



# 蓬田

Yomogita village



目次

- 新年のごあいさつ.....1
- 村の出来事.....2
- お知らせ その1.....4
- 総合カレンダー.....5
- こんにちは！保健師です.....7
- お知らせ その2.....8
- 児童川柳.....11



## 今年も笑顔溢れる一年になりますように！



2025 No.621

広報 よもぎた 2025 Jan No.621

令和7年1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.vill.yomogita.jp>

## 児童川柳 ペンシル

### 第二百十八回 お題『色』



1年 木村凌さん

佳作	雨きらいやんだあとのにじはすき 空の色毎日がう今日はなに ふゆのそらくろくてちよつとこわいな にじいろはそらにうかぶよきれいだな にじいろはなかなかみかけないからおとくだよ	1年 木村紘奈 5年 松本花 4年 久慈透真 2年 中村桜梨
七色の色がそろって虹になる 赤色はあきらめないでやるいろなんだ 楽しいなわたしの心はレインボー 雨の後七色のにじがあがったよ 満点でわたしの心はバラ色だ 大倉岳赤と黄色で染まったよ まぜてみるあたらしい色発見だ 白ひげのこともきてねサンタサン すきないろたくさんまぜたらまつくろけ 赤黄茶葉っぱもおしゃれすきみたい たくさんのおいしい色だ夜ごはん 白がすきだつてもうすぐ冬だもん	1年 福井舞飛 4年 稲葉柊玖 5年 武井悠 5年 森詩夏 5年 堀陽向 4年 村上優花 6年 村上千尋 5年 木村亮朝 2年 若佐悠生 3年 福田強 5年 藤本寧々 4年 堀叶空 3年 福田力	
天位	さん太さんみどりのふくもきてほしい	
地位		
人位		

選評 おかじょうき川柳社



今回は、虹のことを書いた句がたくさん集まりました。みんな虹が好きなんだね。

ここで、お願いがあります。川柳は、特別な考えがあつて2行とか3行にするとき以外は1行で書いてください。それから、目の悪いむさしにもきちんとして読めるように濃い目の鉛筆で書いてください。よろしく願います。

人位 叶空くん、いいところに注目しました。食事の色のことを書いてくれたのは叶空くんのこの句だけでした。

地位 力くん、雪が好きなんだね。だから「白がすき」なんだ。「冬だもん」の「だもん」も力くんらしくてよかった。

天位 凌さん、書いてくれた「さん太さん」が私には「さん太さん」に見えて、それがすごくおもしろかった。外国人の「サンタさん」じゃない日本人の「さん太さん」だと緑の服が似合いそうだし、いつものクリスマスと違ったプレゼントがもらえそう。



2月号はお休みです  
3月号のお題は「村」です

## 話題の本、読みませんか？



- 恋とか愛とかやさしさなら 一穂ミチ 著
  - 架空犯 東野圭吾 著
  - ドヴォルザークに染まるころ 町田そのこ 著
  - 誰もボクを見ていない 山寺香 著
  - なぜ17歳の少年は、祖父母を殺害したのか 石田明 著
  - 答え合わせ 廣田龍平 著
  - ネット怪談の民俗学
- ※この他にも取り揃えています。

▶問い合わせ 教育課 ☎ 31-3111

## 11/4 そばの良い香りが漂う

### 新そばを味わう祭り

蓬田村そば打ち研究会主催の『新そばを味わう祭り』が、ふるさと総合センターにて開催されました。祭り当日は、その場で蓬田産のそばを伸ばして切って調理しての販売となったため、会場がそばの良い香りに包まれていました。訪れた人は、美味しそうにそばを味わいながら秋の実りを楽しんでいました。



▲そばを打つ研究会の皆さん

## 11/15 災害発生時の動きを確認

### 村内3地区で防災避難訓練を実施

県下一斉でシェイクアウト訓練（地震の際の安全確保行動「まず低く、頭を守り、動かない」を身につける訓練）を実施したこの日に併せて防災避難訓練を実施希望のあった村内3地区（瀬辺地、蓬田、宮本）で実施しました。サイレンや村内放送を聞いた訓練参加者は、朝の慌ただしい時間にもかかわらずそれぞれの避難所を目指し、災害時いざという時の動きを確認していました。



