

元気に走り、跳び、協力し、全力を出し切った 春の大運動会・体育大会



健康ばんざい

『ただの中年太りで終わらない！』

メタボ予防に特定健康診査を受けましょう

今月の担当は福澤保健師です。

最近話題の「メタボ」。近年の研究で、肥満は見た目だけでなく、お腹周りにつく脂肪自体から、血圧や血糖値を上げる物質を出し、動脈硬化を進行させることがわかってきました。そこで、昨年四月から、「メタボ」に着目した健診が行われています。また、「メタボ」の危険が高い人には、生活習慣の改善を支援する保健指導も行われています。

Q、特定健康診査とは特定の人が受ける健康診断ですか？

A、特定健康診査は普通の健康診断で、特別なものではありません。今までの健康診断に腹囲測定が追加されたものです。メタボリック症候群は、食べ過ぎ、飲み過ぎ、運動不足によって内臓脂肪が蓄積し、これに加え高血圧、糖尿病、脂質異常症などの危険をもった状態です。さらにこれらが原因になって心筋梗塞、脳卒中、人工透析などが増加し、医療費の増大を招きます。

そこでまず特定健康診査で、「メタボ」の危険があると選定された人には、医師や保健師など専門職と一緒に生活改善に取り組み

んでいくこと（特定保健指導）になります。

Q、特定健康診査や特定保健指導を受けないと、どうなりますか？

A、「特定健康診査の受診率」や「特定保健指導の実施率」が低くなり、目標が達成できなくなるおそれがあります。その結果、多額の「支援金」の負担が求められ、ひいては、皆さんの保険料の引き上げにもつながりかねません。なにより健康を守るためには年一回の受診が大切です。ご自分の健康状態を把握し、生活習慣病の予防や改善に役立てていくために受診しましょう。

「特定健康診査の日程のお知らせ」

第一回目は平成二十一年九月四日（金）～六日（日）、第二回目は平成二十一年十二月十日（木）～十二日（金）に行います。詳細につきましては後日、回覧等でご連絡致します。

Dr.小野の処方せん

光線過敏症

健常人では、なんら変化を起こさないような光線暴露で、異常な皮膚反応を生じる場合、光線過敏症と総称する遺伝性のものとしては、色素性乾皮症（10万人に1～2人）ポルフィリン症（露出部皮膚のみに発症）などがある。光毒性接触皮膚炎は一定量の原因物質濃度（ソラーレン、香料）と光線照射があれば誰にでも起こりうる反応である。光アレルギー性接触皮膚炎は光接触アレルギー（香料、非ステロイド系抗炎症薬（ケトプロフェン、スプロフェン、プロキシカム））で経皮的に感作された者のみ生じる。光線過敏型薬疹は、薬剤摂取により光線過敏症状を生じたもので露光部に一致して生じ薬剤中止で軽化する。日光じん麻疹は日光暴露で露光部位に一致して膨疹、紅斑が生じるが、日陰に入れば30分から1時間であとかなく消失する。多形日光疹は日光暴露の当日か翌日に露光部に皮膚炎症を生じる。慢性光線性皮膚炎は原因不明の慢性に経過する露光部の苔癬化（慢性刺激により皮膚が肥厚し、皮野と皮溝が著明となった状態）を主体とした皮膚炎で特に顔面、手背に多い。治療は光線防御、原因物質の中止、ステロイドホルモンの外用、抗ヒスタミン薬内服。

医療法人社団 オロロン会 苦前クリニック
理事長 小野 哲郎 ☎ 64-9070

※四十～七十四歳の苦前町国民健康保険加入者の方は八月に送付されます受診券を持参して下さい。
※四十～七十四歳の社会保険等の被扶養者の方は被保険者の方がお勤めの事業主（所）に特定健康診査受診券申請書を提出し、受診券の発行の手続きをとって頂く必要があります。発行までには一ヶ月程度かかりますので、まだお済みで無い方は早めに手続きをお願いします。

AEDが設置されます

AED（自動体外式除細動器）は、心室が小刻みに震える心室細胞で心肺が停止した人に電気ショックを与えて心拍の回復を図る装置で、自動的に心電図を解析して容体を確認しながら必要な処置を音声ガイドするためだれでも適切な応急処置ができます。また、6月22日（月）公民館で、北留消防組合古丹別支署の救急隊員が講師を務め、町民と町職員20人が参加し、心肺蘇生法とAED使用法の講習会が行われた。

