

蓬

広
報

Yomogita
village

田

目次

- 村の出来事 1
- 総合カレンダー 3
- こんにちは！保健師です 5
- お知らせ 6
- ロコモ・フレイル健診 11

広報 よもぎた 2024 Jul No.615

令和6年7月発行 編集発行 蓬田村総務課 企画財政班 TEL 0174-27-2111 FAX 0174-27-3255
〒030-1211 青森県東津軽郡蓬田村大字蓬田字夕越 1 番地 3 蓬田村ホームページ <https://www.vil.yomogita.lg.jp>

新庁舎建設現場を見学！

5月30日（木）、蓬田中学校2年生の皆さんが村内各所に職場訪問に行きました。来年8月の開庁に向けて建設中の役場新庁舎の工事現場にて村職員立会の下、安全に配慮しながら工事現場を見学しました。

7

2024 No.615

昨年に引き続き

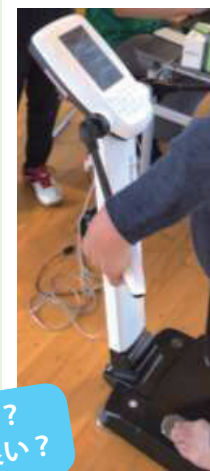
蓬田村と青森県立保健大学が共同で健診を実施します



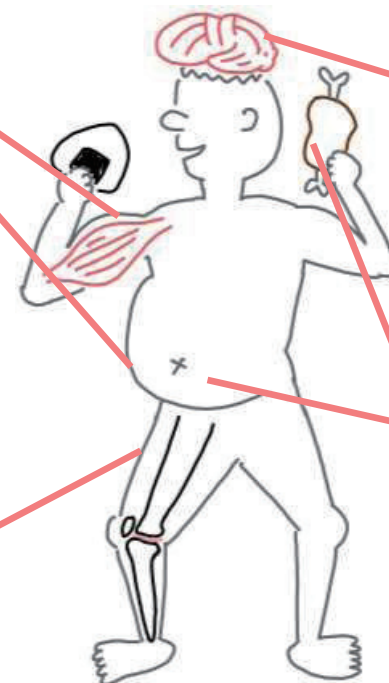
ロコモ・フレイル健診

～チェックしよう！「カラダ」と「アタマ」～

昨年に引き続き筋肉や体脂肪、アタマの評価をします



筋力は充分？
バランスは良い？



食べる量は多い？少ない？
栄養は充分？



今年は立つ・歩く機能の評価と食事に関する質問が加わります

結果は住民健診結果説明会場で青森県立保健大学理学療法士がひとりひとりにご説明します。

さらに今年は青森県立保健大学栄養学科「おかず味噌汁すこやか力向上委員会」によるおかず味噌汁の紹介をします。

日時：7月14日（日）12時～

対象：骨粗鬆症検診を受ける40歳以上の方

場所：農業者トレーニングセンター（住民健診会場内）

▶問い合わせ 青森県立保健大学
理学療法学科 新岡大和 吉田司秀子
☎ 017-765-2066
mail : y_nioka@ms.auhw.ac.jp



話題の本、読みませんか？

ふるさと総合センターの新刊図書を紹介します。



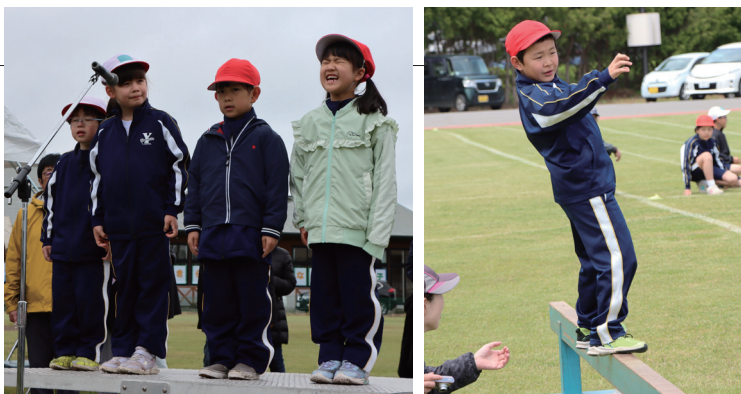
- 幸せへのセンサー 吉本ばなな 著
- 黙って喋って ヒコロヒー 著
- クスノキの女神 東野圭吾 著
- センスの哲学 千葉雅也 著
- なぜ働いていると本が読めなくなるのか 三宅香帆 著
- 体験格差 今井悠介 著
- ちよっぴりながもちするそうです ヨシタケシンスケ 著
- 覚悟の論理 戦略的に考えれば進む道はおのずと決まる 石丸伸二 著

