

「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 前ページの「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

未熟児養育医療費給付申請窓口変更のお知らせ

平成25年4月1日から、つがる市に住所を有する方の未熟児養育医療給付申請窓口が五所川原保健所から市役所健康推進課に変わります。

未熟児養育医療とは、生まれた時の体重が2,000g以下、または生活力が特に薄弱で指定養育医療機関の医師が入院養育を必要と認めた満1歳未満の乳児に対して、その医療費を公費負担する制度です。

【問い合わせ先】 健康推進課 電話42-2111（内線309）



健康万歩計は、西北五医師会が、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

田中 正彦 先生

西北五医師会・会長
（田中外科内科医院・院長）



「むずむず脚症候群」ってご存じですか

「レストレスレッグス症候群」といわれていますが、奇妙な下肢の感覚異常のためにどうしても下肢を動かさなくなってしまう疾患です。次のような脚の違和感（不快感）を経験したことはありませんか？

- むずむずして気持ち悪い
- 虫が這っているような感覚が続く
- じっとしていられない
- ちりちりして電気が流れている感じ
- 脚の奥をかきむしりたい
- 脚が痛くてつらい

こんな症状を訴える人は「むずむず脚症候群」の可能性がります。

- ①下肢の不快感異常感覚があり、それによって脚をうごかしたいという強い欲求がおこる。
- ②不快感は、主に夕方～夜間、睡眠時や安静時におこる。
- ③不快感は運動によって改善・消失する。
- ④不快感のため眠れなくなる（約80％に不眠がみられる）。
- ⑤有病率は2～5％ですが40歳以上で上昇し、女性に多い傾向がある。

原因

- ・病態の機序は十分に解明されていませんが、①遺伝的

- ・素因、②鉄代謝の異常（鉄欠乏性貧血）、③慢性腎不全、④パーキンソン病、⑤関節リウマチ、⑥妊娠や向精神薬の服用、⑦ビタミンB欠乏なども引き起こります。

診断

- ・補助診断もありますが上に記載した症状の①～④があれば「むずむず脚症候群」と診断されます。

治療

- ・非薬物療法と薬物療法がありますが、多くの場合、薬物療法が必要になります。
- ・基礎疾患がある場合は基礎疾患を治療します（貧血がある場合は貧血を治す）。現在内服している薬が原因となっていないか確認します。
- ・原因がはっきりしない場合は「特発性レストレスレッグス症候群」としてドパミンアゴニストが第一選択薬となります。

生活指導

- ・不眠をきたすことが多いので睡眠の改善。
- ・禁酒・禁煙、カフェイン摂取の制限。
- ・ウォーキングやストレッチが効果的。

専門は精神科、神経内科ですが、睡眠障害の治療に関わっている医師にご相談ください。

平成25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	
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	
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	25日(木)	平成24年 12月生	23日(火)	平成24年 6月生	16日(火)	平成23年 9月生	17日(水)	平成21年 9月生
5月	30日(木)	平成25年 1月生	21日(火)	7月生	16日(木)	10月生	15日(水)	10月生
6月	27日(木)	2月生	25日(火)	8月生	20日(木)	11月生	19日(水)	11月生
7月	18日(木)	3月生	16日(火)	9月生	25日(木)	12月生	24日(水)	12月生
8月	22日(木)	4月生	27日(火)	10月生	29日(木)	平成24年 1月生	28日(水)	平成22年 1月生
9月	26日(木)	5月生	24日(火)	11月生	19日(木)	2月生	18日(水)	2月生
10月	24日(木)	6月生	29日(火)	12月生			23日(水)	3月生
11月	28日(木)	7月生	26日(火)	平成25年 1月生	21日(木)	3・4月生	20日(水)	4月生
12月	19日(木)	8月生	17日(火)	2月生	26日(木)	5月生	25日(水)	5月生
平成26年 1月	30日(木)	9月生	28日(火)	3月生	23日(木)	6月生	22日(水)	6月生
2月	27日(木)	10月生	25日(火)	4月生	20日(木)	7月生	19日(水)	7月生
3月	20日(木)	11月生	18日(火)	5月生	13日(木)	8月生	12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歳児すくすく発達相談

市では「5歳児すくすく発達相談」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。



日 程	5月8日(水)・6月5日(水)・8月7日(水)・9月4日(水)・11月6日(水) 12月4日(水)・平成26年2月5日(水)・3月5日(水)
対 象	平成20年4月2日～平成21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、家庭での関わり方相談
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人まで（1人約1時間）
申込先	健康推進課、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）

平成25年度 予防接種のお知らせ

■予防接種を受ける前に

予防接種を受ける際には、予防接種の説明書『予防接種と子どもの健康』等をよく読み、予防接種の効果や目的、副反応の可能性、予防接種健康被害救済制度について理解し、予診票は責任をもって記入して母子手帳と一緒に必ず持参してください。定期予防接種は、定められた期間内の接種は無料で受けることができますが、期間外での接種は任意の接種となり、有料となりますのでご注意ください。