7月には小中学校、公民館、スポーツセンターなど公共施設9カ所に設置され、希望に応じて講習を実施する予定となっている。



7月 町税の納期

今月は、**固定資産税**
国民健康保険税
の納入月です。
納期内納入にご協力願います。

苦前町の交通事故情報

平成21年4月末現在
発生件数 死者数 負傷者数
0件 0人 0人
交通事故死ゼロ日数は
4月30日現在で**654日**

平成21年4月からの国民健康保険税について

昨年4月から75歳以上の方が加入する長寿医療制度（後期高齢者医療制度）が新たに創設され、国民健康保険税の算定方法が改正されましたが、平成21年4月からは下表の税率となります。

※下表は、国保の諮問機関である、国保運営協議会（被保険者代表、保険医代表、公益代表で構成）で協議し、本税率が適当である旨答申を得て、6月議会で条例改正されました。

・平成21年4月から

種別	計算の基礎	税率・税額			
		医療分	支援分	介護分	
所得割	前年中の総所得額－33万円	7.0%	1.2%	0.75%	
資産割	本年度の固定資産税額（土地・家屋分）	35.0%	7.5%	9.0%	
均等割	被保険者（加入者）1人につき	27,000円	5,000円	6,500円	
平均割	1世帯につき	特定世帯以外	29,000円	6,000円	6,100円
		特定世帯（※）	14,500円	3,000円	—
課税限度額	1世帯の最高限度額	470,000円	120,000円	100,000円	

※課税限度額の介護分が90,000円から100,000円へ改正されました。

※特定世帯とは・・・

国保世帯で、75歳に到達する方が国民健康保険から長寿医療制度に移行することにより、同居している75歳未満の国保加入者の方がお一人となる世帯をいいます。

例：平成21年3月までは夫・妻ともに国保であるが、平成21年4月以降は夫が長寿医療制度に移行し、妻が国保に残る場合のことを特定世帯といいます。

○制度改正による激変緩和措置や、世帯の合計所得・加入者数に応じて、それぞれ、2割・5割・7割の軽減制度を受けることができます。

お問い合わせ先 苫前町役場総務財政課税務係 64-2213（内線215）

介護保険・福祉 Q&A

介護保険制度の概要

介護保険制度は、介護を必要とする状態となっても自立した生活ができるよう高齢者の介護を国民みんなで支える仕組みで、40歳以上の加入者に納めていただく保険料と、国・県・市町村からの公費を財源として運営されています。

加入者が介護や支援を必要とするとき、介護サービスを利用する費用にあてることで、加入者とその家族を支える仕組みです。

◇介護サービスが必要になったとき

介護保険のサービスを利用いただけるのは、次のようなときです。

■ 第1号被保険者（65歳以上の方）

ねたきりや認知症などで常に介護が必要なとき。（要介護状態）

掃除や身支度などの一部介助など、日常生活を送るための支援が必要なとき。（要支援状態）

■ 第2号被保険者（40歳～64歳の方）

初老期の認知症、脳血管疾患など加齢や老化が原因とされる病気（特定疾病）により、介護や支援が必要なとき。

第2号被保険者が介護給付・予防給付を受けることができるのは、特定疾病として定められている16種類の病気によって要介護・要支援になった場合に限られます。

●筋萎縮性側索硬化症●後縦靭帯骨化症●骨折を伴う骨粗鬆症●多系統萎縮症●初老期における認知症（アルツハイマー病、脳血管性認知症等）●脊髄小脳変性症●脊管狭窄症●早老症（ウエルナー症候群）●糖尿病性神経障害、糖尿病性腎症及び糖尿病性網膜症●脳血管疾患●パーキンソン病関連疾患●閉塞性動脈硬化症●関節リウマチ●慢性閉塞性肺疾患●両側の膝関節又は股関節に著しい変形を伴う変形性関節症●末期がん

お問い合わせ 苫前町民課しあわせ係 0164-64-2215（内線227）まで

国民年金



国民年金には障害への保障があります

の保障があります

保険料納付要件

障害基礎年金は、国民年金に加入中に初診日のある病気・けがで一級又は二級の障害の状態になったときに支給されます。ただし、六十歳以上六十五歳未満で国内に住んでいる間に初診日があれば、加入をやめた後の病気・けがによるものでも受けられます。

