

平成26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」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、特定健康診査・健康診査は「糖尿病・高血圧・脂質異常などの生活習慣病」を予防するための健診です。健診結果から受診者の状況にあった「保健指導」も行われています。

◆平成26年度から健(検)診内容と対象者に一部変更があります。

○特定健康診査・健康診査受診者全員が、心電図検査・眼底検査・貧血検査・クレアチニン検査を受けることができます。

○子宮頸がん検診・乳がん検診対象者が変わりました。平成25年度の市の検診で「子宮頸がん検診」「乳がん検診」を受診していない方が対象となります。

◆対象年齢

○対象年齢は、平成27年3月31日時点の満年齢が基準となります。

ただし、特定健康診査対象年齢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。

◆料金（自己負担額）

○市民税非課税世帯の方・生活保護受給者は、料金が無料です。

※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ているため、自己負担額は無料となっています。



種 類	対 象 者	検査費用	自己負担額	内 容
特 定 健 康 診 査	40歳～69歳の国民健康保険加入者	8,218円	1,000円	①身体測定（腹囲：74歳までの方） ②内科診察 ③血圧測定 ④尿検査 ⑤尿中塩分 ⑥心電図 ⑦眼底検査 ⑧貧血検査 ⑨クレアチニン検査 ⑩血液検査（肝機能、血糖、HbA1c、脂質、尿酸）
	70歳～74歳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	8,218円	1,000円	血液検査（B型・C型肝炎ウイルスの感染の有無を検査）
	後期高齢者医療被保険者 ・受診日に満75歳以上の方 ・65歳～満74歳で障害認定該当者	8,002円	無 料	バリウムで胃部レントゲン撮影
肝炎ウイルス検査	40歳の方（過去に肝炎検査を受けたことがない方）	2,160円		便の潜血反応検査（二日法）
胃 が ん 検 診	40歳以上の方	5,400円		胸部レントゲン撮影 喀痰細胞診（必要により実施）
大 腸 が ん 検 診	40歳以上の方	1,836円		血液検査（P S A検査）
肺 が ん 検 診	40歳以上の方 （50歳以上の方：必要により喀痰検査）	1,620円 （2,700円）		内診・頸部細胞診検査
前立腺がん検診	50歳以上の男性	2,160円		視触診のみ
子 宮 頸 がん 検 診	20歳以上の女性 （必要により体部細胞診検査）	※昨年度、市の子宮頸がん検診を受診していない方 5,076円 （5,616円）		視触診とマンモグラフィ（2方向）検査
	30歳～39歳の女性	2,160円		視触診とマンモグラフィ（1方向）検査
	40歳～49歳の女性	6,480円		マンモグラフィ検査のみ
	50歳～59歳の女性	5,400円		
乳 が ん 検 診	60歳以上の女性	3,240円		
	※昨年度、市の乳がん検診を受診していない方			

申 込 方 法 保健協力員が「平成26年度つがる市総合健診のご案内」と「総合健診申込書」を配布します。記入例をよく読んで記入し、お申し込みください。

指定日以外の受診 地区の指定日以外でも健(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、お申し込みください。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。

総合健診日程表

車力地区

月 日	総合健診	子宮頸がん乳がん	対 象 地 区	会 場
5月22日 木	○	×	牛潟、下牛潟の男性	牛潟公民館 5月28日(水) 歯周疾患検診
5月23日 金	○	○	富蒔の女性	
5月25日 日	○	○	牛潟、下牛潟、豊富の女性	
5月26日 月	○	○	車力、下車力の女性	
5月27日 火	○	×	下車力、富蒔の男性	
5月28日 水	○	×	車力、豊富の男性	

稲垣地区

6月11日 水	○	×	沼館、下繁田、野田、中派立、繁蒔、野末、下派立、前村、鶴見里、船越の男性	稲垣交流センター 6月12日(木) 歯周疾患検診
6月12日 木	○	×	沼崎、福富、吉出、家調、千年、繁田、上野田の男性	
6月13日 金	○	○	野田、吉出、元増、沼館、下繁田、野末、上野田の女性	
6月15日 日	○	○	繁蒔、沼崎、語利、下派立、家調、中派立、前村、再賀の女性	
6月16日 月	○	○	楽田、福富、千年、沖善津、穂積、鶴見里、繁田、細沼、船越の女性	
6月17日 火	○	×	楽田、再賀、元増、沖善津、語利、細沼、穂積の男性	