▲瀬辺地地区避難場所の瀬辺地八幡宮前の様子

## 11/20 村内を歩いて探検

### 蓬田小学校2年生によるまちたんけん

蓬田小学校2年生の皆さんが、村内様々な場所に訪問して文字通り探検学習をしました。蓬田村役場にも5名の児童が訪れ、職員に質問をしたり、村内放送を実践してみました。村議会の議場も見学し、議長席や議員の席に実際に座って議会の雰囲気を感じていました。



▲議長席に交代して座りながら記念撮影しました

## 11/22 持続可能な農業を目指して

### 蓬田村農業委員会が表彰されました

蓬田村農業委員会が、持続可能な農業・農村を創る全国運動を軸とした農業委員会業務への精励がたたえられ、一般社団法人青森県農業会議から表彰状が贈られました。村の農業委員会が開催されたこの日、農業委員の皆さんは、表彰状と一緒に記念撮影を行い、今後も変わらず業務に邁進していくと決意を新たにしていました。



▲農業委員の皆さんで記念撮影しました

# 謹んで新年のご挨拶を申し上げます

蓬田村長 久慈 修一



ロシアによるウクライナ侵攻も3年目となり、長期化しております。さらに、中東では、ハマス・ヒズボラとイスラエルの戦争も2年目となり、世界情勢は混迷を深めています。これに伴い、エネルギー価格が上昇し、電気料金をはじめ食料品などの生活必需品価格が高騰してきました。国では、生活支援・事業継続支援を目的に交付金を支給して難局を乗り越えようとしています。

さて、昨年11月16日と21日に陸奥湾を震源とする震度4の地震が発生しました。陸奥湾を震源とする地震は、90年ぶりということでもあります。村民の皆様におかれましても、油断することなく、普段からの心構えと非常用備蓄を心がけていただきますようお願いいたします。

昨年、元日に能登半島地震が発生し、復旧・復興が思うように進まない中、同じ地域に集中豪雨が襲い、大きな被害をもたらしました。日本は、いつでも、どこでも地震が発生すると言われておりますが、水害と二重の被害が起ることは考えてもおりませんでした。

明けましておめでとうございませす。村民の皆様におかれましては、令和7年（2025年）の新春をお健やかに迎えのこととお慶び申し上げます。旧年中は、村政の推進にご協力とご理解をいただき心より感謝申し上げます。



▲庁舎建物外観が出来てきました

一、役場庁舎建設事業の推進  
昨年は、庁舎本体工事と車庫棟工事に着工し、令和7年6月中旬の完成を目指して計画どおりに進んでおります。国際情勢の混迷から建設価格が高騰しておりますが、現在、入札時の価格に変動がなく、総事業費は昨年と変わらず2.5億円程度と見込まれております。

二、高収益作物の作付け推進  
我が村は、稲作を中心とした農業振興を推進しており、現在、蓬田地区の圃場整備事業を推進してまいります。今後もこれを推進してまいります。

三、持続可能な漁業振興対策  
近年、漁業では、地球温暖化の影響から陸奥湾の高水温によるホタテ稚貝の減少、そして生産量も減少しております。昨年以來、青森県、県漁連や漁協が協力しながら対策を講じてまいりましたが、

また、「旧農協所有のライスセンター」のリニューアル事業については、現在、入札も終わり、2ヶ年度にわたって実施することにしており、引き続き安心して稲作ができるように対応してまいります。

今年、国の「食料・農業・農村計画」の見直しの年となっており、水田農業の充実を図ることが大きな目標となります。担い手の皆さんは規模拡大を進めておりますが、厳しい経営状況に変わりはありませぬ。特に、転作田の「5年ルール」の厳格化、「畑地化推進事業」による農地の転換に対応すべく、新年度でも高収益作物への転換を進めるため支援してまいります。