※二級は、一級より軽い程度の障害となつています。又、障害の程度は病名によって決定されるものではなく、別に定められた「障害等級表」によって決定されます。障害基礎年金の平成二十一年度の額は、一級が年額九九〇、一〇〇〇円、二級が年額七九二、一〇〇円となつています。

障害基礎年金を受ける方に子（生計を維持されている十八歳到達年度の末日までの高校在学年齢にある子、又は二十歳未満で一級若しくは二級の障害のある子に限られます。）があるときには「子の加算額」があり、二人目までがそれぞれ二七、九〇〇円、三人目以降はそれぞれ七五、九〇〇円が障害基礎年金に加算されます。

障害基礎年金を受けるためには、初診日のある月の前々月までの「国民年金に加入しなければならぬ期間」のうち、三分の二以上の期間が「保険料を納めた期間」又は「保険料を免除された期間」でなければいけない。「保険料の納付要件（三分の二要件）」を満たす必要があります。

「国民年金に加入しなければならぬ期間」は、原則として二十歳から六十歳になるまでの期間ですが、海外に在住している期間や、厚生年金等から老齢年金を受けている期間は除かれます。

この「三分の二要件」を満たせなくとも、「特例要件」によって、平成二十八年三月までに六十五歳未満で初診日がある場合、初診日のある月の前々月までの一年間のすべての期間が「保険料を納めた期間」又は「保険料を免除された期間」であればよいことになってきます。

※前記「保険料を納めた期間」には、サラリーマン（第一号被保険者）及びその被扶養配偶者（第三号被保険者）の期間も含まれます。

※前記「保険料を免除された期間」は、全額免除のほか、四分の一免除、半額免除、四分の三免除、若年者納付猶予制度又は学生納付特例のいずれかの期間とされていますが、四分の一免除、半額免除又は四分の三免除された期間について、残りの保険料を納めなかった場合は「保険料未納期間」となりますのでご注意ください。

なお、前記の「三分の二要件」「特例要件」のいずれについても、初診日の前日において、これらの要件を満たしている必要があります。初診日の後に保険料を納めたとしても、資格要件を満たすことはできませんのでくれぐれもご注意ください。

風力発電の売電状況

(町営風来望3基分)

21年度の実績 22,797,474円
(H21.3~H21.6)

平成21年6月分の実績

・供給電力量 63,040kWh
790,994円
(昨年実績 1,294,165円)

ファイヤー通信

ルールを守って楽しい花火

～花火遊びは、迷惑にならない場所と時間と後始末～

毎年この季節が来ると、夏の風物詩である花火で遊ぶことが増えてきます。花火は様々な音や光で私達を和ませてくれますが、花火が原因での火災や負傷事故等が発生しています。楽しい花火を安全に遊ぶためにも下記のことにご注意しましょう。

- ◎ 水を用意して後片付けを、必ず行いましょう。
- ◎ 風の強い時は、花火遊びはやめましょう。
- ◎ 大人と一緒に遊びましょう。
- ◎ 正しい位置に正しい方法で点火しましょう。
- ◎ 花火に書いてある遊び方、注意書をよく読んで必ず守りましょう。
- ◎ 花火を人や家に向けたり、燃えやすい物がある場所では、遊んだりしないようにしましょう。
- ◎ 沢山の花火に、一度に火をつけないようにしましょう。



火事・救急は119番!

北留萌消防組合消防署 苫前支署 ☎64-2321
古丹別支署 ☎65-4119

第30回町民ソフトボール大会

期 日 8月2日(日) 受付 午前8時 競技開始 午後9時
会 場 苫前町野球場 他
対 象 中学生以上の町民(通勤、通学の方もOK)
参加料 1チーム 3,500円
申込み 7月17日(金)まで(参加申込書に参加料を添えて)



昨年は8チームの参加があり、楽しく熱い戦いが繰り広げられました。
今年も多くの方の参加をお待ちしております。

成人
講座

アクアウォーキングスクール

期 日 8月14日(火)
午後1時30～午後3時まで
会 場 苫前町B&G海洋センター
対 象 一般成人(定員10名)
申込み 7月31日(金)まで



【内容】

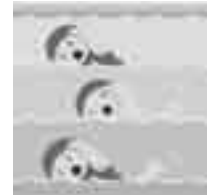
浮力で腰や膝への負担が軽減され、水の抵抗により自分にあった運動負荷で出来ます。

ジュニアスイミングスクール

期 日 8月4日(火)・5日(水)
6日(木)・7日(木)
時 間 午後1時30分～午後3時
会 場 苫前町B&G海洋センター
対 象 小学生(定員30名)
申込み 7月24日(金)まで

【内容】

夏休みにもっと泳げるようになってみませんか。短期集中練習で自分の泳ぎをレベルアップ!



