由で申請書が届いていないという方はご連絡ください。

ー申請には添付書類が必要ですー 申請書のほかに、世帯主の方の本人確認書類(免許証や保険証など)の写しと、振込先の口座番号などがわかる通帳やキャッシュカードの写しが必要です。

ー申請受理後に給付決定通知をお送りしていますー 世帯主宛に振込予定日等を記載した給付決定通知をお送りします。振込予定日を過ぎても入金を確認できない場合はご連絡ください。

【問い合わせ先】企画調整課 電話42-2111(内線351)

新型コロナウイルスに係る傷病手当金

国民健康保険および後期高齢者医療制度の被保険者である被用者のうち、新型コロナウイルス感染症に感染した方または発熱等の症状があり感染が疑われることにより会社等を休み、事業主から給与等の全部または一部を受けることが出来なかった方で、一定の要件を満たしている方を対象に、傷病手当金を支給します。

申請窓口は、国民健康保険加入者はつがる市役所国民健康保険課、後期高齢者医療制度加入者は青森県後期高齢者医療広域連合となります。

申請方法は、郵送による受け付けとなりますので、事前に電話でお問い合わせくださるようお願いいたします。

【問い合わせ先】国民健康保険加入者は 市役所国民健康保険課 電話42-2111(内線273)

後期高齢者医療制度加入者は 青森県後期高齢者医療広域連合業務課 電話017-721-3821



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



アルコール性肝障害

今年は、コロナウイルス流行があり、外出自粛を要請された年となりました。そのため自宅で過ごす時間が多くなれたと思います。それに伴って、飲酒量が増えてしまった方がいるのではないのでしょうか。

アルコールを摂りすぎると、色々な臓器が不調になりますが、特に肝障害が多いです。

採血検査でAST (GOT)、ALT (GPT)、 γ -GTP等が上昇してきますが、アルコールが主な原因であれば、節酒や断酒で改善します。もし自分で、飲酒量をコントロールできなくなると、体が依存状態（依存症）になっているかもしれません。

たまに何かの機会に飲む程度の機会飲酒の範囲では、依存症になりませんが、日常的に飲む習慣飲酒では、足りなく感じて酒量が増えていく場合は要注意です。

酒量を減らしたときに、色々な症状（イライラ、発汗、四肢のふるえ、不眠等）が出現し、コントロールできないときは、かかりつけ医などに相談し専門的な医療機関を紹介してもらうなど検討するのがよいでしょう。

厚生労働省の健康日本21には、下記のような指標があります。

節度ある適度な飲酒として1日平均純アルコールで約20g以内。(女性や高齢者、お酒に弱い方は半分の量を目安に)

○約20gの純アルコールの目安として

ビール500mL

日本酒180mL (1合)

ウイスキー、ブランデー ダブル60mL

ワイン200mL

酎ハイ7%のもの350mL

焼酎 25度のもの100mL

上記の量は、体重60kgの男性が約4時間で分解されるため、翌日まで持ち越すことが少ない量です。(やさた方や女性はいっと時間が掛かります)

逆に3倍の量は「多量飲酒」の目安とされ、分解に約12時間かかるため、飲んだ翌日に、酒気帯び運転になる可能性が高くなると考えられます。

アルコール性肝障害のみならず、酒気帯び運転などで、自分自身や、ご家族や、身近な方などに多大な被害を与えぬように、気をつけましょう。

【第1回手話コラム】 ～ 口元や表情も大切な情報です ～

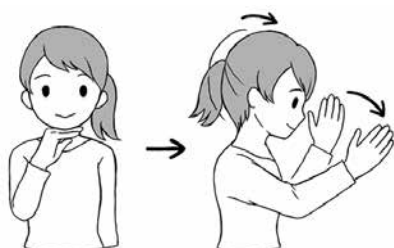
手話は手の動きだけでなく、口の動きや表情でも情報を伝える言語です。耳が聞こえる人は、相手の声の抑揚などで「楽しい」や「悲しい」といった感情を理解しますが、耳が聞こえない人・聞こえにくい人は、相手の口の動きや表情を参考にしていることが多いのです。

最近のテレビでは、手話通訳者が透明のマスクをしているのを見かけるようになりました。このマスクは透明なプラスチック製で、手話通訳者の口元や表情がよく見えるようになっています。

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、マスクをする人が増えています。耳が聞こえない人・聞こえにくい人とコミュニケーションをするときは、可能であればマスクを外して、マスクを外せない場合は、時間がかかっても筆談で対応していただきますようよろしくお願いいたします。

「簡単な手話を覚えよう」

おまちください



わかりました



わかりません