四、人口減少対策の推進  
本村では、「学校給食費の無償化」、「保育園の無料化」、「入学祝い金の支給」などを昨年から実施しており、今年も継続して人口減少対策を推進してまいります。産業の振興とともに、さらに効果的な事業として「定住促進住宅建設」、「地域共生社会の実現」等の実現に取り組んでまいります。

今年、この他に、今年の主なる目標は、この他にもたくさんあります。この蓬田村をさらに発展させ、住んで良かったと思える村づくりを推進してまいりますので、ご支援とご協力の程をお願い申し上げます。

本年も皆様にとつて希望に満ちた年でありませうとご祈念申し上げます。新年のあいさつといたします。

### 高規格救急自動車及び高度救命処置用資器材・器具を更新しました

中央消防署外ヶ浜分署に配備している高規格救急自動車（平成19年配備、外ヶ浜救急2）が老朽化のため、更新しました。また、その車内には、救急救命士が重篤な傷病者へ実施する救急救命処置をはじめ、様々な応急処置をするための高度救命処置用資器材・器具が積載されています。

#### ■高規格救急自動車

新たに配備した高規格救急自動車の特徴として、車両後方にLED式の電光掲示板が搭載されました。この電光掲示板は、約100通りのメッセージを表示することができ、「出勤中」「追突注意」といった周囲へ注意喚起、「安静搬送中」「救命処置中」といった救急隊の活動状況を文字で可視化して伝達することで、救急隊員や傷病者の安全確保をするとともに、円滑な救急搬送に繋げ、地域の救命率向上を目指すことができるようになりました。



▲車両後方にくっきりと文字が表示されます



▲矢印などの記号の標示もできます

#### ■高度救命処置用資器材

高規格救急自動車の車内には、救急救命士が重篤な傷病者へ実施する救急救命処置をはじめ、様々な応急処置をするための高度救命処置用資器材・器具が新たに積載されました。

##### ①除細動器

けいれんを起こした心臓に電気ショックを与え、正常な動きに戻すための機器

##### ②心臓マッサージシステム

安定した深さと絶え間ない自動心臓マッサージによって、救急隊員の活動をサポートするほか、長時間の救急搬送にも非常に有効な機器

##### ②ビデオ喉頭鏡

ビデオ画面で気道を確認し、より簡単・安全に呼吸チューブを挿入するための機器



▲除細動器



▲心臓マッサージシステム



▲ビデオ喉頭鏡



▲車内の様子

### 宝くじの助成金で整備しました

広瀬自治会は、一般財団法人自治総合センターが宝くじの社会貢献広報事業として実施する、コミュニティ助成事業を活用し、クリーンボックス7台を整備しました。クリーンボックスの整備により、広瀬自治会では地区の環境美化と衛生的なごみ処理の推進に積極的に取り組んでいます。



### 11/24 寒空の中でもきびきびと 蓬田村消防団秋季火防演習

高根地区において蓬田村消防団秋季火防演習が行われました。例年より1ヶ月遅い開催となり気温が低く、また、雨がこぼれるあいにくの空模様となりましたが、団員たちは、早朝から緊張感をもって演習を行っていました。演習後に村長は「消防団員の皆さんが行うこのような訓練が村民の生命・財産を守ることに直接繋がるため、これからも励んでいただきたい」と労いました。



▲高根公民館裏での放水訓練の様子（ドローン撮影）

### 11/25 福祉の村づくり実現にむけて 第74回東津軽郡社会福祉大会

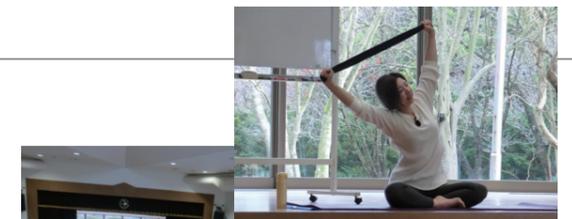
ふるさと総合センターにて第74回東津軽郡社会福祉大会が開催されました。午前中は、「防災と減災」をテーマに県防災士会事務局長の三浦一郎氏を講師に講演が行われ、午後には永年にわたり地域福祉活動に貢献された、川嶋義光さん（中沢）、太田信雄さん（宮本）、武井道秀さん（蓬田）、武井なぎささん（蓬田）らが表彰を受け、受賞者を代表し武井なぎささんが謝辞を述べました。



