

平成23年度「総合健診」のご案内(森田会場・木造会場)

市では総合健診を行っております。がんを早期に発見するためには「がん検診」が必要です。4月に健診の申し込みをされていなかった方、また、申し込みをしてやむを得ない理由で受診できなかった方は、以下の日程の健診会場での申し込みを受付しますので、市役所健康推進課へご連絡ください。

森田保健福祉センター	市生涯学習交流センター「松の館」	
9月27日(火)総合健診	11月 8日(火)総合健診	11月14日(月)総合健診 女性検診
9月28日(水)総合健診	11月 9日(水)総合健診	11月15日(火)総合健診 女性検診
9月29日(木)総合健診 女性検診	11月10日(木)総合健診 女性検診	11月16日(水)総合健診
9月30日(金)総合健診 女性検診	11月11日(金)総合健診 女性検診	11月17日(木)総合健診
10月2日(日)総合健診 女性検診	11月13日(日)総合健診 女性検診	

総合健診：特定健診（健康診査）および胃・大腸・肺（結核）・前立腺がん検診が受けられます。

女性検診：子宮・乳がん検診が受けられます。

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		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
	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 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以上の方および6カ月以内に血痰のあった方	2,625円		痰（たん）の検査

※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。

※特定健診および健康診査の料金（自己負担額）は、生活保護受給者・非課税世帯は無料です。

【申し込み・問い合わせ先】健康推進課 電話42-2111（内線307）

運動おためし教室 ～「今年こそ運動したい」あなたを応援します～

	第3回	第4回
実 施 日	9月28日(水)	10月13日(木)
内 容	筋肉トレーニングでコツコツ貯筋①	セラバンドでエクササイズ
講 師	県健康体力づくり協会 健康運動指導士 近藤文俊氏	高橋整骨院 理学療法士 高橋尚裕氏
会 場	市生涯学習交流センター「松の館」	森田保健福祉センター「あーすとぴあ」
時 間	13:30～15:00（受付 13:30～13:40）	
対 象	つがる市民（ただし、医師から運動を制限されていない方）	
参 加 料	無料	
持 ち 物	運動しやすい服装、汗ふきタオル、水分補給用飲料水、バスタオルまたはヨガマット	
申 し 込 み	それぞれ実施日3日前までに電話で申し込みください	

【申し込み・問い合わせ先】健康推進課 電話42-2111（内線305）

「国民健康保険被保険者証」が10月1日に更新されます

皆さんが現在使用している国民健康保険被保険者証は、平成23年9月30日で有効期限が切れるため、9月下旬に新しい国民健康保険被保険者証を郵送します。更新後の国民健康保険被保険者証は平成23年10月1日から平成24年9月30日までの1年間有効となります。大切に保管してください。

●簡易書留で郵送します

- 世帯ごとに簡易書留で郵送します。受け取る際には印鑑またはサインをお願いします。
- 配達時に不在の時は「不在配達通知票」が投函されますので、希望の再配達日時を指定してください。(詳しくは「不在配達通知票」に記載のコールセンターにお問い合わせください)

●「資格証明書・短期被保険者証」の対象世帯の方

対象世帯には事前に通知します。市役所国民健康保険課または稲垣支所、車力支所窓口でお受け取りください。

●届け出をお願いします

勤務先などの健康保険に加入したときは、必ず市役所国民健康保険課へ届け出をお願いします。

特定健診はもう受けましたか？

国保では40歳から74歳までの被保険者を対象に特定健診・特定保健指導を実施しています。1年に一度、健診を受けて自分の健康状態をチェックしてください。健診の結果、リスクの高い方は特定保健指導を受け、生活習慣の改善に取り組みましょう。特定健診は市の総合健診時に実施しています。(10ページ参照)

また、総合健診を受診できない方を対象に個別健診も実施しています。市の指定医療機関において平成24年2月29日まで各自で予約し、受診することができます。詳しくは国民健康保険課へお問い合わせください。

【問い合わせ先】 国民健康保険課 電話42-2111 (内線271・272)



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
宮 重 希 典 先生
西つがる医師会 監事
(みやしげ内科クリニック・院長)



コントロール可能なめまいについて

みなさんも1度や2度めまいを経験したことがあるかと思いますが、めまいがいざ起こると不快になり、さらにこれから先どうなるのか不安になり、心配が続くようになります。できれば経験したくないものですね。

さて、めまいにも色々な分類がありますが、コントロール可能なタイプ、コントロール不可能なタイプという分け方もあります。今回はコントロール可能なめまいについてです。

症状としてのめまいは

- ①回転性：自分とか周囲がグルグル回る。
 - ②動揺性：フワフワする。酔っ払いのような足取り、床が揺れる。
 - ③立ちくらみ：目の前が暗くなる。気が遠くなる。
- 以上の3つがあります。

ここで注意してもらいたいのは、実はめまいは単なる肉体的症状だけでなく、その人の性格、生活

習慣にも強く関係しているということです。なので、一部のめまいの予防には「生活のコントロール」が必要になってきます。中でも「生活のコントロール」に最も重要なものは『体のリズム』です。このリズムを乱すものとして、社会生活に伴うストレス、睡眠障害、不規則な食事、運動不足、過労等があります。これらの要因が積み重なって、その結果『体のリズム』が乱れ、血圧・血の流れ・自律神経の異常が起こり、めまい・耳鳴り・肩こりが出てきます。

