

平成24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。

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および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。

※今年度より巡回結核検診はありませんので総合健診の肺がん検診を受診してください。

◆検診対象年齢

下表の検診対象年齢は、平成25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、特定健診および健康診査の料金が無料になります。

- 生活保護受給者
- 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）

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。



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	6,226円	1,000円	身体計測、身体診察、血圧測定、肝機能検査、尿検査、血中脂質検査、血糖検査、※ヘモグロビンA1c、※尿中塩分、※尿酸検査 ※は市独自の追加検査です。
	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	※は市独自の追加検査です。 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	2,100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48歳以下で偶数年齢の方		
	マンモグラフィ	50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	1,575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

申 込 方 法 個別に郵送しております「平成24年度つがる市総合健診のご案内」の申込書（はがき）に必要事項を記入し、早めに次の方法で提出してください。

①郵便（切手不要）で提出 ②市役所健康推進課へ提出

指定日以外の受診 地区の指定日以外でも健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、申し込みください。ただし、定員を超えた場合は、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42-2044

総合健診日程表

月 日	総合健診	女性検診	対 象 地 区	場 所
5月24日	木	○	牛潟、下牛潟	牛 潟 公 民 館
5月25日	金	○	豊富、富范	
5月27日	日	○	車力、下車力地区	
5月28日	月	○	× 牛潟、下牛潟（女性検診の地区指定日は 5月24日 ）	
5月29日	火	○	× 豊富、富范（女性検診の地区指定日は 5月25日 ）	
5月30日	水	○	× 車力、下車力（女性検診地区指定日は 5月27日 ）	
6月13日	水	○	× 千年、再賀、沖善津、吉出（女性検診地区指定日は 6月14日 ）	稲 垣 交 流 セ ン タ ー
6月14日	木	○	語利、沼館、沼崎	
6月15日	金	○	野田、楽田、鶴見里、細沼、穂積、野末	
6月17日	日	○	稲垣全地区	
6月18日	月	○	× 元増、福富、上野田（女性検診地区指定は 6月14日 ） 中派立、前村、下派立（女性検診地区指定は 6月15日 ）	
6月19日	火	○	× 家調、繁范、繁田、船越、下繁田（女性検診地区指定日は 6月14日 ）	
7月17日	火	○	× 小和巻、上派立、小中野、下町（女性検診地区指定日 7月19日 ）	柏 農 村 環 境 改 善 セ ン タ ー
7月18日	水	○	× 上古川、姥島、岩木、鶴野、八重崎、第2岩木（女性検診地区指定日は 7月20日 ）	
7月19日	木	○	下古川、末吉、広須、幾世、藤岡	
7月20日	金	○	鷺坂、稲盛、玉水、沖蒔	
7月22日	日	○	柏全地区	
7月31日	火	○	× 上町、松原、蓮沼、千代町、有楽町、吉岡下木造の 男性	生 涯 学 習 交 流 セ ン タ ー 「 松 の 館 」
8月1日	水	○	× 田町、清水町、横町、菟中の 男性	
8月2日	木	○	上町、松原、蓮沼、千代町、清水町の 女性	
8月3日	金	○	田町、有楽町、吉岡下木造、横町、菟中の 女性	
8月5日	日	○	木造、森田、柏全地区	
8月6日	月	○	芦屋、川除、豊田、今市、芦沼、蓮川、立花、出野里、蓮花田の 女性	
8月7日	火	○	芦部岡、永田、土滝、加納、小田原、大畑、東林、西林、生田、兼館、石館の 女性	
8月8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9日	木	○	× 生田、蓮花田、永田、土滝、加納、小田原、大畑、東林、西林の 男性	
8月10日	金	○	× 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	
8月16日	木	○	森田、山田、猫淵	森 田 保 健 福 祉 セ ン タ ー
8月17日	金	○	中田、漆館、吉野、下相野	
8月19日	日	○	森田全地区	
8月20日	月	○	× 月見野、富岡、栄田、笹木、小中野（女性検診指定日は 8月16日 ）上相野（女性検診指定日は 8月17日 ）	
8月21日	火	○	× 勝山、大館、床舞（女性検診指定日は 8月17日 ）	
11月13日	火	○	× 十文字、平野、菊川、福原、千代田、遠山、広岡、あざみ岡、吉見、出来島の 男性	生 涯 学 習 交 流 セ ン タ ー 「 松 の 館 」
11月14日	水	○	× 越水、駒田、吹原、南広森、丸山、三ッ館、下福原の 男性	
11月15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16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18日	日	○	木造、森田、柏、稲垣、車力全地区	
11月19日	月	○	南広森、丸山、三ッ館、平滝、出来島の 女性	
11月20日	火	○	菰槌、大湯町、館岡、亀ヶ岡、筒木坂の 女性	
11月21日	水	○	× 菰槌、大湯町、館岡、亀ヶ岡、筒木坂、平滝の 男性	

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。

「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。

受診可能な県内の主な医療保険者

詳しくは、青森県総合健診センターにお問い合わせください。

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

健診日程 「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。

【受診申し込み・問い合わせ先】

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（窓口開設9:00～17:00）

健康万歩計

健康万歩計は、西つがる医師会（つがる市・鰺ヶ沢町・深浦町）が、皆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

西つがる医師会・理事
（ファミリークリニック希望・院長）



「立ちくらみ」と脳貧血、貧血

「立ちくらみがするので貧血の検査をしてください」という患者さんが時々来院されます。念のために血液検査を行いますが、ほとんどの場合、血液検査は異常なし（貧血なし）です。そのような場合、脳貧血が原因であることが多いと思われます。脳貧血とは頭部の血流が低下することを言います。一方、ふつうの「貧血」の場合は全身の赤血球が少なくなることを言います。両者を混同している市民の皆さんは非常に多いと思われます。