▲受賞者を代表して謝辞を述べる武井なぎささん（蓬田）

### 11/27 運動を通して健康づくり けんこう運動教室にてヨガを実践

ふるさと総合センターにて、けんこう運動教室が開催されました。ヨガ教室を開催しているヨガインストラクター七尾歩弓先生にお越しいただき、【身近にできる運動～ヨガ～】をテーマに運動指導を行いました。参加者からは、「体が軽くなった」「家でもできそう」「もっとやりたい」といった声が上がっていました。村では運動教室・栄養教室を今後も開催する予定です。



▲七尾歩弓先生



▲多くの参加者がヨガを通じて健康づくりに励んでいました

### 12/1 冬でも元気に体を動かそう 子ども会冬季レクリエーション大会

ふるさと総合センターにて子ども会冬季レクリエーション大会が開催されました。村の親子総勢39名が集まり、図形パズルなどを使った遊びをしたり、老人クラブを招待してのモルック交流会も行いました。大会終了後には、漁協女性部から豚汁、おにぎり、ベビーホタテといった昼食が振る舞われました。



▲出っ張りを上手く避けて筒からわっかを出すゲーム

イベント等は中止・延期となる可能性があります。

日	月	火	水	木	金	土
			1 ○元旦	2	3	4
5	6 ◆書き初め大会 9:30~ ふ	7	8 ◆村民スキー教室 (~10日) 	9	10	11
12	13 ○成人の日	14 ◆玉松友の会 ふ	15 ◆英会話教室 18:00~ ふ 	16 ◆いきいきなどわどサロン ふ ◆子育てサークル ふ ◆子育て相談 ふ	17	18
19	20	21 ◆玉松友の会 ふ	22	23 ◆いきいきなどわどサロン ふ ◆子育てサークル ふ	24	25
26	27	28 ◆1歳6か月児・2歳児 健康診査 12:45~ ふ	29	30 ◆いきいきなどわどサロン ふ ◆子育てサークル ふ ◆こころのサロン ふ	31	

○行事開催場所  
 ふ … ふるさと総合センター  
 役 … 蓬田村役場  
 ト … トレーニングセンター  
 診 … 蓬田診療所  
 よ … よもぎ温泉  
 ク … 総合グラウンド

○ごみ収集日  
 北 … 蓬田・宮本・郷沢・瀬辺地・広瀬・高根  
 南 … 中沢・長科・阿弥陀川・ぐっと町会  
 ※ごみは収集日当日の朝 6:30 までに出してください。  
 ※粗大ごみは収集場所に出さないでください。  
 ▶問い合わせ 健康福祉課 ☎ 27-2113 (内線 402)

○ノラの英会話教室  
 Let's enjoy English ♪  
 次回は 1月15日 (水)  
 時間：午後6時～  
 場所：ふるさと総合センター  
 ☎ 31 - 3111

○玉松友の会 (毎週火曜日)  
 ※第3火曜日は理学療法士が来ます。  
 障がい者手帳がある方や病気や治療による後遺症があり、リハビリや体力づくりの機会が欲しい方等が対象となります。  
 ▶問い合わせ 健康福祉課 ☎ 27-2113 (内線 404)

○いきいきなどわどサロン  
 (毎週木曜日 9:00~14:00)  
 65歳以上のシニア世代を中心にどなたでも利用できます。各自で会場へお越しください。詳細はお問い合わせください。  
 ▶問い合わせ 住民課 ☎ 27-2112 (内線 302)

# 総合カレンダー 2025 1月

## 戸籍の窓口

【11月受付分】(敬称略)  
 ■お誕生おめでとうございます  
 山口 大晴 (男の子) 湊大 (未来) (中 沢)  
 ■ご冥福をお祈りします  
 稲葉孝太郎 88歳 (阿弥陀川)  
 武井ハチエ 87歳 (蓬 田)  
 大宮 國雄 91歳 (郷 沢)  
 ■蓬田村の人口 (11月30日現在)