※この他にも取り揃えています。▶問い合わせ 教育課 ☎ 31-3111

6/1 曇天を吹き飛ばす元気

蓬田小学校運動会

雨の影響もあり、20 分程開始が遅れましたが無事蓬田小学校で運動会が開催されました。白熱した徒競走や応援合戦、リレー競走など雨用のプログラムに沿って最後まで笑顔を絶やさず、一生懸命取り組んでいました。



5/22 実りの秋に向けて

久慈村長が村内田植え農家を督励

5 月中旬に入り、田植え作業が最盛期を迎えたことから、久慈村長、小松副村長、高田産業振興課長、JA 青森蓬田支店の開米支店長らが田植え農家を督励しました。今年は、高根地区から南部に向かって水田を巡回し、苗の状態や田植えの進捗状況を確認しながら、時折作業中の農家の方々と言葉を交わし、今年の豊作に期待を寄せていました。



▲広瀬・高根地区での督励の様子

5/22 泥に足をとられながら

蓬田小学校 5 年生が田植えを体験

久慈健太さん（阿弥陀川）の水田を借りて、蓬田小学校 5 年生が田植えを体験しました。児童たちは、泥の感触に最初は戸惑いながら「コロ（田植え定規）」という道具で田んぼに目印を付けた後、一斉に手植えに取りかかりました。泥の冷たさやぬかるみに慣れてくると手足を泥まみれにしながら、一生懸命笑顔で最後まで作業をしていました。



▲泥の感触と冷たさに最初は戸惑っていました

不定期更新

Nora's Diary in Yomogita Village No. 1

村 ALT のノラさんが村のことや自身のことを自由にお話するコーナーです。

Let's enjoy English ♪

今回のトークテーマ

「ノラさんの自己紹介」



ノラ・デビス先生

Hello,I am the ALT,Nora Davis. I look forward to teaching English at Yomogita Village for another year and a half. I arrived last summer,just in time to see the Nebuta festival! I had such a good time,I hope to see it again this summer. If you see me,please feel free to say hello! I'm from Edgewood,Kentucky,USA. My hometown is close to nature,so we can see lots of wildlife,from birds,deer,to turtles. Kentucky is famous for KFC (where the restaurant started),horse racing at the Kentucky Derby,and its college basketball team. If you ever find yourself in Kentucky,I recommend the Newport Aquarium. At the Newport Aquarium,you can pet small sharks and walk across a bridge over great white sharks. As for myself,I am currently 25 years old. In my free time,I like doing arts and crafts,reading,and karaoke. For exercise,I like to swim and walk around the town when the weather's nice. I also like studying Japanese,so I try to challenge myself by studying a little bit everyday. I hope to get along with you all!

(意訳：こんにちは、ALT のノラ・デビスです。あと 1 年半、蓬田村で英語を教えるのが楽しみです。去年の夏、ねぶた祭りを見ました！とても楽しかったので、今年の夏もぜひ見に行きたいです。もし私を見かけたら、気軽に声をかけてください！私はアメリカのケンタッキー州エッジウッドから来ました。私の故郷は自然が豊かで、鳥や鹿、亀などたくさんの野生動物を見ることができます。ケンタッキーといえば、ケンタッキーフライドチキン発祥の地、ケンタッキーダービーでの競馬、そして大学のバスケットボールチームが有名です。もしケンタッキー州に行くことがあれば、ニューポート水族館がお勧めです。ニューポート水族館では、小さなサメとふれあったり、ホオジロザメの橋を歩いて渡ることができます。私は、現在 25 歳です。自由な時間には、アートやクラフト、読書、カラオケをするのが好きです。運動は、泳ぐことと、天気の良い日の街歩きが好きです。日本語の勉強も好きなので、毎日少しずつチャレンジしています。皆さんと仲良くなりたいです！



▲毎月第 3 水曜日の英会話教室では、外国のゲームをしたり、お守りづくりをしたり色々なことをしています

5/28 消防力の強化や充実に尽力

令和 6 年春の叙勲に佐藤信彦さん（長科）

青森県庁で令和 6 年春の叙勲伝達式が行われ、元蓬田村消防団副団長の佐藤信彦さんが消防功労により、瑞宝単光章を受賞しました。佐藤さんは、昭和 49 年に村消防団に入団し、平成 10 年から分団長、平成 16 年から平成 26 年末まで副団長を務められ、40 年間にわたり村民の生命や財産を守り、消防の発展に大きく寄与されました。



