

# 国民健康保険被保険者の皆さまへ 適切な服薬方法と特定健診の受診勧奨のお知らせについて

市では、望ましくない薬の飲み合わせやもらいすぎなど、服薬方法の改善をおすすめしたい方を抽出して、案内の通知(右図①)を送付いたします。通知が届いた方は薬の処方を受けるときに、医師や薬剤師にこちらをお見せのうえ、ご相談くださるようお願いいたします。

※医師や薬剤師の指導のもとに現在の服薬方法を最善としている方は、この通知が届いたからといってあえて服薬方法を変える必要はございません。

この通知に関する電話相談やお問い合わせは、市の委託業者が窓口になっていますのであらかじめご了承ください。

## 【市をかたる不審電話にはご注意ください】

通知対象者以外に、市又は市の委託業者から電話で情報を聞き出すようなことはありません。

特定健診を受診されていない方に、受診の流れをお知らせする案内ハガキ(下図②)を送付いたします。ご自身の健康状態を定期的に確認するためにも年1回、特定健診の受診をお願いします。

## 図②(集団健診の例)

**特定健診とは?**  
40歳~74歳の方(治療の方も対象)を対象に、生活習慣病リスクを早期発見するために国の定めた健診です。  
つがる市国民健康保険にご加入のみなさまには、毎年の受診をお願いしています。

**特定健診にかかる費用は**  
つがも市が全額負担するので、利用者の皆様負担が**無料!!**

**通知と お薬手帳 を持って**  
かかりつけの医師または薬剤師にご相談ください

※医師や薬剤師の指導のもとに現在の服薬方法を最善としている方は、この通知が届いたからといってあえて服薬方法を変える必要はございません。

1 医師や薬剤師に、処方されているお薬の飲み合わせや、もらいすぎや、副作用の有無などについて相談をお願いします。

2 医師や薬剤師に、処方されているお薬の必要か、必要ならば、適切な量か、適切な回数かについて相談をお願いします。

3 医師や薬剤師に、処方されているお薬の副作用の有無や、他のお薬との飲み合わせについて相談をお願いします。

4 医師や薬剤師に、処方されているお薬の飲み合わせや、もらいすぎや、副作用の有無などについて相談をお願いします。

5 医師や薬剤師に、処方されているお薬の必要か、必要ならば、適切な量か、適切な回数かについて相談をお願いします。

6 医師や薬剤師に、処方されているお薬の副作用の有無や、他のお薬との飲み合わせについて相談をお願いします。

7 医師や薬剤師に、処方されているお薬の飲み合わせや、もらいすぎや、副作用の有無などについて相談をお願いします。

8 医師や薬剤師に、処方されているお薬の必要か、必要ならば、適切な量か、適切な回数かについて相談をお願いします。

9 医師や薬剤師に、処方されているお薬の副作用の有無や、他のお薬との飲み合わせについて相談をお願いします。

10 医師や薬剤師に、処方されているお薬の飲み合わせや、もらいすぎや、副作用の有無などについて相談をお願いします。

※医師や薬剤師の指導のもとに現在の服薬方法を最善としている方は、この通知が届いたからといってあえて服薬方法を変える必要はございません。

お問い合わせ先  
0120-320-441  
受付時間：平日9時～17時  
※1階に受付係が常駐しております。

委託業者

- ・電話でのご説明…(株)JMDC
- ・電話相談・お問い合わせ先…(株)ベルウェール渋谷

つがる市民健康づくりセンターでの集団健診のほか、医療機関での個別健診となります。

※すでに受診済みや受診予定の方に届くことがありますがご了承ください。

## 【問い合わせ先】

国保年金課 電話42-2111  
(内線278、282)

# 夏場に火災多発！ 低圧進相コンデンサ

低圧進相コンデンサから出火する火災は、例年6月から9月にかけて多く発生しています。

この季節は、梅雨による湿度の上昇や気温の上昇などによって、低圧進相コンデンサの絶縁劣化が進み、火災が多く発生していると推測されます。

昨年の管内で発生した火災で、低圧進相コンデンサに起因したと思われる火災が4件発生し、このうち3件は9月に入り発生しています。

## 火災を防ぐ4つのポイント

1. コンデンサに変形や液漏れ、異臭がするなどの異常を感じたときは、すぐに使用をやめてメインブレーカーを切りましょう。
2. 電気機器を使用しないときは、コンデンサに電圧をかけないためにメインブレーカーを切りましょう。
3. おおむね10年以上経過したものは、専門業者の点検を受け、定期的に交換をしましょう。
4. 昭和50年(1975年)以前に製造された製品には、安全装置が内蔵されていないため、使用を停止する、または、交換をしましょう。