区分	人口	前月比
総人口	2,438	- 4
男	1,181	- 2
女	1,257	- 2
世帯数	1,122	+ 1

## 令和7年度認定こども園の入所手続きについて



- 提出期間 令和7年4月1日からの入所（園）を希望の場合は、令和7年2月3日（月）から2月21日（金）までに下記書類の提出をお願いします。  
※ただし、年度途中の入所は随時受け付けております。
- 提出場所 役場 健康福祉課
- 申込書配布 ◎新規入所の方・・・1月14日（火）から役場窓口で配布します。  
◎継続利用の方・・・12月中旬頃、現況届を配布しております。
- 提出書類 令和7年4月1日時点での状況（見込み）でご記入ください。

1	新規	新規支給認定申請書 兼 保育利用申込書
	継続	継続施設型給付費・地域型保育給付費等現況届
2	就労（内定）証明書または保育を必要とする事由が証明できるもの （母子手帳の写、通院（入院）証明書、被災・罹災証明書、就労予定申立書等） 以下、該当する方のみ提出してください	
3	令和6年1月1日時点で村内に住所の無い方は前住所地で発行している 児童の扶養義務者（父・母）の令和6年度所得課税証明書が必要です。（市町村税がわかるもの）	
4	児童本人または同居者が、身体障害者手帳・愛護手帳等をお持ちの方は、 <b>手帳のコピー</b>	
5	家庭状況等に変更が生じた方は <b>支給認定変更申請書</b>	

※就労の場合、保育が必要と認められる要件は、「月48時間以上」となります。  
また、家庭の就労実態に応じて保育所等の利用時間が標準時間と短時間に分けられます。

▶申込み・問い合わせ 役場 健康福祉課 ☎27-2113（内線403）

## 後期高齢者医療被保険者のみなさまへ



### ■交通事故等にあったとき

交通事故や暴力等、第三者（自分以外の人）の行為で負傷し、被保険者証、マイナ保険証または資格確認書を使って治療を受けたときは、必ずお住まいの市町村へ届出してください。また、自損事故の場合も届出が必要です。

### ■「医療費通知書」の送付について

医療費通知書は、ご自身の受けた医療の状況を知っていただくために年1回お送りするお知らせです。令和6年1月から同年12月診療分の医療費通知書は、令和7年2月末に発送します。

確定申告にご利用される方には、令和6年1月から同年11月診療分が記載された医療費通知書を発行することができますので、令和7年2月3日から設置するコールセンター

へ、被保険者番号がわかるもの（被保険者証または資格確認書）をご用意の上でご連絡ください。コールセンターの電話番号は、1月中旬頃に青森県後期高齢者医療広域連合のホームページに掲載するほか、市町村の後期高齢者医療担当窓口に掲示します。

なお、確定申告に利用するための1年分の医療費通知情報は、例年、2月9日からマイナポータルでも取得可能です。

### ▶問い合わせ

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

## 住民健診で要精密検査だった方へ

今月のテーマ



令和6年度に村が実施する各種がん検診（住民健診・個別がん検診・フォローアップ検診）を受けて精密検査が必要となった方に、初回精密検査に要した検査費用の一部を助成します。

### がん検診初回精密検査費用のお知らせ

7月に行われた住民健診の各種がん検診や特定健診等で要精密検査となった皆さん。精密検査は受けましたか？  
要精密検査とは「疑わしいところがあるが、それが持続していれば問題です。もう少し詳しく調べましょう」ということで、必ずしもがんや病気であるというわけではありません。異常がない人も多いのですが、実際にがんや他の病気が発見される場合もありますので、まだ受けていないのであれば、速やかに受けてください。また、ご家族で受けていない方がいる場合は、声をかけてあげましょう。

### 精密検査を受けましょう

7月に行われた住民健診の各種がん検診や特定健診等で要精密検査となった皆さん。精密検査は受けましたか？

要精密検査とは「疑わしいところがあるが、それが持続していれば問題です。もう少し詳しく調べましょう」ということで、必ずしもがんや病気であるというわけではありません。異常がない人も多いのですが、実際にがんや他の病気が発見される場合もありますので、まだ受けていないのであれば、速やかに受けてください。また、ご家族で受けていない方がいる場合は、声をかけてあげましょう。