▲小谷副知事より叙勲の伝達を受けた佐藤信彦さん



7月 おねがい

雷がなったら海から低姿勢ですみやかにあがりましょう。

あんぜん、きづく、あんしん
東北電気保安協会



$\pm$

区分	人口	前月比
総人口	2,454	－ 9
男	1,190	－ 4
女	1,264	－ 5
世帯数	1,115	＋ 2

北 南 古紙類

広報よもぎた 3

～国保の窓口～



国民健康保険で受けられる給付について

国保に加入している方が病気やケガで病院にかかったり、出産や死亡があった場合には、治療等（療養の給付等）や現金の給付（療養費の支給）が受けられます。これを「保険給付」といいます。（広報蓬田6月号の続きです。）



医療費が高額になったとき（高額療養費）

1ヶ月の医療費の自己負担額が一定の額を超えた場合、申請して認められると限度額を超えた分が高額療養費として後から支給されます。

ただし、入院中の食事代や保険がきかない差額ベッド代、歯科の自由診療などは対象になりません。なお、限度額は、70歳未満の方と70歳以上75歳未満の方で異なります。また、所得区分によっても異なります。詳しくは村住民課窓口にお問い合わせください。

① 70歳未満の方の場合

70歳未満の方は、21,000円以上（1ヶ月）の自己負担額を算定の対象とします。同じ世帯で、同じ月内に、医療機関ごと（入院、外来、医科・歯科別）に21,000円以上の一部負担金の支払いが2回以上あったとき、それらの額を合算して、限度額を超えた分が支給されます。（世帯合算）過去12ヶ月以内に、同じ世帯で高額療養費の支払いが4回以上あった場合、4回目以降の限度額を超えた分が支給されます。

所得区分		限度額（3回目まで）	限度額（4回目以降）
所得 901万円超	ア	252,600円＋（医療費－842,000円）× 1％	140,100円
所得 600万円越 901万円以下	イ	167,400円＋（医療費－558,000円）× 1％	93,000円
所得 210万円越 600万円以下	ウ	80,100円＋（医療費－267,000円）× 1％	44,400円
所得 210万円以下 （住民税非課税世帯除く）	エ	57,600円	44,400円
住民税非課税世帯	オ	35,400円	24,600円

② 70歳以上75歳未満の方の場合（後期高齢者医療制度対象者を除く）

70歳以上の方については、外来分は被保険者としての計算になりますが、入院がある場合には、世帯単位での計算（外来もある場合は外来分＋入院分）になります。

所得区分	限度額（3回目まで）		限度額（4回目以降）
	外来（個人単位）	外来＋入院（世帯単位）	
現役並み所得者Ⅲ （課税所得 690万円以上）	252,600円＋（医療費－842,000円）× 1％		140,100円
現役並み所得者Ⅱ （課税所得 380万円以上）	167,400円＋（医療費－558,000円）× 1％		93,000円
現役並み所得者Ⅰ （課税所得 145万円以上）	80,100円＋（医療費－267,000円）× 1％		44,400円
一般 （課税所得 145万円未満等）	18,000円	57,600円	44,400円
低所得者Ⅱ	8,000円	24,600円	
低所得者Ⅰ	8,000円	15,000円	

7月22日～28日は肝臓週間です



毎年7月28日（日本肝炎デー）を含む1週間を「肝臓週間」といい、肝炎の病態や知識、予防、治療に係る正しい理解が進むよう普及・啓発を行い、肝炎ウイルス検査の受検を促進しています。

●B型・C型肝炎はこんな病気

肝炎とは、様々な原因で肝臓の細胞が壊れてしまった状態で、多くはウイルス感染によるものが多いです。現在、日本で問題になっているのが、B型・C型肝炎です。このB型・C型肝炎は慢性化しやすく、徐々に肝硬変から肝がんに至ることがあり、肝がんの原因の約80％が肝炎ウイルスによるものといわれています。感染経路は、血液を介しての感染や性交渉、母子感染があります。肝臓は「沈黙の臓器」といわれ、感染していても自覚症状が

ないため、多くのキャリア（ウイルス保持者）が存在し、そのまま病気が進行する恐れもあります。肝炎ウイルスに感染していても、早期に適切な治療を行うことで、肝炎を治癒し、あるいは肝硬変や肝がんへの悪化を予防することが可能です。B型・C型肝炎ウイルス検査は採血のみです。村の住民健診や青森県内の医療機関でも無料で受けることができます。これまでに肝炎ウイルス検査を受けたことがない方は検査を受けましょう。

