

# 平成23年度 「総合健診」のご案内

つがる市では、「がん」による死亡が死因の第1位になっています。「がん」を早期に発見するためには「がん検診」が必要です。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、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」が行われます。

## 【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24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）】

①次に該当する方は、特定健診及び健康診査の料金が無料になります。

●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。

②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、自己負担額は無料になります。

| 健診の種類         | 対 象 者  | 検査費用                      | 自己負担額  | 健 診 内 容  |                               |
|---------------|--|---------------------------|--------|--|-------------------------------|
| 特 定 健 診       | 40歳以上69歳以下の国民健康保険加入者                         | 6,226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、尿検査、血中脂質検査、※ヘモグロビンA1c、※尿中塩分・尿酸検査 |                               |
|               | 70歳以上74歳（受診日満年齢）以下の国民健康保険加入者                 | 6,226円                    | 無 料    |  |                               |
| 健 康 診 査       | 40歳以上の医療保険未加入者                               | 6,226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<br>※の検査は市独自の追加検査です。                  |                               |
|               | 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）       | 6,016円                    | 無 料    |  |                               |
| 肝炎ウイルス検査      | 満40歳の方                                       | 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       |  | 50歳以上の方                   |        | 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              |        | 4,620円   | 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 |        | 5,145円   |                               |
| 乳がん検診         | 視 触 診  | 30歳以上39歳以下の方              |        | 2,100円   | マンモグラフィ・視触診<br>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         |        | 5,250円   |                               |
|               | マンモグラフィ                                      | 60歳以上で偶数年齢の方              |        | 3,150円   |                               |
| 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 | 肺がん検診受診者のうち、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                    |        | 痰(たん)の検査   |                               |

## 【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、申し込んでください。

## 【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。

## 【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。指定以外の日に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、申し込みしてください。

ただし、希望日が予定者数を超えた場合は、希望日以外の受診日となることがあります。

## 【問い合わせ先】

健康推進課 電話42-2111（内線307）



# 総合健診日程表

| 健診日    |   | 場所                                | 対象地区   | 総合健診 | 女性健診 |
|--------|---|-----------------------------------|--|------|------|
| 5月25日  | 水 | 牛瀧公民館                             | 車力、下車力、下牛瀧の男性  | ○    | ×    |
| 5月26日  | 木 |                                   | 車力、下車力、下牛瀧の女性  | ○    | ○    |
| 5月27日  | 金 |                                   | 牛瀧、豊富の女性   | ○    | ○    |
| 5月29日  | 日 |                                   | 富落の女性  | ○    | ○    |
| 5月30日  | 月 |                                   | 牛瀧、豊富の男性   | ○    | ×    |
| 5月31日  | 火 |                                   | 富落の男性  | ○    | ×    |
| 6月1日   | 水 |                                   | 車力全地区 ※総合健診のみとなりますので、ご注意ください。                        | ○    | ×    |
| 6月13日  | 月 | 稲垣交流センター                          | 千年、再賀、沖善津、吉出、語利、沼館、沼崎、元増、福富の男性                       | ○    | ×    |
| 6月14日  | 火 |                                   | 中派立、前村、下派立、上野田、野田、楽田、鶴見里、細沼、穂積、野末、家調、繁落、繁田、船越、下繁田の男性 | ○    | ×    |
| 6月15日  | 水 |                                   | 稲垣全地区 ※総合健診のみとなりますので、ご注意ください。                        | ○    | ×    |
| 6月16日  | 木 |                                   | 千年、再賀、沖善津、吉出、語利、沼館、前村の女性                             | ○    | ○    |
| 6月17日  | 金 |                                   | 沼崎、元増、福富、中派立、下派立、上野田、野田の女性                           | ○    | ○    |
| 6月19日  | 日 |                                   | 楽田、鶴見里、細沼、穂積、野末、家調、繁落、繁田、船越、下繁田の女性                   | ○    | ○    |
| 7月5日   | 火 | 柏農村環境改善センター                       | 小和巻、上派立、小中野、下町、上古川、下古川の男性                            | ○    | ×    |
| 7月6日   | 水 |                                   | 鷺坂、稲盛、玉水、沖落、末吉、藤岡、広須、姥島、岩木、鶴野、八重崎、第2岩木、幾世の男性         | ○    | ×    |
| 7月7日   | 木 |                                   | 小和巻、上派立、小中野、下町、上古川、鷺坂の女性                             | ○    | ○    |
| 7月8日   | 金 |                                   | 下古川、稲盛、玉水、沖落、末吉の女性                                   | ○    | ○    |
| 7月10日  | 日 |                                   | 藤岡、広須、姥島、岩木、鶴野、八重崎、第2岩木、幾世の女性                        | ○    | ○    |
| 8月1日   | 月 | 生涯学習交流センター「松の館」                   | 上町、松原、蓮沼、千代町、有楽町、吉岡下木造の男性                            | ○    | ×    |
| 8月2日   | 火 |                                   | 田町、清水町、横町、菟中の男性                                      | ○    | ×    |
| 8月3日   | 水 |                                   | 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5日   | 金 |                                   | 上町、松原、蓮沼、千代町、有楽町、清水町の女性                              | ○    | ○    |
| 8月7日   | 日 |                                   | 木造、森田、柏全地区   | ○    | ○    |
| 8月8日   | 月 |                                   | 田町、吉岡下木造、横町、菟中の女性                                    | ○    | ○    |
| 8月9日   | 火 |                                   | 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10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11日  | 木 | 永田、土滝、加納、小田原、大畑、東林、西林、生田、兼館、石館の女性 | ○  | ○    |      |
| 9月27日  | 火 | 福祉センター「森田保健」                      | 勝山、大館、床舞、森田、月見野、山田の男性                                | ○    | ×    |
| 9月28日  | 水 |                                   | 猫淵、中田、漆館、吉野、下相野、富岡、上相野、栄田、笹木・小中野の男性                  | ○    | ×    |
| 9月29日  | 木 |                                   | 勝山、大館、床舞、月見野、猫淵の女性                                   | ○    | ○    |
| 9月30日  | 金 |                                   | 森田、山田、中田、漆館の女性                                       | ○    | ○    |
| 10月2日  | 日 |                                   | 吉野、下相野、富岡、上相野、栄田、笹木・小中野の女性                           | ○    | ○    |
| 11月8日  | 火 | 生涯学習交流センター「松の館」                   | 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      | ○    | ×    |
| 11月9日  | 水 |                                   | 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10日 | 木 |                                   | 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、十文字、平野、福原の女性     | ○    | ○    |
| 11月11日 | 金 |                                   | 菊川、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13日 | 日 |                                   | 木造、森田、柏全地区   | ○    | ○    |
| 11月14日 | 月 |                                   | 南広森、丸山、三ッ館、平滝、出来島の女性                                 | ○    | ○    |
| 11月15日 | 火 |                                   | 菰槌、大湯町、館岡、亀ヶ岡、筒木坂の女性                                 | ○    | ○    |
| 11月16日 | 水 |                                   | 駒田、吹原、南広森、丸山、三ッ館、下福原、吉見、出来島の男性                       | ○    | ×    |
| 11月17日 | 木 |                                   | 菰槌、大湯町、館岡、亀ヶ岡、筒木坂、平滝の男性                              | ○    | ×    |