### ○助成上限額

- ・胃がん 5千円
- ・大腸がん 6千円
- ・肺がん 6千円
- ・乳がん 4千円
- ・子宮頸がん 3千円

### ○申請期限

村が実施するがん検診日の翌年度3月末まで（令和6年度のがん検診の場合は、令和8年度3月末まで申請可）

### ○申請方法

精密検査に係わる領収書・診療明細書の原本および精密検査受診者本人の通帳またはキャッシュカード、本人確認書類（マイナンバーカード、運転免許証など）を添えて蓬田村役場健康福祉課へ申請してください。

### 個別健（検）診・フォローアップ健診のお知らせ

蓬田村国保特定健診・後期高齢者健診・大腸がん検診・乳がん検診・子宮頸がん検診が今年度対象で、まだ受けられていない方は、個別健（検）診を2月28日まで受けるこ

とができます。いずれの健（検）診も受診券またはクーポン券が必要となりますので、お手元がない方は担当課までお問い合わせください。

○特定健診（村国保加入の40歳以上の方）

○後期高齢者健診

▼問い合わせ 住民課  
☎27・2112

○大腸がん検診

（40歳以上の方）

○乳がん検診（40歳以上の和暦偶数年生まれの女性）

○子宮頸がん検診（20歳以上の和暦偶数年生まれの女性）

▼問い合わせ 健康福祉課  
☎27・2113

また、フォローアップ健診では住民健診及び個別健（検）診を受けていない方に対し、青森県総合健診センターにて下記日程で健診が無料で受けられます。受診希望日の1ヶ

月前までに青森県総合健診センターにご自分で予約をし、受診してください。

### ○健診の種類

1. 複合・・・特定・後期高齢者健診

（20歳以上の方、ただし、40歳以上の社会保険本人は除く）胃がん検診

（40歳以上の方）、大腸がん検診（40歳以上の方）、肺がん検診（20歳以上の方）、肝炎ウイルス検査（40歳から

5歳刻みの方）

2. 婦人・・・乳がん検診（40歳以上の和暦偶数年生まれの女性）、子宮頸がん検診（20歳以上の和暦偶数年生まれの女性）、骨粗鬆症検診（40歳以上の方）

○日程

・複合のみ 令和7年1月8日（水）、17日（金）、20日（月）、2月6日（木）、12日（水）、18日（火）、3月5日（水）

・婦人+複合 令和7年1月9日（木）、15日（水）、22日（水）、27日（月）、2月3日（月）、10日（月）、14日（金）

▼申込先 青森県総合健診センター  
☎017・741・2336

お知らせ

納税証明書の申請手続きについて

県税に関わる各種納税証明申請書類は、県庁ホームページからダウンロードできます。記入方法・本人確認書類等のご案内もありますので、ご覧ください。なお、窓口対応時間は午前8時45分から午後5時までです。詳しくは左記QRコードを読み取り、県庁ホームページをご覧ください。



- 申請書類一覧
●自動車税(種別割)・継続検査用【軽自動車以外】
●自動車税(種別割)・滞納がない旨の証明用【軽自動車以外】
●納税証明願【自動車税(種別割) 以外】
●納税証明願(青森県建設)

看護補助者として働きませんか?

青森県ナースセンターでは、看護補助者の無料職業相談を開始しました。資格のない方も安心して就業出来るよう、研修や病院見学を準備しています。ぜひご相談ください。
※青森県ナースセンター(青森市)では、来所・電話・メールで随時、相談を受け付けています。

自動車・オートバイの手続きはお早め!