●NAFLD（ナッフルディー）／NASH（ナッシュ）

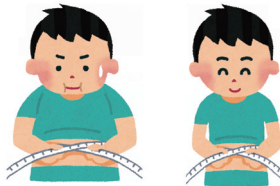
一昔前までは、「脂肪肝は肝炎や肝硬変に進行しない」という認識がありました。しかし、飲酒習慣のない人の脂肪肝を非アルコール性脂肪性肝疾患（NAFLD）といい、その一部は非アルコール性脂肪肝炎（NASH）という、放置すると肝硬変、肝臓がんに進行するものがあることがわかってきました。NAFLDは、メタボリックシンドロームが肝臓に現れた状態です。内臓脂肪の蓄積は、インスリン

を働きにくくさせたり、ホルモンや神経伝達物質等の分泌異常を招いたりして、高血圧、脂質異常、高血糖を引き起こし、これらがお互いに作用しあって動脈硬化を急激に進行させます。こうしたメタボリックシンドロームやその要因は、NAFLDの発症・進行と深く関わり、また合併症が高いことがわかってきました。原因となる過食や運動不足、肥満などの解消に取り組むことが大切です。

●できることからはじめよう！肝機能改善プラン

運動・身体活動	・歩く距離を増やす（近場は歩いていく、通勤路を変える等） ・エレベーターやエスカレーターをやめ、階段を使う ・週末にウォーキングをする ・家事をこまめにする 等	〈節度ある適度な飲酒量〉 1日当たりの純アルコール量 男性 20g 女性 10g ※純アルコール量 20g とは、日本酒なら 1 合、ビールなら 500ml、ワインなら約 240ml 程度です。多くの栄養成分表示に表記されているので見てみましょう。
食事	・1日3食規則正しく（朝食はしっかり、夕食は軽めに） ・一口ごとに箸を置き、よく噛み、ゆっくりと食べる ・肉類より魚類を選び、野菜のおかずをたっぷりとする ・揚げ物、外食の回数を減らす ・飲み会、晩酌の回数、酒量を減らす ・週に連続して2日間は休肝日をつくる	
記録	・体重、腹囲を測定・記録する ・アルコール摂取量を記録する	

リバウンドしにくく成功しやすい減量の目安は、1ヶ月で1kgです。内臓脂肪が気になる方（男性腹囲85cm以上・女性90cm以上）やBMIが25（体重kg÷身長m÷身長m）以上の方は減量を意識しましょう。



介護保険料（令和6年度から令和8年度）が決まりました

65歳以上の方の保険料は、介護サービスの必要量に応じて3年ごとに見直しされることになっています。今回、令和6年度から令和8年度の保険料が決まりました。基準額は据え置きで年額81,600円となります。保険料算定については、能力に応じた負担となるように、低所得者層の負担割合を引き下げるとともに高所得者層の負担割合を引き上げ、さらに所得段階をこれまでの9段階から13段階へ多段階化しています。年間保険料の金額と納め方は、7月上旬にお届けする納入通知書などで詳しくお知らせします。今後も、安定した介護保険制度を持続するため、村民の皆様のご理解とご協力をお願いします。

所得段階	対 象 者		基準額に 乗ずる割合	保険料 年 額	
第 1 段階	生活保護受給者／村民税非課税世帯で老齢福祉年金受給者／村民税非課税世帯で前年の課税年金収入額＋合計所得金額が 80 万円以下		0.285	23,256 円	
第 2 段階	本人が村民税非課税者	世帯全員が村民税非課税者	前年の課税年金収入額＋合計所得金額が 80 万円超 120 万円以下	0.485	39,576 円
第 3 段階			前年の課税年金収入額＋合計所得金額が 120 万円超	0.685	55,896 円
第 4 段階		世帯の中に村民税課税者がある	前年の課税年金収入額＋合計所得金額が 80 万円以下	0.9	73,440 円
第 5 段階			前年の課税年金収入額＋合計所得金額が 80 万円超	1.0	81,600 円 (基準額)
第 6 段階	本人が村民税課税者		前年の合計所得金額が 120 万円未満	1.2	97,920 円
第 7 段階			前年の合計所得金額が 120 万円以上 210 万円未満	1.3	106,080 円
第 8 段階			前年の合計所得金額が 210 万円以上 320 万円未満	1.5	122,400 円
第 9 段階			前年の合計所得金額が 320 万円以上 420 万円未満	1.7	138,720 円
第 10 段階			前年の合計所得金額が 420 万円以上 520 万円未満	1.9	155,040 円
第 11 段階			前年の合計所得金額が 520 万円以上 620 万円未満	2.1	171,360 円
第 12 段階			前年の合計所得金額が 620 万円以上 720 万円未満	2.3	187,680 円
第 13 段階			前年の合計所得金額が 720 万円以上	2.4	195,840 円