ですから、めまいをさけるためには、できるだけ自分の生活リズムを障害されないように生活環境を維持することが肝要になってきます。

最後に、毎日の生活と体が関連しているという事実を今一度確認していただければ、多少なりともみなさんの健康に役立つことになるでしょう。

コントロール不可能なめまいについては次回で述べたいと思います。

巡回結核検診の日程

「巡回結核検診」を実施しますので、受診希望の方は最寄りの検診場所へお越しください。一般的に高齢になると体の免疫力が低下し、結核にかかる可能性が高くなります。総合健診や病院で胸部レントゲン検査を受けていない方は、この機会に受診しましょう。

【受診できる方】

65歳以上のつがる市民(昭和22年3月31日までに生まれた方)
※受付時に名前と生年月日をお知らせください。

【受診できない方】

- 市が実施している総合健診で肺がん検診や個別検診(市指定医療機関)で結核検診を受けた方または受けようとする方。
- 病院などで定期的に胸部レントゲン検査を受けている方。

検診料金は無料

【検診受診時の注意事項】

- ①事前の申し込みは必要ありません。最寄りの実施場所へ直接お越しください。
- ②受診の際は、次のものを着用・装着しないでください。
ネックレス・ボタンのついたシャツ・ビーズや刺しゅうのシャツ・前や後にプリントの付いたシャツ・エレキバン・サロンパス・湿布など

地区	月日	検診地区	実施場所	実施時間
稲垣地区	10月3日(月)	千年・再賀・語利・吉出・沖善津・沼館	稲垣西小学校前	9:00~9:15
		沼崎・元増・福富・中派立・前村・下派立	稲垣老人福祉センター駐車場	9:25~9:40
		上野田・野田・桑田	野田集会所前	9:50~10:05
		鶴見里・細沼・穂積・野末	穂積集会所前	10:15~10:25
		家調・繁蒔・繁田	繁田集会所前	10:35~10:50
		船越・下繁田	下繁田集会所前	11:00~11:15
		下車力町	下車力福祉館前	11:25~11:40
		栗山・清水	清水保健福祉館前	13:10~13:20
車力地区	10月3日(月)	権現・深沢	権現・深沢コミュニティセンター前	13:30~13:40
		富蒔町	富蒔コミュニティセンター前	13:50~14:00
		豊富町	豊富コミュニティセンター前	14:10~14:20
		車力町	つがる市車力支所前	14:30~14:40
		牛湯町	牛湯公民館前	14:50~15:00
		下牛湯町	下牛湯福祉館前	15:10~15:25
		稲盛・玉水・沖沼・末吉・藤岡	玉水研修センター前	9:00~9:20
		鷺坂・下古川	下古川研修センター前	9:35~9:55
柏地区	10月4日(火)	姥島・広須・岩木(第2)・八重崎	姥島集会所前	10:05~10:25
		上古川・幾世・下町・鶴野	柏公民館駐車場	10:35~10:55
		小和巻・上派立・小中野	上派立集会所前	11:05~11:25

地区	月日	検診地区	実施場所	実施時間
森田地区	10月4日(火)	勝山・大館	勝山自治会館前	13:10~13:20
		月見野・森田・床舞	森田公民館駐車場	13:20~13:35
		山田	つがる市旧森田支所駐車場	13:45~14:00
		猫淵	猫淵研修センター前	14:10~14:20
		吉野・中田・漆館	中田バス停付近	14:30~14:45
		笹木・小中野・上相野・栄田・富岡・下相野	森田農村環境改善センター駐車場	14:55~15:10
木造地区	10月19日(水)	若緑団地・桜木団地・田町	屏風山土地改良区前	8:45~8:55
		上町・松原・松原団地	松原集会所前	9:05~9:15
		蓮沼・赤根・千代町・有楽町・沼中	木造中央公民館前	9:25~9:45
		横町	木造老人福祉センター前	9:55~10:10
		吉岡下木造・清水町・追広	木造農村環境改善センター前	10:20~10:35
		土滝・加納・小田原	瑞穂の館前	10:45~10:55
		蓮花田・永田	永田コミュニティ消防センター前	11:05~11:15
		東林・西林・大畑・生田	林コミュニティ消防センター前	11:25~11:35
		石館・堅固	石館・堅固コミュニティ消防センター前	13:10~13:20
		兼館・善積	善積集会所前	13:30~13:40
		出崎・夕日岡	出崎集会所前	13:50~14:00
		立花・芦部岡・出野里	出野里コミュニティ消防センター前	14:10~14:20
	10月20日(木)	芦沼・蓮川	蓮川コミュニティ消防センター前	14:30~14:40
		芦屋・川除・豊田・今市	JAつがるにしきた川除支店前	14:50~15:00
		平滝・筒木坂	筒木坂コミュニティ消防センター前	9:00~9:10
		館岡・亀ヶ岡	館岡コミュニティ消防センター前	9:20~9:35
		大湯町	大湯町コミュニティ消防センター前	9:45~10:00
		菰槌	菰槌コミュニティ消防センター前	10:10~10:20
		出来島	出来島老人憩の家前	10:30~10:40
		丸山	丸山コミュニティ消防センター前	10:50~11:00
		吹原・南広森	南広森コミュニティ消防センター前	11:10~11:20
		越水・駒田・広岡・あざみ岡	越水コミュニティ消防センター前	11:30~11:40
		三ツ館	三ツ館コミュニティセンター「はすの館」前	13:10~13:20
		福原・下福原	旧下福原小学校前	13:30~13:40
		吉見	佐々木章太郎様宅前	13:50~14:00
		千代田・遠山・平野・菊川	菊川コミュニティ消防センター前	14:10~14:20
		近野・十文字	近野コミュニティ消防センター前	14:30~14:40
		里見・柴田	旧柴田農協支所前	14:50~15:00
		浦船団地・濁川・中の林・桜井・町居田・中館	浦船団地駐車場	15:10~15:20

【問い合わせ先】健康推進課 電話42-2111 (内線308)