例年、3月中旬から3月末は自動車の検査や登録の手続きが集中し、窓口や駐車場が大変混み合います。自動車等の移転登録(名義変更)、抹消登録等の登録手続きは、お早めにお済ませください。
また、各種登録手続きに必要な書類等の案内は、青森運輸支局のホームページや自動車検査登録総合ポータルサイトに掲載しておりますのでご利用ください。
なお、受付時間は午前8時45分から11時45分、午後1時から4時までとなっております。

▼問い合わせ 公益社団法人青森県看護協会 青森県ナースセンター(青森市中央3-20-30 県民福祉プラザ3階)
017-723-4580

自衛官募集

▼種目 自衛官候補生(第4回)
▼応募資格 18歳以上33歳未満
▼受付期間 12月2日(月)から2月14日(金)
▼試験日 受付時にお知らせ
▼試験会場 青森駐屯地
▼申込み・問い合わせ 自衛隊青森地方協力本部青森募集案内所

○関連ホームページ
▲青森運輸支局HP
▲自動車検査登録総合ポータルサイト

新しい民生委員・児童委員を紹介します

厚生労働大臣から宮本地区の新たな民生委員・児童委員として工藤奈奈子さんが委嘱されました。12月17日、役場で委嘱状伝達式が行われ、久慈村長から工藤さんへ委嘱状が交付されました。任期は令和6年10月15日から令和7年11月30日までです。生活に関する困りごとや心配ごとがありましたら、お気軽に民生委員・児童委員にご相談ください。

○新宮本地区民生委員・児童委員



工藤奈奈子さん(写真左) 電話:0174-31-0627

～国保の窓口～

医療費適正化に向けた取組をしませんか?



国民健康保険の一人当たりの医療費は増加傾向にあります。医療費が増加すると、その費用を賄うために保険税の引き上げが必要となるかもしれません。日頃からの健康づくりを心がけるとともに、医療費の節約に努めてみませんか。

■セルフメディケーションをご存知ですか?

セルフメディケーションとは「自分自身の健康に責任を持ち、軽度な体の不調は自分で手当てすること」です。以下のポイントを意識して健やかな生活を送り、医療費の節約につなげていきましょう。

- ①日頃からの適度な運動、栄養バランスのよい食事、十分な睡眠・休養で体の自然治癒力を高めておきましょう。
②軽度な体の不調は、市販薬(OTC医薬品※1)を上手に活用しましょう。
③毎年、特定健診を受けましょう。
※判断に迷うときは薬剤師等に相談しましょう。

(※1) OTC 医薬品とは、薬局・薬店・ドラッグストア等で処方せんなしで購入できる医薬品。

■セルフメディケーション税制をご存知ですか?

薬局・ドラッグストアなどで購入した特定の医薬品(スイッチOTC医薬品※2)の合計が年間1万2千円を超えた場合に、超えた金額(8万8千円が限度額)について、その年の確定申告の総所得金額等から控除を受けることができます。

※すべての医薬品が控除対象となるわけではありません。

※村の特定健診やがん検診、定期健康診断、予防接種などを受けているなど健康保持増進・疾病予防に取り組んで、確定申告をする方が対象です。

(※2) スイッチOTC医薬品とは、医療用医薬品として用いられた成分が、OTC医薬品に転換(スイッチ)された医薬品。

詳しくは厚生労働省等の

ホームページでご確認ください。



あomorい若者定着奨学金返還支援制度のお知らせ

～サポート企業・就職予定者の登録受付中～



大学等を卒業した若者(就職時35歳未満)が、6年間青森県内に住み、サポート企業で働き続けたとき、奨学金の返還を青森県と企業等とで支援する制度です。
※就職予定者・企業ともに事前登録が必要です。

■対象企業等(サポート企業)

県内企業または勤務地を県内に限定した採用を行う県外企業(法人、団体、個人事業主)であって本制度に登録している企業等

■支援対象者

- ・大学・短大等の卒業生で、就職時に35歳未満の方(出身地不問)
・「日本学生支援機構」、「青森県育英奨学会」の奨学金利用者
・青森県内で正規雇用されていない方
※県外にお住まいの方が、年度中途に就職する場合も対象となります。

■支援額

Table with 2 columns: School District, Support Amount. Rows include University (150,000 or 100,000 or 60,000), Short University (75,000 or 50,000 or 30,000).

詳しくは「あomorい奨学金サポートサイト」へ https://www.aomori-life.jp/syogakukin

▶問い合わせ

青森県 若者定着還流促進課

017-734-9174

