

自殺対策報告について

3月12日、松の館で自治会や民生児童委員会、保健協力員会、老人クラブ、葬儀社などを対象に、市が取り組んできた自殺対策の報告会が開催され、現状や課題等について意見交換が行われました。

■自殺の現状

青森県は秋田県に次いで自殺率が高く、全国ワースト2位の県。つがる市の自殺率は全国、県平均を上回っており、自殺者は高齢女性（特に後期高齢者）と壮年男性に多く、精神的な「孤独」が自殺の一因と考えられています。

■取り組み

市ではこの現状を踏まえ、県内初の自死遺族のつどい「すすらの会」を設立し、自死遺族の心のよりどころを作り、心の相談日の開設や精神保健福祉ボランティアが紙芝居の読み手となって自殺対策に参画するなどの新たな取り組みを行い、自殺率を減少させる事業に取り組んできました。

■今後の課題

平成16年度から自殺対策に取り組んできましたが、自殺は社会問題であるため、行政（保健分野）だけの対応では限界があります。そのため、閉じこもり高齢者や壮年期男性などのハイリスク者へのアプローチを充実させるための行政と地域が連携したネットワークを構築し、既存のサービスやボランティア活動を活用できる取り組みを展開していくことが重要なポイントになると考えます。

— 健康推進課 —



すすらの会

～自死遺族の集い～

現在、お子さんやご主人を自死で亡くされた方が参加しています。回を重ねるにつれて参加者同士がお互いの悲しみを理解し合い、笑顔があふれるようになっていきます。1人で抱え込まず、同じ思いの仲間と話し合いませんか。

■日時：5月17日（月）
13:30～15:30

■場所：木造ふれあいプラザ
（JR木造駅左隣の三角屋根）

■申し込み

事前に電話で精神保健担当の保健師へ申し込みください。

※すすらの会とは別に、精神保健担当の保健師が訪問や電話で自死遺族の相談にも応じております。

【申し込み・問い合わせ先】

健康推進課

電話42-2111（内線305）

健康万歩計

健康万歩計は、西津軽郡医師会（つがる市・鯉ヶ沢町・深浦町）が、みなさんが健康で元気に過ごすための必要な情報を提供し、ドクターからのアドバイスを紹介するコーナーです。

今月のドクター

小笠原 幸 裕 先生

西津軽郡医師会広報担当役員

（ファミリークリニック☆希望・院長）



ピロリ菌と胃潰瘍、十二指腸潰瘍、胃癌、胃ポリープ

ひと昔前までは胃潰瘍や十二指腸潰瘍と言えば、ストレスが最大の原因とされてきました。しかし、最近の医学では胃潰瘍、十二指腸潰瘍と言えば、まずピロリ菌、そして2番目に薬剤性の潰瘍（ほとんどがアスピリンが痛み止め薬）が主役になってきました。確かに胃潰瘍、十二指腸潰瘍はストレスが多い時になりやすいのですが、ストレスが多くてもピロリ菌さえいなければ胃潰瘍、十二指腸潰瘍になることは少ないようです。また、胃潰瘍や十二指腸潰瘍は再発が多い病気です。1年間の再発率は胃潰瘍で約70%、十二指腸潰瘍で85%と言われています。除菌することによって胃潰瘍再発が11%、十二指腸潰瘍再発が7%に減らすことができます。最近では胃潰瘍や十二指腸潰瘍の患者さんにはピロリ菌の検査をして、もしピロリ菌がいれば菌をやっつける（除菌する）ようになりました。

また、ピロリ菌と胃癌の関係も分かってきました。まだどのくらい減るのか断定できませんが、ピロリ菌の除菌によって胃癌が1/4程度になる可能性があります。



ヘリコバクター・ピロリ

ある種の胃ポリープも除菌によって70%が縮小し、ポリープが消えてしまう人もいます。

ピロリ菌の検査には数種類があり、内視鏡（胃カメラ）を使用する方法と使用しない方法があります。内視鏡を用いないで行う方法では呼気（吐いた息）、便、尿、血液を用います。それぞれに長

