



広報

FUKAURA

ふかうら

No.345

発行／青森県深浦町

編集／総合戦略課

がん検診の精密検査を受けましょう！

今年度のがん検診（胃・大腸・肺・子宮・乳）の結果が「要精密検査」と判定された方は、結果受領後、早め（遅くても2か月以内）に精密検査を予約しましょう。
がん検診の目的は早期発見・早期治療です。自己判断せずに必ず受診してください。

◆精密検査について

精密検査は「保険診療」となります。次のものが必要となりますので、ご注意ください。

- ① 保険証
- ② 検診結果通知書
- ③ 精密検査依頼書（結果通知書に同封されています。）

なお、がんの見落としや過剰診断を防ぐために、精密検査は適切な医療機関で行う必要があります。

結果通知書に同封されている「精密検査推奨医療機関」（町ホームページにも掲載されています）を、ご参照ください。

□問合せ先

健康推進課

Tel 82-0288

特定健診の精密検査を受けましょう！

今年度の特定健診の結果に「要精密検査」の項目がある方は、結果受領後、早め（遅くても2か月以内）に精密検査を受けましょう。

特定健診の目的は、生活習慣の改善による疾病予防・早期発見・早期治療です。運動や食習慣の見直しを行い、精密検査に該当している場合は、自己判断せずに必ず受診してください。

◆精密検査について

精密検査は、「保険診療」となります。次のものが必要となりますので、ご注意ください。

- ① 保険証
- ② 健康診断結果通知書
- ③ 精密検査依頼書（結果通知書に同封されています。）

なお、精密検査受診にあたっては、かかりつけの医師に相談しま

しょう。定期的に通院していない場合は、近隣の病院に受診の問合せをしてみましょう。

□問合せ先

健康推進課

Tel 82-0288

第9回復興支援チャリティーフリーマーケットを開催します

商工会女性部は、第9回の「東日本大震災復興支援チャリティーフリーマーケット」を開催します。町民の皆さんお気軽にお立ち寄りください。

◆期 日

8月18日（日）

◆時 間

10時～16時

◆場 所

円覚寺前門前広場「こみせ」

□問合せ先

深浦町商工会女性部

Tel 74-2509

深浦に移住・就業した方を対象に、最大で100万円を支給します！

◆支給対象者（①、②のいずれにも該当する方）

①直近の5年以上東京23区内に居住していた方、または東京圏（埼玉県・千葉県・東京都・神奈川県）に在住し、東京23区内に通勤していた方

②青森県庁ホームページ（Aomori Job）に掲載している対象求人に、平成31年4月1日以降に新規就業した方、または青森県から起業支援金の交付決定を受けた方

◆支給額

・2人以上の世帯での移住の場合
…最大100万円
・単身での移住の場合…最大60万円

□問合せ先

総合戦略課 地域政策係
Tel 74-2122

鱸作埼灯台を

一般公開します

鱸作埼灯台は昭和16年9月15日の初点灯以来78年間、航行する船舶の安全を支えてきました。

今年も昨年に引き続き一般公開します。普段は見ることでできない灯台の中が見学でき、灯台のてっぺんから絶景の日本海が眺められます。皆さんの参観をお待ちしています。

◆日時

9月15日（日） 11時～15時

◆場所

鱸作埼灯台

◆入場料

無料

◆内容

灯台内の見学、機器の展示、写真パネル展、ペーパークラフト・記念絵はがきのプレゼント
※天候・業務の都合により変更又は中止する場合があります。

□問合せ先

深浦町公民館
Tel 74-2031

職場のハラスメント

対策セミナー（無料）

事業主や企業の人事労務管理担当者を対象に、効果的にハラスメント対策を実施するための、パウハラ・セクハラ等の予防・解決の取組のポイント、取組事例、裁判例などについて解説します。

