

# 平成27年度 「総合健診」のご案内

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）診内容と対象者が一部変更になっています。

○特定健診・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、乳がん検診対象者は、偶数年齢・奇数年齢に関係なく、平成26年度に市が実施した「子宮頸がん検診」「乳がん検診」を受診されなかった方となります。

## ◆対象年齢

○対象年齢は、平成28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、70歳以上の方、生活保護受給者は、料金が無料になります。

※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） バリウムで胃部レントゲン撮影 便の潜血反応検査（二日法） 胸部レントゲン撮影 喀痰細胞診（必要により実施） 血液検査（PSA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	
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	無料	内診・頸部細胞診検査
胃がん検診	40歳以上の方	5,400円	無料	視触診のみ
大腸がん検診	40歳以上の方	1,836円	無料	視触診とマンモグラフィ（2方向）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）	無料	視触診とマンモグラフィ（1方向）検査
前立腺がん検診	50歳以上の男性	2,160円	無料	マンモグラフィ検査のみ
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）	無料	
乳がん検診	30歳～39歳の女性	2,160円	無料	
	40歳～49歳の女性	※昨年度、市の乳がん検診を受診していない方 6,480円	無料	
	50歳～59歳の女性	5,400円	無料	
	60歳以上の女性	3,240円	無料	

**申込方法** 保健協力員が「平成27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鉛筆で記入し、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21日 木	○	×	牛瀧、下牛瀧の男性	牛瀧公民館  5月26日(火) 歯周疾患健診
5月22日 金	○	○	車力、下車力、下牛瀧の女性	
5月24日 日	○	○	富蒔の女性	
5月25日 月	○	○	牛瀧、豊富の女性	
5月26日 火	○	×	車力、豊富の男性	
5月27日 水	○	×	下車力、富蒔の男性	

## 稲垣地区

6月11日 木	○	×	楽田、再賀、元増、沖善津、語利、細沼、穂積の男性	稲垣交流センター  6月11日(休) 歯周疾患健診
6月12日 金	○	×	千年、吉出、沼崎、福富、中派立、上野田、家調、繁田の男性	
6月14日 日	○	○	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15日 月	○	○	野田、吉出、元増、沼館、下繁田、野末、上野田の女性	
6月16日 火	○	○	繁蒔、沼崎、語利、下派立、家調、中派立、前村、再賀の女性	
6月17日 水	○	×	沼館、下繁田、野田、繁蒔、野末、下派立、前村、鶴見里、船越の男性	

## 柏地区

7月16日 木	○	×	上古川、下古川、鷺坂、稲盛、玉水、沖蒔、末吉、藤岡の男性	柏農村環境改善センター  7月16日(休) 歯周疾患健診
7月17日 金	○	○	上古川、下古川、鷺坂、稲盛、鶴野の女性	
7月19日 日	○	○	上派立、下町、広須、姥島、八重崎、第2岩木の女性	
7月20日 月	○	○	小和巻、小中野、玉水、沖蒔、末吉、藤岡、岩木、幾世の女性	
7月21日 火	○	×	小和巻、上派立、小中野、下町、姥島、広須、鶴野、幾世、八重崎、岩木、第2岩木の男性	

## 森田地区

※下相野・富岡・上相野・栄田・笹木小中野地区の子宮頸がん・乳がん検診は、木造会場となります。

8月20日 木	○	×	下相野(男・女)*、勝山、大館、月見野、山田、猫淵の男性	森田保健福祉センター  8月20日(休) 歯周疾患健診
8月21日 金	○	×	上相野(男・女)*、栄田(男・女)*、笹木小中野(男・女)*、富岡(男・女)*	
8月23日 日	○	○	床舞、月見野、山田、中田、漆館、吉野の女性	
8月24日 月	○	○	勝山、大館、森田、猫淵の女性	
8月25日 火	○	×	床舞、森田、中田、漆館、吉野の男性	

## 木造地区

7月29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	松の館  7月29日(休) 10月28日(休) 歯周疾患健診
7月30日 木	○	×	蓮沼、千代町、清水町、横町、蒔中の男性	
7月31日 金	○	○	夕日岡、出崎、中館、町居田、千代田、芦屋、川除、豊田、今市、芦沼、遠山の女性	
8月2日 日	○	○	濁川、中の林、十文字、平野、菊川、福原の女性	
8月3日 月	○	○	出野里、芦部岡、蓮花田、永田、土滝、大畑の女性 森田地区：上相野・栄田地区の子宮頸がん・乳がん検診指定日	
8月4日 火	○	○	加納、小田原、東林、西林、生田、兼館、石館、善積の女性	
8月5日 水	○	○	柴田、近野、桜井、里見、蓮川、立花、有楽町の女性 森田地区：下相野・富岡・笹木小中野地区の子宮頸がん・乳がん検診指定日	
8月6日 木	○	×	芦屋、川除、豊田、今市、芦沼、蓮川、立花、出野里、芦部岡、加納、小田原、大畑の男性	
8月7日 金	○	×	蓮花田、永田、土滝、東林、西林、生田、兼館、石館、善積、出崎の男性	
10月25日 日	○	○	田町、吉岡下木造の女性	
10月26日 月	○	○	清水町、横町、蒔中、千代町の女性	
10月27日 火	○	○	上町、松原、蓮沼の女性	
10月28日 水	○	×	上町、松原、有楽町、吉岡下木造、田町の男性	
11月5日 木	○	×	広岡、筋岡、越水、駒田、吹原、南広森、下福原の男性	
11月6日 金	○	○	菰槌、館岡、筒木坂の女性	
11月8日 日	○	○	出来島(男・女)、亀ヶ岡の女性	
11月9日 月	○	○	広岡、筋岡、越水、駒田、吹原、南広森、下福原の女性	
11月10日 火	○	○	丸山、三ッ館、吉見、大湯町、平滝の女性	
11月11日 水	○	×	丸山、三ッ館、吉見、菰槌の男性	
11月12日 木	○	×	大湯町、館岡、亀ヶ岡、筒木坂、平滝の男性	