所、短所があり誌面の都合上、詳しくはかかりつけ医とご相談ください。除菌（治療）は、3種類の薬を一週間内服して頂きます。除菌成功率は約80%です。失敗した時は薬の種類を代えて内服します（二次除菌の成功率は約90%です）。

しかし、残念なことに現在の健康保険制度上は胃潰瘍か十二指腸潰瘍がないと保険が適用されません。胃潰瘍や十二指腸潰瘍でない方は健康保険外で検査、治療しているのが実情です。

平成22年度 つがる市乳幼児健康診査日程

健 診 名	4カ月児健康診査		10カ月児健康診査		1歳6カ月児健康診査		3歳児健康診査	
受付時間	12：30～12：45 (14:30終了予定)		12：30～12：45 (14:30終了予定)		12：10～12：30 (15:00終了予定)		12：10～12：30 (15:30終了予定)	
対象月齢	実施月で4カ月になる お子さん		実施月で10カ月になる お子さん		実施月で1歳7カ月になる お子さん		実施月で3歳7カ月になる お子さん	
会 場	つがる市森田保健福祉センター「あーすとぴあ」							
	実施日	対象	実施日	対象	実施日	対象	実施日	対象
4月					23日（金）	平成20年 9月生	21日（水）	平成18年 9月生
5月	28日（金）	平成22年 1月生	26日（水）	平成21年 7月生	21日（金）	10月生	19日（水）	10月生
6月	29日（火）	2月生	30日（水）	8月生	25日（金）	11月生	23日（水）	11月生
7月	29日（木）	3月生	28日（水）	9月生	16日（金）	12月生	14日（水）	12月生
8月	26日（木）	4月生	25日（水）	10月生	20日（金）	平成21年 1月生	18日（水）	平成19年 1月生
9月	30日（木）	5月生	29日（水）	11月生	17日（金）	2月生	15日（水）	2月生
10月	28日（木）	6月生	27日（水）	12月生	22日（金）	3月生	20日（水）	3月生
11月	25日（木）	7月生	24日（水）	平成22年 1月生	19日（金）	4月生	17日（水）	4月生
12月	21日（火）	8月生	22日（水）	2月生	17日（金）	5月生	15日（水）	5月生
平成23年 1月	13日（木）	9月生	14日（金）	3月生	21日（金）	6月生	19日（水）	6月生
2月	24日（木）	10月生	23日（水）	4月生	18日（金）	7月生	16日（水）	7月生
3月	24日（木）	11月生	23日（水）	5月生	18日（金）	8月生	16日（水）	8月生

◎対象児には個別通知いたします。また、対象月に受診出来ない場合は、翌月に受診できます。

【問い合わせ先】健康推進課 電話42-2111(内線304)

5歳児 すくすく 相談

市では5歳児すくすく相談をおこなっています。お子さんの普段の生活や子育てをする中で「集団になじめない、話し方が気になる、言う事を聞かない、おちつきがない、入学後の学校生活が心配」など気になっていることがありましたら、お気軽にご利用ください。



	前 期	後 期
日 程	5月11日(火)・7月13日(火)	9月8日(水)・11月9日(火)・1月12日(水)
対 象	平成16年4月2日～平成17年4月1日生	平成17年4月2日～平成18年4月1日生
内 容	小児科医師による相談、教育相談、子育て相談等	
会 場	生涯学習交流センター「松の館」	
時 間	13:00～(予約制) 相談人数は1回の開催日につき3組程度(1人約1時間)	
申込先	健康推進課または各保育所(園)・幼稚園で随時申込みを受付します	

【問い合わせ先】健康推進課 電話42-2111(内線304)

平成22年度 「総合健診」のご案内

市では、“がん”による死亡が死因の第1位になっています。“がん”の早期発見、早期治療のためにがん検診を受けましょう。

また、平成20年度から始まった特定健康診査（特定健診）は、「メタボリックシンドローム」の予防に重点を置いた健診です。健診結果から受診者の状況にあった「保健指導」も行っています。年に1回は「自分のために、家族のために」健診を受けましょう！