【問い合わせ先】 市消防本部予防課 電話42-7744



発生した火災の様子



破裂・溶融した  
低圧進相コンデンサ



## 行政相談

行政への苦情や意見、要望などありましたら、お気軽にご相談ください。相談は無料、秘密は厳守します。

### 木造会場

- ▼日時：9/25(水)10時～12時
- ▼場所：松の館C会議室
- ▼相談委員：片山徳明

### 森田会場

- ▼日時：9/13(金)10時～12時
- ▼場所：森田公民館
- ▼相談委員：原田和孝

### 柏会場

- ▼日時：9/3(火)13時～15時
- ▼場所：柏老人福祉センター
- ▼相談委員：木村光雄

### 稲垣会場

- ▼日時：9/18(水)10時～15時
- ▼場所：稲垣ふれあいセンター
- ▼相談委員：佐々木富雄

### 車力会場

- ▼日時：9/20(金)10時～12時
  - ▼場所：北消防署2階会議室
  - ▼相談委員：清野幸喜
- ☎ 市民課 (内線265)



## お知らせ



暮らしに役立つ情報などをお届けします！  
市では、さまざまな情報をより迅速に市民にお届けするため、LINE公式アカウントを運用しています。ぜひ、QRコードを読み取り、友だち登録をよろしくお願いいたします。



つがる市役所 42-2111 (代表)  
〒038-3192 つがる市木造若緑61-1



## プレママパパ&子育て相談

妊産婦さんやパートナー、お子さんや子育て中の方を対象に各種相談を受け付けています。心配や不安に感じていること、どこに相談したらよいか分からないことなどありましたら、遠慮なくご連絡ください。相談日以外でも、随時相談をお受けしています。ご希望の日がありましたらご連絡ください。家庭訪問や公共施設での面談も可能です。

詳細は、市ホームページ (QRコード) をご覧ください。



- ▼栄養相談：8/19(月)、27(火)、9/4(水)、9(月)各日9時半～15時
- ▼助産師相談：8/28(水)9時半～11時半
- ▼子ども・子育て家庭相談：8/26(月)、9/3(火)各日9時半～16時
- ▼場所：市役所1階相談コーナーまたは和室
- ▼申し込み：希望日の前日までに子育て健康課へ電話でお申し込みください。

☎ 子育て健康課 (内線303、306)



## 年金を狙った詐欺に注意！ 移動年金相談

年金を狙った詐欺にご注意ください

「預貯金額や口座番号を教えてください」、「個人情報を書かないと年金の支払いを止める」、「指示通りATMを操作して」は、全て詐欺です。日本年金機構や市町村の職員を名乗る者から不審な電話があったときは、年金事務所や警察に相談してください。

### 9月の移動年金相談

年金給付に関する相談を受け付けます。ご利用の際は、弘前年金事務所に予約してください。

▼日時：9/26(木)10時～16時

▼場所：市役所2階相談室

☎ 市役所国保年金課 (内線272)

弘前年金事務所

☎0172-27-1339



広告

## おかげ様で創業70年 いわず薬品 新町本店

五所川原市新町74 ☎0173(34)3939

相談ができるくすり屋さん

血流計、毛細血管スコープで今の健康状態をチェック！

お気軽に  
ご相談下さい

保険  
調剤

駅前店  
(34)5088

美容  
相談

エルム店  
(33)6742

広告

## パソコン教室 開催中

初めての方でも安心！  
楽しくゆっくりの教室です。

参加無料  
時間 40～50分程度

内容/開催日時は  
店頭スタッフまで

パソコンの  
ことなら パワーデポ 弘前店

開催日曜については  
0172-28-5100

営業時間 10:00～19:00

定休日 毎週水曜日

