

# 家族そろって「交通災害共済」

会費は1人350円

- 受付期間** 2月1日から随時  
**申込先** 市役所総務課、稲垣出張所、車力出張所、つがる出張所（イオンモールつがる柏内）  
**申込書** 加入票を1月下旬に各ご家庭へ配布します。お住まいの地区によっては、2月から3月まで町内会や交通安全母の会などの団体加入協力員が各ご家庭を訪問し加入取りまとめをします。申し込み後、加入票控えは紛失しないよう大切に保管してください。
- 共済期間** 令和3年4月1日～令和4年3月31日（1年間）  
**留意事項** 幼・保・小・中学生等については、学校単位で受け付けしますので、町内会単位などとの二重加入がないよう十分ご注意ください。詳細は、毎戸配布される「チラシ」「加入票」でご確認ください。
- 見舞金等級**  
〈1等級〉死亡 100万円  
〈2等級〉後遺障害 50万円  
〈3等級〉重症（30日以上の治療）7万円  
〈4等級〉軽傷（30日未満の治療）3万円
- 請求時の必要書類** 見舞金請求書（申し込み先の窓口備え付け）、交通事故証明書（警察署への自己届出必須）、医師の診断書または柔道整復師の施術証明書、加入票（令和3年度はイエローの用紙）控え
- 【問い合わせ先】** 青森県交通災害共済組合つがる支部（市役所総務課内）電話42-2111（内線342）

## つがる市内の交通事故を減らそう

つがる市内の令和2年人身事故発生状況は、11月末現在で発生件数が40件（前年比+7件）、負傷者数が55人（前年比+17件）と大幅に増加しました。さらに、県内全体で発生件数、負傷者数とも大幅に減少しているのに対し、市内での増加が県内ワースト1位となりました。

形態別では、追突事故や交差点または駐車場出入口での出会い頭事故が全体の約7割、防雪柵に衝突する単独事故や横断歩行者と車の衝突が約2割、その他が約1割となっており、ぼんやり運転や脇見運転、安全不確認など、運転手の注意力不足が原因となっています。また、依然として飲酒運転による事故も発生しております。

つがる市内の交通事故減少のため、運転手一人一人の安全運転に対する意識の高揚と家庭や職場での安全運転の意識付けをお願いします。また、降雪期はスリップ事故が多発する傾向にありますので、速度は控えめに、ブレーキは早めをお願いします。



**【問い合わせ先】** つがる市交通安全対策協議会（市役所総務課内）電話42-2111（内線342）

## 各種検診の受診忘れはありませんか

市が実施している検診には、毎年受診できるものと受診対象年齢が決まっているものがあります。

**肝炎ウイルス検診・歯周病検診は70歳まで、胃がん撲滅検診は59歳までが対象となります。**

その年齢を超えた方は受診できませんので、まだ受けていない方は、ぜひ期限内に受診しましょう。

今年度の対象者の年齢は、令和3年3月31日現在での年齢になります。**費用はすべて無料です。**



項目	受診対象年齢	受診方法		受診期限
肝炎ウイルス検診	40歳、45歳、50歳、55歳、60歳、65歳、70歳 ※過去に検査を受けたことがない方	健康推進課に電話で申し込み → 受診券を持ち医療機関で血液検査		3月31日（水）
歯周病検診	40歳、50歳、60歳、70歳	送付済の受診券を持って歯科医院を受診		2月27日（土）
胃がん撲滅検診（ピロリ菌検査）	20～59歳 ※過去に検査を受けたことがない方	20～39歳	健康推進課に電話で申し込み → 自宅で便検査	3月31日（水）
		40～59歳	つがる市民診療所に電話予約（☎42-3111）→ 血液検査	

**【申し込み・問い合わせ先】** 健康推進課 電話42-2111（内線307,308）



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 淳 先生

医療法人誠仁会 尾野病院 院長



## 人生会議って？

みなさんは、『将来自分がいよいよよとなったら、どのような最期を迎えたいか』ということについて考えたことがありますか。

自分が病気や事故で寝たきりや意識がない状態になった時、延命処置はしてほしいと思わない人もいれば、最後まで最善の医療をしてほしいと思わない人もいます。あるいは、痛みや苦痛だけはやわらげてほしいと思うかもしれません。そのような考えや思いを誰かと話し合ったことがありますか。もしもの時のことを話し合うのは不吉だとか縁起が悪いと言って避けるのではなく、向き合うことが必要です。

自分で判断ができるうちに、将来病気になった時に備えて、自分が受けたがる治療、受けたくない治療をあらかじめ表明しておくことを事前指示と言います。その内容を具体的に文章化したものを事前指示書と言います。本人の事前指示に基づいて、家族や医療者、介護者と話し合い、今後の人生をどのように過ごしたいのか、どの治療を受けたいのか、どの治療は受けたくないのか決めていくことを、アドバンス・ケア・プランニング(ACP: advance care planning)と言います。ACPの愛称を『人生会議』と言います。その時の本人の健康状態や考え方の変化によって希望する医療行

為が変わることもあり得るため、この話し合いは繰り返し行うのがよいでしょう。

重い病気や事故などで回復困難と判断された時、本人の意思表示が不明な場合は様々な延命処置が行われることがあります。食事ができなくなった場合、鼻から胃にチューブを入れて流動食を流す処置、腹から胃に管を入れる『胃ろう』を造設し栄養を流す処置、呼吸状態が悪化した時、のどから気管に管を入れて機械を用いて呼吸をさせる人工呼吸器治療、心臓が止まりそうになった時に強心剤の投与や心臓マッサージを行うといった延命処置があります。

本人の意思に反した医療行為が行われられないためにも、希望する治療と希望しない治療をはっきりさせて、しっかり意思表示しておくことが重要です。いざという時、本人に代わって家族が治療方針を決定しなければなりません。事前に意思表示しておくことによって本人の意思を尊重した治療を選択できるため、家族も安心できると思います。自分らしく生きるために、人生会議を開いて今の自分の『心づもり』を考え、ノートに記録してみたいか考えてみましょう。

## お子さんの予防接種を忘れずに

市では、指定医療機関において、接種対象年齢のお子さまへ無料で定期予防接種を実施しています。なお、期間を過ぎてしまいますと実費負担となりますのでご注意ください。また、予診票がない場合は、必ず『母子健康手帳』を持参のうえ健康推進課までおいでください。

種類	MR(麻しん・風しん)2期	二種混合(ジフテリア・破傷風)
対象	小学校に入学する前の1年間にある幼児 (平成26年4月2日~平成27年4月1日生まれ)	11歳以上13歳未満 ※小学校6年生で未接種の場合は小学校在学中に済ませましょう。
接種期間	令和3年3月31日まで	
接種医療機関	市が指定する医療機関。令和2年広報つがる4月号またはホームページで確認できます。	
持ち物	予診票(出生時、または転入時に個別に配布済)、 母子健康手帳	予診票(小学校5年生の誕生月に個別に郵送済)、母子健康手帳

【問い合わせ先】健康推進課 電話42-2111 (内線303)