◆【検診対象者】

特定健診・健康診査の対象者は、40歳以上74歳以下の国民健康保険加入者と40歳以上の医療保険未加入者及び75歳以上の後期高齢者医療加入者（75歳未満の障害認定加入者を含む）になります。また、がん検診は、つがる市民で下表の検診対象年齢に該当すればどなたでも受診できます。

◆【検診対象年齢】

下表の検診対象年齢は、平成23年3月31日時点の満年齢が基準となります。ただし、特定健診対象年齢74歳と健康診査対象年齢75歳は、受診日満年齢になります。

◆【検診料金（自己負担額）】

次に該当する方は、特定健診及び健康診査の料金が無料となります。

●生活保護受給者→健診当日、受付で「生活保護受給証明書」を提示してください。

●40歳から69歳の非課税世帯（同一世帯員が当該年度において市民税非課税）→健診当日、受付に申し出てください。

※がん検診は「市民特別健診事業」として、防衛省から交付された再編交付金で実施されるため、自己負担額は無料となっています。

健診の種類	対 象 者	検査費用	自己負担額	内 容
特 定 健 診	40歳以上～69歳以下の国民健康保険加入者	5,250円	1,000円	身体計測、身体診察、血圧測定、血液検査、肝機能検査、血糖検査、尿検査、血中脂質検査
	70歳以上～74歳（受診日満年齢）以下の国民健康保険加入者		無 料	
健 康 診 査	40歳以上の医療保険未加入者	5,250円	1,000円	※後期高齢者医療加入者は腹囲測定を行いません
	受診日に満75歳以上の後期高齢者医療加入者（75歳未満の障害認定加入者含む）	5,040円	無 料	
肝炎ウイルス検査	40歳以上の方	2,100円	無 料	B型肝炎ウイルスとC型肝炎ウイルスの感染の有無を血液検査
胃がん検診	40歳以上の方	5,250円		バリウムを飲んでレントゲン撮影
大腸がん検診		1,785円		便の潜血反応検査
前立腺がん検診		1,785円		血液検査
子宮がん検診	頸 部	20歳以上で偶数年齢の方		内診や細胞診検査
	頸部・体部	40歳以上、最近6カ月以内に不正性器出血のあった方		
乳がん検診	視 触 診	30歳以上～39歳以下の方		マンモグラフィ・視触診 ※年齢によって検査が異なります
	視触診・マンモグラフィ	40歳以上～58歳以下で偶数年齢の方		
	マンモグラフィ	60歳以上で偶数年齢の方		
肺がん検診	40歳以上の方	1,470円		胸部レントゲン撮影
喀痰（かくたん）検査	肺がん検診者のうち、50歳以上で喫煙指数600以上の方及び6カ月以内に血痰のあった方	2,625円		たん 痰の検査

【申込期日】 4月15日（木）までに申し込みください。

【申 込 先】 地区の保健協力員または、市役所健康推進課までお願いします。

【申込方法】 地区の保健協力員が「総合健診申込書」と「総合健診のご案内」を配布しますので、記入例をよく読んで記入し、申し込みしてください。

①「総合健診申込書」で対象となる家族全員の申し込みができます。

②対象とならない検診項目には、斜線（/）が引かれています。

③受けない検診欄には、その理由番号を記入してください。

④記入した申込書を地区の保健協力員宅または、市役所健康推進課へ申込期日までに提出してください。

【指定日以外の受診】 地区の指定日以外でも検診を受けることができます。他地区での受診や休日の受診を希望する場合は、申込書の「指定日以外の受診希望日」欄に希望月日を記入してください。