これまで任意接種であった子宮頸がん予防ワクチン、ヒブワクチン、小児用肺炎球菌ワクチンが平成25年4月1日より定期予防接種になりました。

■個別接種 持参するもの…母子健康手帳、予防接種予診票

予防接種名	対象年齢	標準的な接種期間	接種回数
三種混合 (ジフテリア 百日咳・破傷風)	1期初回：生後3ヵ月～90ヵ月未満	生後3ヵ月～12ヵ月	3回(20～56日の間隔をあけて)
	1期追加：生後3ヵ月～90ヵ月未満	1期初回終了後1年～1年6ヵ月の間	1回
	2期〔二種混合〕：11・12歳	小学校6年生	1回
B C G	生後3ヵ月～1歳未満	生後5ヵ月～8ヵ月未満	1回
MR混合 (麻しん・風しん)	1期：生後12ヵ月～24ヵ月未満 2期：5歳以上7歳未満で小学校に入学する前の1年間にある方 対象者：平成19年4月2日生から平成20年4月1日生まで	生後12ヵ月～24ヵ月未満 小学校就学前の1年間 接種期間 平成25年4月1日から平成26年3月31日まで	1回
日本脳炎	1期初回：生後6ヵ月～90ヵ月未満	3歳	2回(6～28日の間隔をあけて)
	1期追加：生後6ヵ月～90ヵ月未満	4歳	1回(1期初回終了後1年経過後)
	2期：9歳以上13歳未満	9歳	1回
	平成17年度から平成21年度にかけての接種の積極的勧奨の差し控えにより、日本脳炎の予防接種を受ける機会を逃した方で、平成7年4月2日～平成19年4月1日生まれの方は、20歳になる前までに不足回数分の接種を受けることができます。		
ポリオ	1期初回：生後3ヵ月～90ヵ月未満	生後3ヵ月～12ヵ月	3回(20～56日の間隔をあけて)
	1期追加：生後3ヵ月～90ヵ月未満	1期初回終了後1年～1年6ヵ月の間	1回 (1期初回終了後6ヵ月以上経過後)
四種混合 (ポリオ・ジフテリア 百日咳・破傷風)	1期初回：生後3ヵ月～90ヵ月未満	生後3ヵ月～12ヵ月	3回(20～56日の間隔をあけて)
	1期追加：生後3ヵ月～90ヵ月未満	1期初回終了後1年～1年6ヵ月の間	1回
予防接種名	対象年齢等	接種回数	
子宮頸がん予防ワクチン	小学6年生～高校1年生に相当する年齢の女子 (標準的な対象年齢：中学1年生)	3回接種	ワクチンの種類で間隔が違います。(同一のワクチンを3回接種) ・2価ワクチン(サーバリックス)…初回接種から1ヵ月後に2回目、6ヵ月後に3回目接種 ・4価ワクチン(ガーダシル)…初回接種から2ヵ月後に2回目、6ヵ月後に3回目接種
ヒブワクチン ※1回目の接種年齢により接種回数が異なります。	接種開始が生後2ヵ月～7ヵ月未満	4回接種	1～3回目は27～56日の間隔で接種。3回目の接種後7～13ヵ月後に4回目接種
	接種開始が生後7ヵ月～12ヵ月未満	3回接種	27日～56日の間隔で2回接種。その後、2回目の接種後7～13ヵ月後に3回目を接種
	接種開始が生後12ヵ月～60ヵ月未満	1回接種	
小児用肺炎球菌 ※1回目の接種年齢により接種回数が異なります。	接種開始が生後2ヵ月～7ヵ月未満	4回接種	1～3回目は27日以上の間隔をあけて接種。その後、3回目から60日以上あけて生後12～15ヵ月に4回目を接種
	接種開始が生後7ヵ月～12ヵ月未満	3回接種	27日以上の間隔で2回接種。その後2回目から60日以上をあけて、生後12ヵ月以降に3回目を接種
	接種開始が生後12ヵ月～24ヵ月未満	2回接種	1回目から60日以上の間隔で2回目を接種
	接種開始が生後24ヵ月～60ヵ月未満	1回接種	

※二種混合(小学校6年生)の予診票等は学校(児童)を通して保護者へ配布します。

予防接種の接種間隔に注意しましょう

- ・生ワクチン(MR混合、BCG、おたふくかぜ、水ぼうそう、ロタウイルス)…27日以上あける
- ・不活化ワクチン(三種混合、二種混合、四種混合、日本脳炎、ポリオ、ヒブ、肺炎球菌、インフルエンザ)…6日以上あける