柏地区

7月17日 木	○	×	小和巻、上派立、小中野、下町、広須、姥島、鶴野、幾世、八重崎、第2岩木の男性	柏農村環境改善センター 7月17日(木) 歯周疾患検診
7月18日 金	○	○	上派立、下町、広須、姥島、鶴野、第2岩木の女性	
7月20日 日	○	○	小和巻、小中野、玉水、沖蒔、末吉、藤岡、岩木、八重崎、幾世の女性	
7月21日 月	○	○	上古川、下古川、鷺坂、稲盛の女性	
7月22日 火	○	×	上古川、下古川、鷺坂、稲盛、玉水、沖蒔、末吉、藤岡、岩木の男性	

森田地区

8月21日 木	○	○	山田、下相野、富岡、上相野、栄田、笹木小中野の女性	森田保健福祉センター 8月21日(木) 歯周疾患検診
8月22日 金	○	○	勝山、大館、床舞、月見野の女性	
8月24日 日	○	○	森田、猫淵、中田、漆館、吉野の女性	
8月25日 月	○	×	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	
8月26日 火	○	×	勝山、大館、床舞、森田、月見野、山田の男性	

木造地区

7月29日 火	○	×	川除、豊田、今市、芦沼、蓮川、立花、出野里、芦部岡、土滝、加納、小田原、大畑の男性	生涯学習交流センター「松の館」 8月3日(日) 歯周疾患検診
7月30日 水	○	×	蓮花田、永田、東林、西林、生田、兼館、善積、石館、出崎の男性	
7月31日 木	○	○	有楽町、上町、田町、芦屋、川除、豊田の女性	
8月1日 金	○	○	今市、芦沼、蓮川、立花、出野里、芦部岡、蓮花田、永田の女性	
8月2日 土	○	○	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3日 日	○	○	濁川、中の林、桜井、里見、柴田、近野、十文字、平野、菊川、福原の女性	
8月4日 月	○	○	松原、蓮沼、横町、千代町、遠山の女性	
8月5日 火	○	○	千代田、吉岡下木造、清水町、蒔中、中館、町居田、夕日岡、出崎の女性	
8月6日 水	○	×	夕日岡、濁川、中の林、中館、町居田、桜井、里見、近野、柴田、十文字、平野、菊川、福原、千代田、遠山の男性	
8月7日 木	○	×	上町、松原、蓮沼、千代町、有楽町、吉岡下木造の男性	
8月8日 金	○	×	田町、清水町、横町、蒔中、芦屋の男性	
11月11日 火	○	×	筋岡、三ッ館、亀ヶ岡、筒木坂、平滝、出来島の男性	
11月12日 水	○	○	南広森、丸山、菰槌の女性	
11月13日 木	○	○	広岡、筋岡、越水、駒田、下福原、吉見の女性	
11月14日 金	○	○	大湯町、館岡、亀ヶ岡、筒木坂の女性	
11月16日 日	○	○	広岡、越水、駒田、吹原、南広森、丸山、下福原の男性 ※市内全地区の方を対象	
11月17日 月	○	○	吹原、三ッ館、平滝、出来島の女性	
11月18日 火	○	×	吉見、菰槌、大湯町、館岡の男性	

※申込者数により、受診日が変わることもありますのでご了承ください。

※歯周疾患検診は、年度内に40・50・60・70歳の方、本人または血縁者が糖尿病の方が対象です。歯科医師による歯周組織検査を無料で行います。健診当日の間診時に受付いたします。各会場1日のみの実施となります。

※赤根地区は蓮沼地区に、若緑団地・桜木団地は田町地区に、追広地区・若宮団地・森内団地・浦船団地は吉岡下木造地区に含まれます。

「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「特定健康診査（特定健診）」を受診できます。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へ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 | ●健康保健組合連合会 |
| ●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

- ・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。
- ・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。

【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

健康万歩計

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

岩村 有泰 先生
(市浦医科診療所・所長)



成人用肺炎球菌ワクチン予防接種のすすめ

インフルエンザの予防のために、インフルエンザワクチンの予防接種を毎年受けておられる方が多いと思いますが、肺炎を予防できるワクチンがあることはご存知でしょうか。

肺炎は日本人の死因の第3位です。しかも、肺炎により亡くなる方の95%以上が65歳以上です。今後、高齢者人口の増加により、肺炎になる方や肺炎で亡くなる方もますます増えると考えられています。

日常でかかる肺炎は、主に細菌（最も多い原因菌が肺炎球菌）やウイルスなどが肺に入り込んで起こる肺炎の炎症です。肺炎の原因となる細菌やウイルスは、人の体や日常生活の中に存在しています。高齢だったり病気があったりして、抵抗力が弱まった時などに感染を起こしやすく、重症化すれば死に至ることもあります。