【問い合わせ先】 健康推進課 電話42-2111（内線307・306）



総合健診日程表

健 診 日	場所	対 象 地 区	総合健診		女性 検診
			男	女	
5月24日	月	稲垣交流センター	語利、沼館、元増、中派立、前村（女性検診地区指定日は5月28日）		×
5月25日	火		沖善津、吉出、千年、再賀（沖善津、吉出の女性検診地区指定日は5月27日、千年、再賀は5月28日）		×
5月26日	水		沼崎、福富、下派立、上野田、穂積（女性検診地区指定日は5月27日）		×
5月27日	木		野田、楽田、鶴見里、細沼、家調		○
5月28日	金		野末、繁蒔、繁田、船越、下繁田		○
5月30日	日		稲垣全地区		○
6月2日	水	牛潟公民館	車力、下車力（女性検診地区指定日は6月4日）		×
6月3日	木		豊富、富蒔		○
6月4日	金		牛潟、下牛潟		○
6月6日	日		車力全地区		○
6月7日	月		豊富、富蒔		×
6月8日	火		車力、下車力（女性検診地区指定日は6月4日）		×
6月9日	水		牛潟、下牛潟		×
6月10日	木		豊富、富蒔		×
7月20日	火	森田保健 福祉センター	勝山、大館、床舞（女性検診地区指定日は7月23日）		×
7月21日	水		月見野、富岡、栄田、笹木・小中野、上相野（月見野、富岡、栄田、笹木・小中野の女性検診地区指定日は7月22日、上相野は7月23日）		×
7月22日	木		森田、山田、猫渕		○
7月23日	金		中田、漆館、吉野、下相野		○
7月24日	土		森田全地区		○
8月1日	日	交流センター「松の館」	木造全地区		○
8月2日	月		上町、松原、蓮沼、千代町、清水町の女性		×
8月3日	火		有楽町、田町、吉岡下木造、横町、蒔中の女性		○
8月4日	水		上町、松原、蓮沼、千代町、有楽町、吉岡下木造の男性		×
8月5日	木		田町、清水町、横町、蒔中の男性		×
8月6日	金		芦屋、川除、豊田、今市、芦沼、蓮川、立花、出野里、芦部岡の男性		×
8月25日	水		蓮花田、永田、土滝、加納、小田原、大畑、東林、西林の男性		×
8月26日	木		芦屋、川除、豊田、今市、芦沼、蓮川、立花、出野里、芦部岡、蓮花田の女性		○
8月27日	金		永田、土滝、加納、小田原、大畑、東林、西林、生田、兼館、石館、善積の女性		○
8月30日	月		生田、兼館、石館、善積、夕日岡、出崎、濁川、中の林、中館、町居田、桜井、里見、柴田、近野の男性		×
9月16日	木	柏農村環境 改善センター	小和巻、上派立、小中野、下町（女性検診地区指定日は9月21日）		×
9月17日	金		上古川、姥島、岩木、第2岩木、鶴野、八重崎、幾世（女性検診地区指定日は9月22日）		×
9月21日	火		下古川、末吉、広須		○
9月22日	水		鷺坂、稲盛、玉水、沖蒔、藤岡		○
9月26日	日		柏全地区		○
11月8日	月	交流センター「松の館」	十文字、平野、菊川、福原、千代田、遠山、広岡、あざみ岡、越水の男性		×
11月9日	火		駒田、吹原、南広森、丸山、三ツ館、下福原、吉見、出来島の男性		×
11月10日	水		菰槌、館岡、大湯町、亀ヶ岡、筒木坂、平滝の男性		×
11月11日	木		夕日岡、出崎、濁川、中の林、中館、町居田、桜井、里見、柴田、近野、十文字、平野、菊川、福原の女性		○
11月12日	金		千代田、遠山、広岡、あざみ岡、越水、駒田、吹原、下福原、吉見の女性		○
11月14日	日		木造全地区		○
11月15日	月		南広森、丸山、三ツ館、平滝、出来島の女性		○
11月16日	火		菰槌、館岡、大湯町、亀ヶ岡、筒木坂の女性		○

※総合健診：特定健診（健康診査）、胃・大腸・肺（結核）・前立腺がん検診 女性検診：子宮・乳がん検診