成人
講座

ラダートレーニング

期 日 7月22日(水) 時間 午後1時半から午後3時まで
会 場 苫前町福祉センター 対象 一般成人(定員15名) 無料
申 込 7月17日(金)まで

【内容】 かんたん体操です。バランス感覚や瞬発力が向上し、転倒予防にもなります。



苫前町公民館図書室サポーター企画

本とあそぼう 『絵本の読み聞かせとビックシャボン玉であそぼう』

日 時 7月16日(木)、8月20日(木) 10:00～11:30
会 場 苫前町福祉センター
対 象 未就学児と保護者対象

- ☆ 天気の良い日は、ミニプールでも遊びます。
- ☆ 着替えを持参してください。
- ☆ 雨天時は、室内で工作をします。



～あなたの学びたいを応援します～

ご相談・お問い合わせは **苫前町公民館**

でんわ 65-4076

FAX 65-3220

e-mail shakaikyoiku@town.tomamae.lg.jp

7月は「不正軽油防止強化月間」です!

不正軽油を

**売らない
買わない
使わない**



不正軽油とは、軽油引取税を脱税するために軽油に灯油や重油を混和するなどした燃料油を言います。

不正軽油について、見たり聞いたりしたときは!
不正軽油ストップ110番 (無料)



**フリーダイヤル
0800-8002-110**

留萌支庁地域振興部税務課
Tel 0164-42-8417 (直通)

「北海道苦情審査委員制度」のご利用を!

道の仕事に関して、皆さん自身の利害にかかわる苦情は、「苦情審査委員」に申し立ててください。

苦情の解決に向けて、簡易な手続きで、苦情審査委員が中立的な立場から、道の業務や制度の内容を調査するなど、迅速に処理します。なお、個人情報の保護には十分配慮します。

- 苦情の窓口は、道庁の「道政相談センター」のほか、各支庁の「道政相談室」です。
- 制度の概要と苦情申立書をセットにしたリーフレットを用意しております。苦情の窓口へ連絡してください。
- 道のホームページでも苦情審査委員制度をお知らせしています。トップページの相談窓口→道政一般からご覧ください。(http://www.pref.hokkaido.lg.jp/)
- 苦情の申立て方法は、所定の「苦情申立書」により、郵送、ファックス、メールでも申立てができます。
- 連絡先

・北海道総合政策部知事室道政相談センター
〒060-8588 札幌市中央区北3条西6丁目
Tel. 011-204-5022 (直通)
Fax. 011-241-8181
E-mail. Kujyou.koueki@pref.hokkaido.lg.jp
・各支庁地域振興部総務課道政相談室

裁判員候補者に質問票が届きます

☆ 5月21日から裁判員制度が始まりました

裁判員裁判の対象となる事件が起訴され、裁判の日程が決まった段階で、地方裁判所は、その事件の裁判員候補者をくじで選びます。選ばれた裁判員候補者の方々には、裁判員せ選付手続(選任手続)の日に裁判所にお越しいただくためのお知らせを、選任手続の日の6週間前までにお送りします。裁判員候補者の方々にはあわせて、質問票をお送りします。

☆ 質問票では辞退を申し出ていただくことができます

裁判員制度の趣旨から、法律上、裁判員になることは義務とされています。ただし、法律や政令では辞退を申し出ることができる事由を定めています。

事前に辞退が認められた裁判員候補者以外の方々の中から、最終的にくじで6人の裁判員が選ばれます。

裁判員制度にご理解、ご協力をお願いします。

海上保安 **大学校** 学生募集

海上保安庁では、平成22年4月採用の海上保安大学校・海上保安学校学生の採用試験を下記により行います。

1. 受験申込書受付期間

学校学生 郵送：7月21日～8月4日
インターネット：7月21日～7月28日
大学校学生 郵送：8月27日～9月8日
インターネット：8月27日～9月2日

2. 試験日(1次試験)