注) ①総合健診：特定健診（健康診査）及び胃・大腸・前立腺・肺がん（結核）検診が受けられます。  
 ②女性健診：子宮・乳がん検診が受けられます。

【協会けんぽ】「健保連」「共済組合」等の被扶養者も市の総合健診で「特定健診」を受診できます

協会けんぽ、健保連、共済組合等の被扶養者の方についても、つがる市の総合健診で「特定健診」を受診できます。「特定健診」の受診を希望される方は、直接、青森県総合健診センターにお申し込みください。なお、同時に「がん検診」の受診も希望される方は、つがる市役所健康推進課（電話42-2111）への申し込みも忘れないでください。

【受診申込み・問い合わせ先】

特定健診窓口 財団法人 青森県総合健診センター 健診推進課  
電話017-741-2336 FAX017-741-2386（※窓口開設時間 9:00～17:00）

【受診可能な県内の主な医療保険者】

- 全国健康保険協会青森県支部（社会保険）
- 健保連
- 警察共済組合青森県支部
- 公立学校共済組合青森県支部
- 地方職員共済組合青森県支部（県職員）
- 青森県市町村職員共済組合

詳しくは、青森県総合健診センター・特定健診窓口にお問い合わせください。

【健診日程】 「つがる市総合健診日程表」をご覧ください。

【受診日に持参するもの】

- ①特定健診を受診される方は、医療保険者が発行する「特定健診受診券」と「健康保険証」を健診当日必ず持参してください。※特定健診受診券の発行に関しては、ご加入の健保、共済組合等にお問い合わせください。
- ②特定健診受診券に「個人負担金額」が記載されている場合は、健診当日受付でお支払いください。



健康万歩計は、西つがる医師会（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

村山 晋 先生

西つがる医師会理事  
（村山医院・院長）



## 糖尿病の合併症について

今回は糖尿病の合併症（糖尿病に伴ういろいろな病気）についてです。急性期に起こるものと、慢性期に起こるものがあります。

その前に正常な血糖値は空腹時でおよそ80～120mg/dℓですが、糖尿病の診断基準として空腹時血糖値126mg/dℓ以上、随時血糖値200mg/dℓであれば糖尿病と診断します。（他の診断基準もいろいろありますが取りあえず）

そこで問題となる高血糖と低血糖について単に数値で言うとするれば、高血糖は300mg/dℓ以上、低血糖は70mg/dℓ以下と覚えてください。実際、高血糖に関しては400mg/dℓくらいあっても平気な患者さんも外来ではよく経験します。この辺の指導が大変なところですよ。