◆日時

9月25日（水） 14時～17時

◆場所

青森観光物産館アスパム5階

白鳥

◆定員

64名（先着順、定員に達し次第締切）

□申込・問合せ先

職場のハラスメント対策セミナー事務局
Tel 03-3217-5777

「職場のハラスメント対策セミナー」で検索して、WEBからAでお申込みください。

納税のお知らせ

9月2日（月）は、町県民税（2期）及び国民健康保険税（2期）の納期限です。納め忘れのないよう、ご注意ください。

◎納期限までに納付されなかった場合は督促状が送付され、督促手数料が徴収されます。

□問合せ先

税務課 収納係
Tel 74-2111（内線124）



令和元年度

自衛官募集案内

自衛隊青森地方協力本部では、
自衛官を募集します。

◎一般曹候補生

◆応募資格

令和2年4月1日現在、18歳以

上33歳未満の方

◆1次試験日

9月21日（土）

◆受付期間

7月1日（月）～9月6日（金）

◎自衛官候補生

◆応募資格

令和2年4月1日現在、18歳以

上33歳未満の方

◆試験日

男子：9月25日（水）、

26日（木）

女子：9月19日（木）

◆受付期間

7月1日（月）～9月6日（金）

◎航空学生

◆応募資格

令和2年4月1日現在

海上自衛隊：18歳以上23歳未

満の方

航空自衛隊：18歳以上21歳未

満の方

◆1次試験日

9月16日（月・祝）

◆受付期間

7月1日（月）～9月6日（金）

※詳細はお問合せください。

□問合せ先

自衛隊青森地方協力本部

五所川原地域事務所

〒037-0004

五所川原市唐笠山柳藤巻

五所川原合同庁舎3階

Tel 0173-3512305

運動不足解消プログラ ムを開催します！

心と体のリフレッシュのため、
いつもより少しだけ体を動かし
てみませんか？

「運動は必要。わかってるけど

一人だちょっと気持ちが…」

「運動したいと思っていただけど

何をしたらいいかわからない…」

「ウォーキングをしてるけど、ほ
かにも取り組みたい！」そんな方

は、一歩踏み出すチャンスです。
ぜひ今回のプログラムをご利用
ください。

◆開催日

9月18日～12月11日の毎週水

曜日（全12回）開催予定

◆時間

10時30分～11時30分

◆場所

北金ヶ沢総合防災センター

◆内容

エアロビクス・ストレッチなど

◆対象

深浦町民で全12回参加できる

方

（都合による欠席は可能です）

◆参加費

無料

◆募集定員

20人（先着順）

◆申込締切

9月9日（月） 17時

◆その他

①持病があり医師から運動を制限
されている方は申込できません。

②送迎はありません。

③傷害保険は各自ご加入くださ
い。

④日時については、講師の都合に
より変更となる場合があります。

□申込・問合せ先

健康推進課

Tel 82-0288



在宅療養・介護について学ぶ会 ～わが家の音が聞こえる～開催のお知らせ

みなさんは「在宅療養」という言葉をご存知ですか？

重い病気や重度の要介護状態になった時、医療と介護の両方を上手に活用しながら、住み慣れた自宅で暮らすことも選択肢の一つです。

町では、医療と介護を必要とする高齢者の方々が、住み慣れた地域で自分らしい暮らしを人生の最期まで続けることができるよう、在宅療養と介護の現状や実際のサポート、在宅療養を希望される場合の意思表示の仕方などについて考える公開講座を、次のとおり開催します。

将来在宅での療養をお考えの方、実際にご家族をサポートされている方、介護に携わっている方など、在宅療養に関心をお持ちの方はぜひご参加ください。

- 日 時 8月24日（土）午後1時～午後3時
- 会 場 深浦町役場1階 町民文化ホール
- 講座名 在宅療養・介護について学ぶ会～我が家の音が聞こえる～
主催：北海道ホームヘルスケア研究会（3HR）
共催：深浦町

■内 容

○在宅療養を取り巻く背景と現状

講師：スーディ K. 和代（いわき明星大学教授、札幌市立大学名誉教授）

○情報交換 サポートの実際

情報提供者（訪問看護師の立場から）：川添恵理子

情報提供者（ケアマネジャーの立場から）：竹生礼子

○在宅療養の意思表示について

■参加対象者 一般住民・専門職の方どなたでも結構です

■参加費用 無料

※会場の準備もありますので、参加を希望される方は、8月23日（金）までに下記問合せ先までお申込みください。もちろん当日参加も歓迎します。

□申込・問合せ先

深浦町地域包括支援センター

TEL 74-4421



令和元年度「健康増進法の一部を改正する法律 （改正健康増進法）」施行に係る事業者説明会のご案内

平成30年7月に健康増進法が改正され、改正健康増進法の段階的施行により令和2年4月1日から第二種施設（事業所（会社）、工場、ホテル、飲食店等）が原則屋内禁煙の措置を講じる必要があります。

今回、県が「第二種施設」の事業者の皆様を対象として、改正健康増進法の概要やその対策について説明会を開催します。開催日程は下記のとおりですが、会場によっては申込先及び定員数が異なりますのでご注意ください。

参加申込みに関しましては、県庁のホームページをご覧ください。

開催地域	開催日時	会場	定員
津軽圏域 （弘前市）	8月22日（木） 14：00～15：30	弘前市文化センター中会議室	100名
西北五圏域 （五所川原市）	9月4日（水） 14：00～15：30	五所川原市中央公民館第1会議室	70名
青森圏域 （青森市）	9月24日（火） 14：00～15：30	リンクステーションホール青森中会議室	400名
問合せ先 青森県健康福祉部がん・生活習慣病対策課 TEL017-734-9216 ※参加申込みについて、開催日の2日前までにお申し込みください。			

健康推進課でも、望まない受動喫煙を防止するための取組を行っております。禁煙や受動喫煙防止等に関する健康づくりの支援を行いますので、お気軽にご相談ください。

□問合せ先 健康推進課 TEL 82-0288



《ご注意ください》

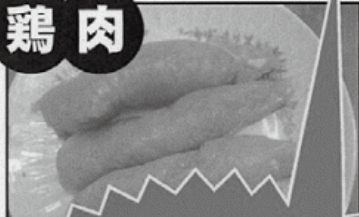
安全な
家庭調理
の心得

『新鮮だから安全』 ではありません!!



生・半生・加熱不足の鶏肉料理による
カンピロバクター食中毒が多発しています!

鶏肉



市販鶏肉から、カンピロバクターが高い割合で見つかっています!

20%～100%
(※)

(※) 過去の厚生労働科学研究の結果より

カンピロバクターって?

特徴: ニワトリやウシなどの腸管内にいる細菌で、少量の菌数でも食中毒を発生。熱に弱い。

食中毒の症状（食べてから1～7日で発症）

: 下痢、腹痛、発熱

対策: 十分な加熱（中心が白くなるまで焼く）

サラダなど生で食べるものとは別に調理

鶏肉を調理した器具は熱湯で消毒



● 家庭での食中毒を防ぐために ●

**鶏肉は中心部までしっかりと加熱、
他の食材に菌が移らないように注意!**



鶏肉は食生活に欠かせない食材です!
おいしく安全に食べましょう。



厚生労働省ホームページ「カンピロバクター食中毒予防について（Q&A）」もご覧ください。

<http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000126281.html>



厚生労働省