\特定健診を受けていますか?/

心筋梗塞は予防可能な病気です!!

狭心症・心筋梗塞を起こした方の声



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

❶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

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。

❷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

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、血液検査などのほか、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事です。

～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

生活トピックス

文化研修センター通信

★文化協会からのお知らせ

●**体験講座**

「クリスマス子どもいけばな教室」
と　き　12月13日㈰ 午前10時～正午
講　師　武田 慶園さん（桑原専慶流）
定　員　15人
参加費　盛花代1,500円
準備物　花はさみ・新聞紙・ぞうきん・筆記用具
申込締切　12月6日㈰

「お正月花いけばな教室」
と　き　12月20日㈰ 午前10時～正午
講　師　武田 慶園さん（桑原専慶流）
定　員　10人
参加費　盛花代3,700円（会員3,300円）
準備物　花はさみ・新聞紙・ぞうきん・筆記用具
申込締切　12月13日㈰

「子ども書き初め大会」
と　き　令和9年1月10日㈰ 午前10時～正午
講　師　市書人会の皆さん
対象者　小学生
定　員　20人
参加費　200円
準備物　特になし
申込締切　12月20日㈰

※詳しくは窓口もしくはホームページをご覧ください。
文化研修センターホームページ二次元コード

●問い合わせ
文化研修センター
☎22-0015　FAX22-0016

徳島ヴォルティス ホームゲームスケジュール

と　き
11月22日㈰　午後2時
対戦相手
湘南ベルマーレ　©T.VORTIS
と　き
12月5日㈯　午後2時
対戦相手
ジュビロ磐田
会　場
鳴門・大塚スポーツパーク ポカリスエットスタジアム

徳島ヴォルティスホームページ二次元コード

●問い合わせ
徳島ヴォルティス株式会社
☎088 (672) 7339
FAX088 (672) 7262

生涯学習講座の講座生募集（川島公民館）

本市に住民登録のある方は、どなたでも受講できます。多くの方の参加をお待ちしています。

●**押し花アート**
花の美しさをそのまま作品に！祝い箸袋作り。
と　き　12月8日㈫ 午後1時30分～4時
講　師　巽 やす子さん
定　員　10人（先着順）
材料費　500円
申込期限　12月4日㈮

●**手作りみそ**
発酵の力！手作りみそを一緒に作りましょう。
と　き　12月15日㈫ 午後1時30分～3時
講　師　川原 明美さん
定　員　12人（先着順）
準備物　エプロン・三角巾・マスク
材料費　1,000円
申込期限　12月4日㈮

問い合わせ・申し込み
川島公民館（木曜休館）
☎・FAX25-2180

川島税務署からのお知らせ

国税も！地方税も！キャッシュレス納付が便利です!!

令和8年分の年末調整は、次の改正点にご注意ください！

令和8年7月1日現在の法令に基づいて作成しています。

1．基礎控除の見直し
合計所得金額に応じて、基礎控除額が引き上げられました。

2．給与所得控除の見直し
給与所得控除の最低保障額が65万円から74万円に引き上げられました。

3．扶養親族などの所得要件の改正
対象となる扶養親族の所得要件が58万円以下から62万円以下に引き上げられるなど、所得要件が改正されました。

4．生命保険料控除の見直し
23歳未満の扶養親族を有する場合の一般生命保険料控除の控除限度額が、4万円から6万円に引き上げられました。

※令和8年分および9年分について適用されます。一般生命保険料控除、介護医療保険料控除および個人年金保険料控除の合計適用限度額は、12万円（改正前と同様）となります。

詳細や最新情報は、国税庁ホームページの**「年末調整がよくわかるページ」**をご確認ください。

国税庁ホームページ二次元コード

●問い合わせ　川島税務署　☎25-2211

競わないスポーツ “ノルディック・新嘗（にいなめ）・ウォーク”参加者募！

と　き　11月23日㈪祝　午前9時15分～午後0時30分
受付：午前9時15分　開会：午前9時40分
出発：午前10時10分
集合場所　山崎忌部神社駐車場　**コース**　山崎忌部神社駐車場～忌部山公園
参加費　600円（スティックをレンタルする場合は、レンタル料300円）
申込期限　11月16日㈪

●問い合わせ・申し込み
とくしまノルディック・ウォーク協会　☎090 (3782) 4325　FAX088 (642) 5003

阿波吉野川警察署だより

～犯罪被害者支援について～

警察では、犯罪被害者を支援する取組みを実施しています。

1．支援の対象となる犯罪と被害者など
- 性犯罪や生命・身体に危害を受けた犯罪（※傷害罪は全治1カ月以上）
- 死亡事故、ひき逃げ、全治3カ月以上の重傷事故

の被害者とその家族・遺族

2．主な支援制度
- 公費負担制度～費用の一部を負担します～（初診料、診断書料、カウンセリング代、ハウスクリーニング代、一時避難代）
- 無料法律相談の紹介
- 民間支援団体の紹介

など



●問い合わせ
阿波吉野川警察署　☎25-6110
徳島県警察本部情報発信課被害者支援担当　☎088 (622) 3101