■個別予防接種実施医療機関一覧

各医療機関によって受診方法・曜日等が異なりますので、確認のうえ受診してください。

	医療機関名	電話番号	受付時間		備考
			午前	午後	
木造	みやしげ内科クリニック (四種混合を除く)	49-1123	8:30~11:30	14:00~18:00	日・祝日は休診、水・土は午後休診 接種希望日の3日前までに電話予約必要 ※1日5名程度
	山内クリニック (三種混合・二種混合・MR混合・ 子宮頸がんのみ実施)	42-7171	9:30~11:30	14:00~16:30	日・祝日は休診、水・土は午後休診 接種希望日の3日前までに電話予約必要 電話受付時間 平日 8:30~17:00 水・土 8:30~12:00
稲垣	尾野医院	46-2059	11:00~12:00	16:30~17:30	水・祝日は休診 接種希望日の3日前までに電話予約必要 電話受付時間 平日 8:30~17:30 土・日 8:30~12:00
車力	ファミリークリニック☆希望	56-2148	9:00~12:00	14:30~17:00 (木は15:00~15:30)	予防接種専門外来：第2、4木の午後 一般外来：午前～月、火、木、金、土 午後～月、火、水、金 (一般外来でも接種は可能です) 電話予約必要
五所川原市	安斎レディースクリニック (子宮頸がんのみ実施)	33-1103	9:00~11:00	14:00~17:00 (金15:00~17:00)	土は午後休診、日・祝日は休診 接種希望日の7日前までに電話予約必要
	駅前クリニック	38-5100	9:00~11:30	14:00~16:30	水・土は午後休診 電話予約必要
	江渡内科医院 (二種混合を除く)	34-3000	8:30~11:30	14:00~16:30	土は8:30~11:30 平日、土は随時電話予約必要
	エルム女性クリニック (子宮頸がんのみ実施)	38-4188	9:30~12:00	14:30~17:30	水・土は午後休診、日・祝日は休診 電話予約必要
	尾野病院 (二種混合・MR混合・ 子宮頸がんのみ実施)	53-2071	9:00~12:00	13:00~17:00	月～金は通常営業、土は休診 電話予約必要
	かねひらクリニック	35-3167	8:30~12:00	13:00~18:00	土は午前8:30~12:00 午後13:30~15:00 日・祝日は午前8:30~12:00 電話予約必要
	川崎胃腸科内科医院 (子宮頸がんのみ実施)	38-3330	9:00~11:00	14:00~18:00	木・土は午後休診、日・祝日は休診 電話予約必要
	櫛引クリニック (子宮頸がんのみ実施)	33-1155	9:00~11:00	14:30~16:00	水・土は午後休診、日・祝日は休診 電話予約必要
	こどもクリニックおとも	39-2151	8:45~11:30	14:00~17:30	水・土は午後休診 予約必要<予約サイト> http://www.0173392151.com/i/
	健生五所川原診療所	35-2542	8:30~11:30	14:00~15:30	木・土は午後休診 夜間外来 火・水・金の17:00~18:00 電話予約必要
	佐藤内科小児科医院	35-4155	8:30~11:30	14:00~16:30	木・土は午後休診 電話予約必要
	白戸胃腸科外科医院 (子宮頸がんのみ実施)	34-6211	9:00~11:00	14:00~16:00	木・土は午後休診、日・祝日は休診 電話予約必要
	瀬川内科クリニック (ヒブ・小児用肺炎球菌・ 子宮頸がんを除く)	33-0202	8:30~12:00		土は午後休診 電話予約必要
	田町小山クリニック (三種混合・二種混合・BCG・ MR混合・子宮頸がんのみ実施)	34-3431	9:00~12:30	14:00~18:00	水・木は16:30~18:00 土は14:00~16:00 電話予約必要
	てらだクリニック	33-1200	9:00~12:00	15:00~18:00	水・土は午後休診 電話予約必要
	富田胃腸科内科医院 (四種混合・三種混合・二種混合・ MR混合・子宮頸がんのみ実施)	34-3211	8:30~12:00	14:00~17:00	木・土は午後休診 電話予約必要
	とやもり内科小児科クリニック	52-3331	9:00~12:00	15:00~17:00	木・土は午後休診 電話予約必要
	永田小児科アレルギー科内科医院	34-5611	9:00~12:00	14:00~17:40	木・土は午後休診 電話予約必要
	白生会胃腸病院 (三種混合・二種混合・MR混合・ 日本脳炎のみ実施)	34-6111	8:30~11:30	14:30~15:00	月～金の午前接種 火・木は午後休診 土・日・祝日は休診 受付窓口での予約のみ(電話予約なし)
	増田病院 (三種混合・二種混合・日本脳炎・ 子宮頸がんのみ実施)	35-2726	9:00~11:00	14:00~16:00	土は午後休診 電話予約必要
	西北中央病院 (二種混合を除く)	35-3111		14:00~15:00	水のみ実施 電話予約必要
	かなぎ病院	53-3111	9:00~11:00		BCG：木・金のみ実施 その他予防接種：月・木・金のみ実施 電話予約必要
	市浦医科診療所 (ヒブ・小児用肺炎球菌を除く)	62-2009	8:15~11:30	13:00~16:00	土・日は休診 電話予約必要
鶴田町	カククリニック	22-6884	9:00~12:00	15:00~17:30	月～土(水・土は午前のみ) 電話予約必要

【問い合わせ先】健康推進課 電話42-2111 (内線307)