

希望団体は
申し込みを

緑化推進活動に助成

平成 30 年に市民団体などが自主的に行う緑化活動や青少年団体による緑化教育活動などの非営利活動に対して「緑の募金」を活用した助成金を交付します。
▽**実施場所** 弘前市内（ただし、緑化教育活動の場合は市外でも可）
▽**対象経費** 苗木・種子・支柱・肥料等の緑化資材購

入費（ただし、緑化教育活動の場合は、交通費、講師謝礼を含む）
▽**助成額** 10 万円を上限とし、対象経費の全額
■**問い合わせ・申込先** 12 月 28 日までに、弘前市緑化推進委員会事務局（農村整備課管理係内、☎40・7103）へ。

締め切りが
迫っています

介護予防・日常生活支援総合事業 事業者指定更新

総合事業のみなし指定を受けている事業所（平成 27 年 3 月 31 日時点で指定介護予防サービス事業者の指定を受けている事業所）のみなし指定の有効期限は平成 30 年 3 月 31 日です。平成 30 年 4 月 1 日以降も事業継続を希望する場合は、事前に指定更新の申請が必要です。

▽**申請期限** 12 月 28 日（必着）
▽**申請方法** 市ホームページに掲載している所定の様式に必要な書類を添えて、介護福祉課（市役所 1 階）へ提出してください。
■**問い合わせ先** 介護福祉課自立・包括支援係（☎40・4321）

「文化財のまち 弘前 de ぶらぶら」

第 1 回 新寺町界限

弘前は文化財が多い歴史のまち。よく見るとこんなところにもと驚くことがあります。今回は新寺町界限（かいわい）にある屋外からも見る事ができる隠れた指定文化財を紹介します。

起点は弘前高等学校。構内には明治 27 年（1894）落成の①旧青森県尋常中学校本館「鏡ヶ丘記念館」、その隣には②袋宮寺本堂があり、津軽地方最大の近世彫刻、約 6 m もの高さがある十一面観世音立像が薄暗い中に荘厳な佇まいで鎮座します。延宝 5 年（1677）に弘前藩 4 代藩主津軽信政の命で制作されたといします。さらに新寺町を西へ進むと、県指定の③報恩寺本堂、④円明寺本堂、⑤本行寺護国堂、⑥貞昌寺庭園、⑦成田家庭園を見ることができます。

新寺町は、慶安 2 年（1649）の寺町（現在の元寺町）大火後に新たに町割りされた寺院街。城下町弘前の歴史を感じながら散策してみてはいかがでしょう。

■**問い合わせ先** 文化財課（☎ 82・1642）

※「弘前の文化財」（600 円）より抜粋。見学には、所有者の許可が必要な場合があります。

十一面観世音立像

袋宮寺



糖尿病について よく知ろう！

11 月 14 日は世界糖尿病予防デー。この日を含む 1 週間を「全国糖尿病週間」としています。

■**問い合わせ先** 健康づくり推進課（☎ 37・3750）

死亡の状況

弘前市の平均寿命は、男 77.7 歳、女 85.7 歳（平成 22 年）で国の平均寿命（男 79.55 歳、女 86.30 歳）と比較すると短くなっています。

また、標準化死亡比（※ 1）は、女性の死亡総数が県よりも高く、死亡原因では、女性の糖尿病による死亡が県より高くなっています。また、男性の腎不全の死亡が県より低いものの高い状況です。（表 1）

（表 1）標準化死亡比（平成 22 年～ 26 年）

		死亡総数	腎不全	糖尿病
弘前市	男	118.2	134.1	117.3
	女	110.6	113.0	136.5
青森県	男	119.2	157.8	135.9
	女	109.9	139.2	129.1

青森県保健統計年報平成 27 年

（※ 1）標準化死亡比…年齢構成の違いを除いて死亡率を比較するための指標。日本平均を 100 とし、100 以上の場合は死亡率が高く、100 以下の場合は死亡率が低いとされます。

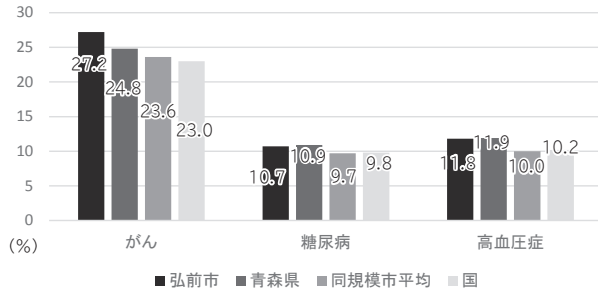
医療費のかかり方

弘前市の総医療費の疾病別割合は「がん・糖尿病・高血圧症」でいずれも同規模の市の平均や国を上回っています。（表 2）

また、1 件当たりの費用額は、入院では、脳血管疾患、外来では、糖尿病が高くなっています。

脳血管疾患等を予防するためにも、高血圧と糖尿病の予防や治療をしっかり行うことが大切です。

（表 2）総医療費の疾病別割合



出典：データヘルス計画

糖尿病予防のために…

まずは、特定健康診査を受けて自分の血糖値を知りましょう。

糖尿病が疑われる場合は、血糖値と同時に HbA1c（ヘモグロビンエーワンシー）を測ります。血糖値（空腹時）126mg/dl 以上、随時血糖 200mg/dl のいずれかがかつ HbA1c が 6.5 以上の場合、糖尿病と診断されます。

自分の生活習慣を見直すために、特定健診と特定保健指導を受けよう！



シリーズ 国民健康保険の現状

【医療費適正化について】

今回は、当市が医療費適正化に取り組む理由や内容についてお伝えします。

当市の国民健康保険に加入している人の医療費は、医療技術の高度化により、1 人当たりの医療費が毎年度増加しており、青森県の平均と比較した場合、若干高い状況です。1 人当たりの医療費が増加することは、当市の国民健康保険財政を圧迫する要因であり、

【かかりつけ医を持ちましょう】

上手に医者にかかるには、3 つのポイントがあります。1 つ目は「かかりつけ医をもつ」、2 つ目は「重複受診はやめる」、3 つ目は「ジェネリック医薬品の活用」です。

かかりつけ医を持つことで、病歴や健康状態を把握してもらうことができ、重複受診も避けることができます。また、ジェネリック医薬品の利用相談もできるので医療費を抑えることができます。



ワンポイント
アドバイス

■**問い合わせ先** 国保年金課国保運営係（市役所 1 階、☎ 35・1116）

市のテレビ番組

えがお弘前 “ビタミン Hi（ハイ）”

弘前を創る！？ りんごの新たな魅力！！
～弘前デザインウィーク「RINGO（りんご）」～

りんごを活用した新たな参加型イベント「リングアート」など、弘前、そして弘前の誇るりんごへの思いを詰め込んだ「弘前デザインウィーク『RINGO』」を紹介します。

○**放送日** 11 月 26 日（日）、午後 5 時 15 分～ 5 時半

○**放送局** 青森放送（RAB）