(1)海上保安学校 9月27日(日)
(2)海上保安大学校 10月31日(土)・11月1日(日)

3. 第1次試験地(北海道内)

札幌市、函館市、小樽市、旭川市、釧路市

4. お問い合わせ先

留萌海上保安部管理課
☎0164-42-0656

暮らしぶりの映し～北の光が続く道～

萌える天北オロロンルート

▼留萌管内イベント情報

- 【羽幌町】
7月4日(土)、5日(日)
焼尻めん羊まつり
- 【苫前町】
7月26日(日)
北海道風車まつり
- 【小平町】
7月26日(日)
現代狂言北海道公演
IN小平

今年度のプロジェクト紹介 その1

エゾカンゾウ植栽プロジェクト

自生植物の回復を通じて、景観を美しくしていきます。

●花が咲きました

自生種から苗をつくり、小平町「ゆったりかん」前に植え替えたエゾカンゾウが6月から咲き始めました。

主催：小平行来

情報受発信プロジェクト

ルート内の情報を市町村広報誌、フリーペーパーやウェブサイトで皆さんに発信します。

●るもいfan通信

留萌管内の情報が満載のフリーペーパー。道の駅、各市町村役場などで入手可能です。主催：地域情報受発信システム実行委員会

問 萌える天北オロロンルート運営代表者会議事務局 (増毛土建株式会社内)

TEL 53-1140 FAX 53-1141 y.sango@mashikedoken.co.jp

留萌管内の情報が満載! るもいfan.net

HP http://rumoifan.net/

気象台一口メモ 〈雷〉について



雷は発達した積乱雲（雷雲）によって起こり、雷光（稲光り）や雷鳴を伴います。時には落雷することがあります。また、ひょうを降らせたり、強い雨や突風を伴うことがあります。

雷の年間の日数（平年値）は、旭川で10日、留萌では13日となっています。主に夏から秋にかけて多く、留萌は8～11月に多く発生しています。

雷が近づいてきたら、次のことに注意しましょう。

○安全な場所への避難

屋外に居るときは建物や車の中に避難しましょう。

○外出先での注意

姿勢を低くしてしゃがみましょう。うつぶせになるのは地面を伝って電気が流れるので禁物です。

棒のようなものを持っているときは、頭より高くしないようにしましょう。

大きな木や鉄塔等には近づかず、4m以上離れましょう。

○家の中での注意

電力線や電話線に誘導電流が流れると、電子機器が故障したり、家電製品から発火する恐れがあります。電源プラグや電話線をコンセントから抜きましょう。また、壁等から1m以上離れましょう。

サマージャンボ宝くじの賞金は 1等・前後賞合わせて3億円

1等 2億円×39本、前後賞各5,000万円
2等 1億円×39本

◆発売期間：7月13日（月）から
7月31日（金）まで

◆抽選日：8月1日（月）

※この宝くじの収益金は、市町村の明るく住みよい町づくりに使われます。

ごぞんじですか ▶ 検察審査会？

交通事故、詐欺、おどしなどの犯罪にあい、警察や検察庁に訴えたが、検察官がその事件を起訴してくれない（不起訴処分）。このような不満をお持ちの方のために検察審査会があります。

申立てには、一切費用はかかりませんし、秘密は固く守られますのでお気軽にご相談ください。

（連絡先）旭川市花咲町4丁目 旭川地方裁判所内
旭川検察審査会 ☎0166-51-6290(直通)

氏名	年齢	死亡日	住所
高橋ワカ子	(78歳)	6月4日	苫前
西田 誠	(68歳)	6月5日	苫前
今川ミサノ	(89歳)	6月8日	古丹別
水谷一三四	(90歳)	6月11日	長島
伊藤 菊治	(93歳)	6月16日	長島
伊藤ハルエ	(91歳)	6月16日	長島
西田 勝美	(61歳)	6月16日	苫前

未長くお幸せに
氏名(夫) 住所 氏名(妻) 住所
中嶋卓広 岩見 二階堂 めぐみ 岩見

ご成長をお祈り申し上げます
秋山 美実(長男) 貴人(長女) 5月20日 古丹別
氏名 父・母 出生日 住所

戸籍の小箱

○力 昼	佐々木 勝 司 様
○苦 前	西 田 浩 様
○港 町内会へ	古 村 勝 則 様
○江 別市	古 村 勝 則 様
○古 丹別 幸楽会へ	堀 泰 晴 様
○川 崎市	堀 泰 晴 様
○苦 前	西 田 浩 様