肺炎を予防する方法を次にあげます。

①細菌やウイルスが体に入り込まないようにする。

- (1) マスク、手洗い、うがいをする。
- (2) 歯磨きなどで口の中を清潔にする。
- (3) 誤嚥（飲み込むことがうまくいけなくなり、飲食物や唾液が食道でなく気管に入ってしまうこと）を防ぐ。

②体の抵抗力を強める。

- (1) 禁煙をする。
- (2) 規則正しい生活をする。
- (3) もともと持っている病気を治療する。

③予防接種をする。

成人用の肺炎球菌ワクチン予防接種は65歳以上の方が接種できます（※つがる市では75歳以上の方は無料で接種できます）。また、過去に接種している方でも5年以上経過している場合は再接種が可能です。

広 告

祝！第20期生第一志望合格！！

平成26年度入試合格実績（一部掲載）

- ◆青森高校2名 ◆弘前高校1名 ◆五所川原高4名
◆青南(外国)1名 ◆弘実(情報)1名 ◆木造高校11名

新学期生を受付しています！

対象／小学生・中学生(国・英・数・社・理)

進学・学習指導教室

HAGINO

萩野学習会

〒038-3136 つがる市木造萩野13-23(商工会館裏)

お問い合わせは TEL.0173(42)1738

広 告

市民のコミュニケーションをお手伝い



出 結 快 引 入 御 粗
産 婚 気 越 学
祝 祝 祝 挨拶 内 祝 礼 品

カタログ
無料配達

マイエト

TEL42-2118
木造有楽町

平成26年度 つがる市乳幼児健康診査

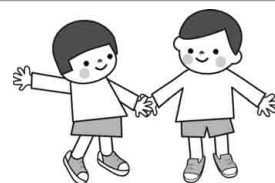
健診名	4カ月児健康診査		10カ月児健康診査		1歳6カ月児健康診査		3歳児健康診査	
対象月齢	実施月で4カ月になる子ども		実施月で10カ月になる子ども		実施月で1歳7カ月になる子ども		実施月で3歳7カ月になる子ども	
受付時間	12時30分～12時45分 (14時30分頃終了予定)		12時30分～12時45分 (14時30分頃終了予定)		12時10分～12時30分 (15時頃終了予定)		12時10分～12時30分 (15時30分頃終了予定)	
	実施日	対象	実施日	対象	実施日	対象	実施日	対象
4月	24日(木)	平成25年12月生	22日(火)	平成25年6月生	15日(火)	平成24年9月生	16日(水)	平成22年9月生
5月	29日(木)	平成26年1月生	27日(火)	7月生	13日(火)	10月生	14日(水)	10月生
6月	26日(木)	2月生	24日(火)	8月生	19日(木)	11月生	18日(水)	11月生
7月	31日(木)	3月生	29日(火)	9月生	24日(木)	12月生	23日(水)	12月生
8月	28日(木)	4月生	19日(火)	10月生	7日(木)	平成25年1月生	6日(水)	平成23年1月生
9月	25日(木)	5月生	30日(火)	11月生	11日(木)	2月生	10日(水)	2月生
10月	30日(木)	6月生	28日(火)	12月生	16日(木)	3月生	15日(水)	3月生
11月	27日(木)	7月生	18日(火)	平成26年1月生	20日(木)	4月生	19日(水)	4月生
12月	18日(木)	8月生	16日(火)	2月生	11日(木)	5月生	10日(水)	5月生
平成27年1月	29日(木)	9月生	27日(火)	3月生	22日(木)	6月生	21日(水)	6月生
2月	26日(木)	10月生	24日(火)	4月生	19日(木)	7月生	18日(水)	7月生
3月	19日(木)	11月生	17日(火)	5月生	12日(木)	8月生	11日(水)	8月生
場所	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304)

5歳児すくすく相談

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」「兄弟姉妹や友達とのトラブルを起こしやすい」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	前 期：5月7日(水)、6月4日(水)、7月2日(水) 【対象】平成21年4月2日～平成21年9月30日生
	後 期：10月8日(水)、11月5日(水)、12月3日(水) 【対象】平成21年10月1日～平成22年4月1日生
	予備日：平成27年2月4日(水)、3月4日(水) 【対象】前期、後期で相談できなかった方
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	12時50分～(予約制) 相談人数は1回の開催につき3組まで(1組約1時間)
申込先	市役所健康推進課、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)