

心筋梗塞は予防可能な病気です!!

特定健診を受けていますか?!

狭心症・心筋梗塞を起こした方の声

発作を起こした時の症状

急に息ができないようになって救急車で運ばれた。(心筋梗塞)

胸よりもみぞおち辺りがキューってなった。(狭心症)

胸の痛みはしばらくしたら治まった。でも数日後にまた発作が起こった。(狭心症)



健診・医療のこと

病院も健診もキライ。健診は受けたことがない。

知り合いの勧めで久しぶりに健診を受けた。血圧が180もあった。

LDL コレステロールの薬を先生から勧められたけど飲まなかった。

病院で調べたら、血管の太いところから急に細くなっているところがあるって言われた。

注) 発作の頻度や症状の出方は個人差があります。

医療・健診の実態

①狭心症・心筋梗塞を起こした人のうち9割以上の人に、高血圧・脂質異常症・糖尿病などの生活習慣病がある

②狭心症・心筋梗塞を起こした人のうち約7割の人が特定健診未受診

生活習慣病は、生活の見直しや受診・適切な服薬により、コントロール可能な病気です。

血圧や脂質、血糖などの数値を良くすることが、将来の狭心症や心筋梗塞などの予防につながります。

健診を受けないと血管の傷みは分かりません。吉野川市国保特定健診では、血液検査などの他、心電図検査を全員に実施しています。健診を受けて自分の血管の状態を知り、生活を改善することが大切です。

～自分の周りの大切な人に～ 「健診に行こう」と声かけをしてください!!



こんな時は、すぐに119番通報を

- 胸が「締め付けられる」、「重苦しい」、「焼け付くような感じ」
 - 数分間持続する痛み(前胸部ないしやや左、背中・肩などの場合も)
 - 呼吸困難
 - 冷や汗を伴う
 - 意識の異常
- 参考:日本赤十字社ホームページ、第2回日本循環器学会セミナー

急性心筋梗塞の疑い

救急車で病院へ



参考 循環器病にかかる医療費(総額)

- 急性心筋梗塞 約640万円
- 急性心不全 約870万円(慢性心不全の急性増悪含む)
- 急性大動脈解離 約730万円

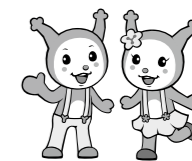
●問い合わせ 健康推進課 ☎22-2268 FAX22-2245

がんを防ぐための新12カ条 5条 塩辛い食品は控えめに

生活トピックス

土地家屋調査士による無料相談会

土地の境界が不明、地目を変更したい、建物の登記手続(新築、増築、取壊しなど)についてご相談できます。



とき 12月20日(水) 1組目 午前10時～ 2組目 午前11時～
ところ 吉野川市役所庁舎内会議室

●問い合わせ・申し込み

公益社団法人徳島県公共嘱託登記土地家屋調査士協会 ☎088(623)7275 FAX088(623)7276

吉野川まちゼミを開催します!

【まちゼミとは】お店の人が講師となり、プロならではの知識や情報、コツを無料で教えてくれる少人数制のミニ講座です。

募集期限 12月20日(水) (定員になり次第、締め切り)

開催期間 令和6年1月10日(水)～2月9日(金)

※締め切り後も空きがある場合は、各店舗にお問い合わせください。

受講料 無料

※講座によっては材料費が必要となる場合があります。(材料費は当日会場にて支払い)

参加一覧

- うちのお手伝いさん
- 筒井製絲(株)
- (株)松島呉服店
- きずき本舗
- TOGO DELI KITCHEN
- (株)図書館流通センター
- Care U
- ドーニ・デッラ・テラ
- リトルバード(有)
- stylelab Rantana
- 富士メガネ
- つきみきっちゃん
- ボディメンテナンスルーム寿来

※詳細(申込方法・会場・受講内容など)は、吉野川商工会議所ホームページをご覧ください。
URL: <http://www.yoshinogawacchi.jp/zemi/>



二次元コード

●問い合わせ 吉野川商工会議所 ☎24-2274

川島税務署からのお知らせ

●税務相談の事前予約

国税庁では、国税に関する相談について、具体的に書類や事実関係を確認する必要がある場合など、電話での回答が困難な相談については、従来より税務署において事前に予約を受けた上で、面接により対応することとしています。川島税務署においても、相談時間の確保および来署者の待ち時間削減のため、上記以外の相談についても、面接による相談を希望される場合は、原則として事前予約を受けた上で対応することといたします。

なお、国税庁では来署せずとも自宅やオフィスから解決できる方法として、国税庁ホームページのタックスアンサーやチャットボイス、電話相談センターを用意しています。

国税庁ホームページ: <https://www.nta.go.jp/>

【主な通話料金の例(税込)】

発信側	全国の電話相談センター	
	着信側	
市内固定電話から	税務署代表電話経由	9.35円/3分
	国税相談専用ダイヤル	9.35円/3分
市外固定電話から	距離段階に応じ市内固定電話より高くなります。	9.35円/3分
	携帯電話(定額制プラン契約者以外)	132円/3分
携帯電話(定額制プラン契約者)	プラン通信量の上限内であれば料金は発生しません。	99円/3分
	IP電話(OABJ番号)	8.8円/3分
IP電話(050番号)		11円/3分30秒
		つながりません

※通話料金に関する音声ガイダンスが流れている間は、通話料金は発生しません。※ご加入のプランにより料金が異なる場合があります。※携帯電話(スマートフォン)などの定額制プラン(いわゆる「かけ放題」プランなど)には対応していません。※050番号からは国税相談専用ダイヤルをご利用いただけません。※ナビダイヤルに繋がらない場合は、税務署の代表電話番号におかけいただき、音声ガイダンスに従い「1」番を選択していただくと、電話相談センターにつながります。

●電話で解決! 「電話相談センター」へつながります
国税相談専用ダイヤルへ電話する

☎0570-00-5910 (全国一律料金)

受付時間 平日午前8時30分～午後5時
(土日祝日および12月29日(金)～令和6年1月3日(水)を除く。)

音声案内に沿って、次の「1」～「6」を選択します。
(確定申告期には、「0」確定申告が追加されます。)

- 1 所得税
- 2 源泉徴収、年末調整、支払調書
- 3 譲渡所得、相続税、贈与税、財産評価
- 4 法人税
- 5 消費税、印紙税
- 6 その他

●相談内容によっては、所轄の税務署へのご相談をお願いする場合があります。

●税務署、業務センター室からのお尋ねに関するご質問について、所轄の税務署、業務センター室へお問い合わせください。

●上記ナビダイヤルにつながらない場合は、所轄の税務署に電話して音声案内「1」を選択してください(「電話相談センター」につながります)。

●問い合わせ

川島税務署 ☎25-2211
自動音声案内に従って「2」番を選択してください。

がんを防ぐための新12カ条 4条 バランスのとれた食生活を