### 1. 急性期合併症

- ①糖尿病性昏睡：血糖値の目安は600mg/dℓ以上、血液中の乳酸値が異常に高くなり、血液の酸性化が進み乳酸アシドーシスという状態を引き起こし、急激疲労感、食欲低下、悪心、嘔吐が認められ、進行する意識障害、血圧低下、呼吸不全、心不全を起こし致命的結果につながります。
- ②低血糖昏睡：血糖値低下の程度により引き起こされる症状でその目安は血糖値70mg/dℓ以下で空腹感、あくび、悪心、60mg/dℓ以下で無気力、倦怠感、40mg/dℓ以下で冷汗、動悸（頻脈）、ふるえ、顔面蒼白、30mg/dℓ以下で意識消失、異常行動、20mg/dℓ以下

でけいれん、昏睡となります。この状態で30分以上放置されると後遺障害が残り、死に至ることも…。

①②ともに意識障害、血圧低下によるショック状態となり脳血管障害（脳卒中）との鑑別に注意が必要です。

### 2. 慢性期合併症

- ①糖尿病性網膜症（失明に至ることも…）
  - ②糖尿病性腎症（腎不全から血液透析に至ることも…）
  - ③糖尿病性神経障害（頑固な手足のしびれや味覚障害を認めることも…）
  - ④足病変（潰瘍、壊疽による部位の切断）
  - ⑤爪を含めた皮膚病変（爪白癬、厚硬爪、巻き爪、陥入爪など）
- その他、手の病変として、ばね指、腱鞘炎、歯周病、睡眠障害など。

また注目すべきは認知症で、脳はブドウ糖で栄養されているため低血糖をたびたび起こすことにより認知症の発症に影響を及ぼすと考えられており、糖尿病の治療にあたっては極端に血糖値を下げないように注意する必要があります。

以上、いろいろと述べてきましたが糖尿病は他の病気や症状と非常に深いつながりがある病気です。皆さんにも心当たりの症状のある方も多いのでは？  
ですから糖尿病の方は血糖値のコントロールには十分注意し、食事、治療（内服やインスリン）をキチンと守って合併症の発症を防ぐように頑張りましょう！

# 平成23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<br>(14:30終了予定) |               | 12:30~12:45<br>(14:30終了予定) |              | 12:10~12:30<br>(15:00終了予定) |                    | 12:10~12:30<br>(15:30終了予定) |                    |
| 対象月齢        | 実施月で4カ月になる<br>お子さん         |               | 実施月で10カ月になる<br>お子さん        |              | 実施月で1歳7カ月になる<br>お子さん       |                    | 実施月で3歳7カ月になる<br>お子さん       |                    |
| 場 所         | 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          | 21日(木)                     | 平成22年<br>12月生 | 20日(水)                     | 平成22年<br>6月生 | 26日(火)                     | 平成21年<br>8/1~9/19生 | 27日(水)                     | 平成19年<br>8/1~9/14生 |
| 5月          | 26日(木)                     | 平成23年<br>1月生  | 25日(水)                     | 7月生          | 20日(金)                     | 9/20~10/31<br>生    | 18日(水)                     | 9/15~10/31<br>生    |
| 6月          | 23日(木)                     | 2月生           | 22日(水)                     | 8月生          | 10日(金)                     | 11月生               | 8日(水)                      | 11月生               |
| 7月          | 28日(木)                     | 3月生           | 27日(水)                     | 9月生          | 22日(金)                     | 12月生               | 20日(水)                     | 12月生               |
| 8月          | 25日(木)                     | 4月生           | 24日(水)                     | 10月生         | 19日(金)                     | 平成22年<br>1月生       | 31日(水)                     | 平成20年<br>1月生       |
| 9月          | 22日(木)                     | 5月生           | 21日(水)                     | 11月生         | 16日(金)                     | 2月生                | 14日(水)                     | 2月生                |
| 10月         | 27日(木)                     | 6月生           | 26日(水)                     | 12月生         | 21日(金)                     | 3月生                | 19日(水)                     | 3月生                |
| 11月         | 24日(木)                     | 7月生           | 25日(金)                     | 平成23年<br>1月生 | 18日(金)                     | 4月生                | 16日(水)                     | 4月生                |
| 12月         | 15日(木)                     | 8月生           | 14日(水)                     | 2月生          | 9日(金)                      | 5月生                | 21日(水)                     | 5月生                |
| 平成24年<br>1月 | 12日(木)                     | 9月生           | 13日(金)                     | 3月生          | 20日(金)                     | 6月生                | 18日(水)                     | 6月生                |
| 2月          | 23日(木)                     | 10月生          | 22日(水)                     | 4月生          | 17日(金)                     | 7月生                | 15日(水)                     | 7月生                |
| 3月          | 15日(木)                     | 11月生          | 14日(水)                     | 5月生          | 23日(金)                     | 8月生                | 21日(水)                     | 8月生                |

◎対象児には個別通知いたします。また、対象月に受診できない場合は、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」を行っています。お子さんの普段の生活や子育てをするなかで「会話がかみ合わない、落ち着きがない、集団になじめない」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 | 6月7日(火)・8月4日(木)・9月7日(水)                | 11月17日(木)・12月7日(水)・2月8日(水) |
| 対 象 | 平成18年4月2日~平成18年9月30日生                  | 平成18年10月1日~平成19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、家庭での関わり方         |                            |
| 会 場 | 生涯学習交流センター「松の館」※変更となる場合があります。          |                            |
| 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)