	脳 貧 血	貧 血
血液検査	異常なし （赤血球の減少なし）	異常あり （赤血球の減少あり）
貧 血 に なる部位	主に頭部	全身
原 因	自律神経異常、加齢、脱水、発熱、熱中症、入浴、飲酒、食後、咳、激しい運動後、運動不足、薬剤性、心臓病、大量出血、パーキンソン病、糖尿病、その他	胃潰瘍、十二指腸潰瘍、胃がん、大腸がん、子宮筋腫、子宮内膜症、月経、栄養失調、血液の特殊な病気、その他

脳貧血

- ・簡単な問診で原因が分かる場合が多いのですが、まれに難しい病気が隠れていることがあります。
- ・脱水、発熱、熱中症などによって脳貧血（立ちくらみ）が起きます。
- ・長風呂をした時に脳貧血（立ちくらみ）を経験した方は多いと思います。
- ・激しい運動後にも起きます。逆に運動不足、寝たきり状態の方が身体を起こした時にも起きます。
- ・飲酒によるものもあります。過労、ストレス、睡眠不足でも起きやすくなります。
- ・脳卒中の予防のために高血圧に対して、しっかりと降

圧する必要がありますが、薬が効き過ぎる場合は脳貧血を起こすことがあります。主治医との相談が重要です。

- ・脳貧血を起こす高齢者は珍しくなく、高齢者全体の20%（老人ホーム入所者の50%）に存在するという報告もあります。
- ・高齢者になると、食後に脳貧血を起こす場合があります。排尿直後や排便直後、咳こんだ時にも起きます。
- ・青少年が慢性的に立ちくらみを起こす場合、ほとんどが起立性調節障害という自律神経異常が原因です。朝礼（全校集会）中に倒れる女子生徒が典型例です。
- ・注射などによる疼痛や情動によっても脳貧血が起きます。
- ・脳貧血の原因に糖尿病がありますが、糖尿病の初期に脳貧血を起こすことは、まずありません。10年以上の年季が入った糖尿病です。
- ・多くの脳貧血（立ちくらみ）は軽症です。しかし、まれに失神（意識を失う）して転倒しケガをする人もいます。めったにありませんが重大な病気（心臓病など）が隠れていることもあります。特に胸部症状や腹部症状を伴っている場合、臥床中に立ちくらみ症状がある時、運動中の立ちくらみ時には早急に医師の診察を受けましょう。
- ・蜂に刺された直後や食物（薬物）アレルギーによって重症のアレルギー反応（アナフィラキシーショック）が起きた時も脳貧血を起こします。緊急治療が必要なので救急車を呼びましょう。

貧血

- ・胃潰瘍、十二指腸潰瘍、胃がん、大腸がん、子宮筋腫、子宮内膜症、血液の特殊な病気などが原因になっていないか医療機関で調べてもらいましょう。
- ・20～40代女性の場合は上記のような病気が存在せず、月経による出血が原因である場合もあります。

平成24年度 つがる市乳幼児健康診査日程

健診名	4 力月児健康診査		10力月児健康診査		1 歳 6 力月児健康診査		3 歳児健康診査	
対象月齢	実施月で 4 力月になる お子さん		実施月で10力月になる お子さん		実施月で 1 歳 7 力月に なるお子さん		実施月で 3 歳 7 力月に なるお子さん	
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)	
	実施日	対象	実施日	対象	実施日	対象	実施日	対象
4 月	24日(火)	平成23年 12月生	26日(木)	平成23年 6月生	19日(木)	平成22年 9月生	25日(水)	平成20年 9月生
5 月	8 日(火)	平成24年 1月生	24日(木)	7 月生	17日(木)	10月生	16日(水)	10月生
6 月	26日(火)	2 月生	28日(木)	8 月生	21日(木)	11月生	20日(水)	11月生
7 月	24日(火)	3 月生	26日(木)	9 月生	12日(木)	12月生	25日(水)	12月生
8 月	28日(火)	4 月生	30日(木)	10月生	23日(木)	平成23年 1月生	22日(水)	平成21年 1月生
9 月	25日(火)	5 月生	27日(木)	11月生	20日(木)	2 月生	19日(水)	2 月生
10 月	23日(火)	6 月生	25日(木)	12月生	18日(木)	3 月生	17日(水)	3 月生
11 月	27日(火)	7 月生	29日(木)	平成24年 1月生	22日(木)	4 月生	28日(水)	4 月生
12 月	25日(火)	8 月生	27日(木)	2 月生	20日(木)	5 月生	19日(水)	5 月生
平成25年 1 月	22日(火)	9 月生	24日(木)	3 月生	17日(木)	6 月生	16日(水)	6 月生
2 月	26日(火)	10月生	28日(木)	4 月生	21日(木)	7 月生	20日(水)	7 月生
3 月	19日(火)	11月生	21日(木)	5 月生	14日(木)	8 月生	13日(水)	8 月生
場所	つがる市森田保健福祉センター「あーすとぴあ」							

対象児には個別通知します。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309)

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中で「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 6 日(水)・7 月11日(水) 8 月 8 日(水)・9 月12日(水)	11月 7 日(水)・12月12日(水) 1 月 9 日(水)・2 月13日(水)
対 象	平成19年 4 月 2 日～平成19年 9 月30日生	平成19年10月 1 日～平成20年 4 月 1 日生
内 容	小児科医による相談、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」	
時 間	13:00～(予約制) 相談人数は1回の開催日につき3組まで(1組約1時間)	
申込先	健康推進課または各保育所(園)・幼稚園で随時受付します	

【問い合わせ先】健康推進課 電話42-2111(内線304)