ご厚志に感謝します

夏の交通安全運動の実施

～子供の手 見れば止まれる スピードで～

1. 「夏の交通安全運動」が実施されます。

(1) 実施期間

7月17日(金)～26日(日)までの10日間

(2) 実施の重点

ア 子どもの交通事故防止

イ 二輪車・自動車の交通事故防止

ウ 全ての座席のシートベルト・チャイルドシートの正しい着用

エ 交差点の交通事故防止

地方税の電子申告 (eLTAX) が使いやすくなりました!

法人道民税・事業税の申告は

簡単・便利な

エ ル タ ッ ク ス
eLTAX

<http://www.eltax.jp/>

税理士関与の電子申告は、

納税者の電子証明書が不要です。

利用者IDがホームページ上で確認できます。

・詳しくは、留萌支庁税務課課税係

(☎0164-42-8417) までお問い合わせください。

「障害者週間のポスター」及び 「心の輪を広げる体験作文」の募集について

内閣府では、障害の有無にかかわらず、誰もが地域や職場・学校などで共に支えあって暮らす「共生社会」の実現を目指して「心の輪を広げる体験作文」と「障害者週間のポスター」を募集しています。

○障害者週間のポスター

募集テーマ 障害の有無にかかわらず誰もが能力発揮して安全に安心して生活できる社会の実現

○心の輪を広げる体験作文

募集テーマ 出会い、ふれあい、心の輪
－障害のある人とない人との心のふれあい体験を広げよう－

応募資格や応募方法等については内閣府ホームページをご覧ください。

(<http://www8.cao.go.jp/shougai/index.html>)

苫前中学校生徒の作品

『あわあわブルー』



3年 岡田 里菜さん

熱くて大変だったけど、良い経験ができました。

『ノーマルブルー』



3年 折館 遼くん

出来上がりが、かっこよく出来ていてよかったです。

『シンプルブルー』



3年 鈴木 裕貴くん

グラスを吹くときに息の調節が難しかったです。

『ヒビわれコップ』



3年 鈴木 祐馬くん

息を吹くのが難しかったです。とてもいい物が出来ました。

『若草グラス』



3年 瀬川 知未さん

ひびの入れ方にびっくりしました。良い出来です。

『ブルーコップ』



3年 西村 涼汰くん

ひびをつけるのが難しかったです。

『ユキパープル』



3年 芳賀 翔汰くん

上手にできたので、何を入れようか迷います。

『オタル運河』



3年 久野 龍一くん

ヒビがちょっとシックでカッコイイと思いました。

『修学旅行の思い出』



3年 吉田 司くん

色合いがとてもキレイなので愛用したいです。

ちびっこギャラリー

ちびっこギャラリー

ちびっこギャラリー

編集雑誌記帳

六月も後半に入り、暑いと感じたら二七度を超えていたようだ。札幌では三〇度を超えていたという。いよいよ夏が来たという感じである。六月の中旬まで週末といったから、天気が悪く、土日で行う予定の小中学校の運動会(体育大会)は土曜日がぎりぎり持ちこたえ、日曜日は朝から雨で順延というのが二週続いた。二日連続で弁当を作った家もあつたと思う。天気のことなので仕方ないが、朝早くから弁当を作ったお家の人は大変だつたと思う。
とまあ温泉水わつとの新しい指定管理者が決まった。決まったのは大新東株式会社。この会社は全国展開している大手の会社で自治体の給食、運転業務、宿泊施設など各種業務を代行するなどの多くの実績がある。応募に係る提案書には民間の視点にたつた今までの運営状況に対する厳しい指摘事項が多々あり、改善策も提案されている。七月一日からの新生「とまあ温泉水わつと」。苫前町観光の拠点、住民の健康増進施設として飛躍が期待されている。私もこの数ヶ月は月二、三回程度しか利用していなかったが、毎回お金を使うかどうかは別として、週一回ぐらいのペースで行くことにしたいと思う。これからの時期はやっぱり生ビールかな?
あつ、痛風予備軍だつた!(T)