▶問い合わせ 役場 住民課（介護担当） ☎ 27-2112（内線302）

風しんの抗体検査及び予防接種費用の助成について

村では、昭和37年4月2日から昭和54年4月1日生まれの男性に対し、係る費用の全額を助成します。

助成期間	令和7年3月31日までの接種
対象者	抗体検査日及び予防接種日において、村に住所がある昭和37年4月2日から昭和54年4月1日生まれの男性ただし、以下のいずれかに該当する者は助成対象外 ・風しんにかかったことがある者 ・風しんの抗体検査または予防接種を受けたことがある者 ・平成26年4月以降に抗体検査を受け、陽性と判断された記録を持っている者
抗体検査から予防接種までの接種の流れ	①希望者は抗体検査を受ける。 ②抗体検査後、抗体価が基準値を超えない者は予防接種を受ける。 ・令和4年度に発行した無料クーポン券を使用して抗体検査及び予防接種を受ける方は、医療機関に確認の上受診してください。（無料クーポン券の再発行はしていません。） ※無料クーポン券をお持ちでない方で抗体検査及び予防接種を受ける方は、一度、接種費用を医療機関に全額お支払いいただき、蓬田村役場で償還払いの手続き（申請）が必要になります。 ・無料クーポン券を使用できる医療機関は、厚生労働省HP「風しんの追加的対策について（風しん抗体検査・風しん第5期定期接種受託医療機関）」から確認できます。 ※予約が必要な場合がありますので、事前に医療機関などに問い合わせください。

※詳細は次ページへ続きます

後期高齢者医療被保険者の皆さまへ



■「限度額適用・標準負担額減額認定証」及び「限度額適用認定証」の更新

被保険者で住民税非課税世帯の方は、医療機関の窓口で「限度額適用・標準負担額減額認定証」を提示すると、一つの医療機関への医療費の支払いが、高額療養費の自己負担限度額までとなり、入院時には食事代が減額されます。

また、被保険者で同じ世帯に住民税課税所得金額が145万円以上690万円未満の被保険者がいる方は、医療機関の窓口で「限度額適用認定証」を提示すると、一つの医療機関への医療費の支払いが、高額療養費の自己負担限度額までとなります。

現在これらの認定証を交付されている方で、所得状況等によって引き続き認定される方には、8月から使用する新しい認定証を7月中旬に郵送します。更新手続きの必要はありません。

新たにこれら認定証の交付を希望する方は、被保険者証と印鑑、個人番号がわかるもの（通知カードまたは個人番号カード）を持参の上、市町村窓口で手続きしてください。

■令和6年度の保険料

○保険料

均等割額 (被保険者全員が納める額)	+	所得割額 (所得に応じて納める額) 基礎控除後の所得※1 × 9.90% (所得割率) ※2	=	保険料 (限度額80万円) ※3
46,800円				

※1 前年の総所得金額等から基礎控除額43万円を差し引いた額

※2 基礎控除後の所得が58万円以下の方は所得割率9.20%

※3 昭和24年3月31日以前に生まれた方、または障害認定により資格取得した方は73万円

◎令和6年度の保険料は、住民課から7月中旬にお届けする保険料額決定通知書でご確認ください。

○令和6年度保険料の軽減措置

▶所得が低い方の軽減

- ・同一世帯内の被保険者及び世帯主の所得額の合計に応じて、均等割額の軽減が受けられます。令和6年度は下表のとおりとなります。

世帯の所得額の合計	軽減割合
43万円＋10万円×(給与所得者等(※4)の数－1)以下	7割
43万円＋(29.5万円×被保険者数)＋10万円×(給与所得者等(※4)の数－1)以下	5割
43万円＋(54.5万円×被保険者数)＋10万円×(給与所得者等(※4)の数－1)以下	2割

※4 給与所得を有する者、または公的年金等に係る所得を有する者が2人以上いる世帯に適用

▶被用者保険の被扶養者であった方の軽減

- ・被用者保険とは、全国健康保険協会管掌健康保険、船員保険、健康保険組合、共済組合などです。
- ・後期高齢者医療に加入してから2年間は、均等割額が5割軽減されます。
- ・世帯の所得が低い方は、より高い均等割額の軽減（7割軽減）が受けられます。
- ・所得割額の負担はありません。

■保険料の減免等

災害、倒産、失業など特別な事情によって納付が困難な場合は、申請によって保険料の減免等が認められることがありますので、役場住民課の徴収等担当窓口へお早めにご相談ください。

▶問い合わせ

青森県後期高齢者医療広域連合 ☎ 017-721-3821 または 役場住民課 ☎ 27-2112（内線304）