## 注 意 事 項

- ・森田地区の一部地域(下相野・富岡・上相野・栄田・笹木小中野)の子宮頸がん・乳がん検診は木造会場となります。検診日をご確認の上、お申し込みください。
- ・申込者数により、受診日が変わることが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。

# 平成27年度 乳幼児健康診査



## ■乳幼児健康診査

健診名	対象月齢		4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	平成28年 1月	2月	3月
4カ月児健診	子ども 4カ月になる 実施月で	実施日	23日(木)	28日(木)	25日(木)	23日(木)	27日(木)	17日(木)	20日(火)	26日(木)	17日(木)	28日(木)	25日(木)	17日(木)
		対象	平成26年 12月生	平成27年 1月生	2月生	3月生	4月生	5月生	6月生	7月生	8月生	9月生	10月生	11月生
		場所等	場所：森田保健福祉センター「あーすとぴあ」 受付時間：12時30分～12時45分（14時30分頃終了予定）											
10カ月児健診	子ども 10カ月になる 実施月で	実施日	21日(火)	26日(火)	23日(火)	14日(火)	18日(火)	15日(火)	27日(火)	24日(火)	15日(火)	26日(火)	23日(火)	15日(火)
		対象	平成26年 6月生	7月生	8月生	9月生	10月生	11月生	12月生	平成27年 1月生	2月生	3月生	4月生	5月生
		場所等	場所：森田保健福祉センター「あーすとぴあ」 受付時間：12時～12時15分（14時頃終了予定）											
健診 1歳6カ月児	なる子ども 1歳7カ月に 実施月で	実施日	14日(火)	12日(火)	18日(木)	16日(木)	6日(木)	10日(木)	22日(木)	10日(火)	10日(木)	21日(木)	18日(木)	10日(木)
		対象	平成25年 9月生	10月生	11月生	12月生	平成26年 1月生	2月生	3月生	4月生	5月生	6月生	7月生	8月生
		場所等	場所：森田保健福祉センター「あーすとぴあ」 受付時間：12時10分～12時30分（15時頃終了予定）											
3歳児健診	なる子ども 3歳7カ月に 実施月で	実施日	15日(水)	20日(水)	17日(水)	15日(水)	5日(水)	9日(水)		11日(水)	9日(水)	20日(水)	17日(水)	9日(水)
		対象	平成23年 9月生	10月生	11月生	12月生	平成24年 1月生	2月生	実施なし	3・4月 生	5月生	6月生	7月生	8月生
		場所等	場所：森田保健福祉センター「あーすとぴあ」 受付時間：12時10分～12時30分（15時30分頃終了予定）											

※対象児には、個別に問診票等を送付します。また対象月に受診できない場合は翌月に受診できます。都合により受診できなかった場合は、保健師がご家庭に訪問し、発育発達等の確認を行います。

## ■子育て相談

子育て広場		4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	平成28年 1月	2月	3月
	実施日	22日(水)	27日(水)	24日(水)	22日(水)	26日(水)	16日(水)	28日(水)	25日(水)	16日(水)	27日(水)	24日(水)	16日(水)
	対象	平成26年 9月生	10月生	11月生	12月生	平成27年 1月生	2月生	3月生	4月生	5月生	6月生	7月生	8月生
	場所等	場所：森田保健福祉センター「あーすとぴあ」 受付時間：9時45分～10時（12時頃終了予定） 対象：生後4カ月から1歳までの赤ちゃんとお母さん、妊婦さん 内容：子育て真っ最中やこれから子育てする方の交流の場 ※身体計測のみも利用できます。（受付9時45分～11時30分）											

5歳児 発達相談		4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	平成28年 1月	2月	3月
	実施日		13日(水)	3日(水)		19日(水)	2日(水)		4日(水)	2日(水)		3日(水)	2日(水)
	対象	実施なし	平成22年 4・5・6月生		実施なし	平成22年 7・8・9月生		実施なし	平成22年 10・11・12月生		実施なし	平成23年 1・2・3月生	
	場所等	場所：生涯学習交流センター「松の館」 受付：1回につき3組まで受け付けます（1組約1時間） 内容：小児科医による相談や教育相談、子育て相談、家庭での関わり方についての相談 ※対象児には、個別に通知します。ご利用を希望される方は健康推進課、各保育園・幼稚園にお申し込みください。											

**4月1日から、新しい子育て支援事業が始まります** ※詳細はお問い合わせください

- 特定不妊治療費助成事業：青森県特定不妊治療費助成の交付決定を受けている方に対し、市からも助成を開始します
- 産婦健診が無料化：産後の1カ月健診と血液検査（糖質・脂質）が無料化されます
- 子育てメール相談：専用メールアドレスで子育てに関する相談を受け付けます
- 子育て広場：子育て中の交流の場として、4カ月児から1歳未満の赤ちゃんとお母さん、妊婦さんならどなたでも利用が可能です

【問い合わせ先】健康推進課 電話42-2111（内線302・304）

# 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

佐藤 充 先生

医療法人佑生会  
佐藤内科小児科医院・理事長



## 椎間板？ 脱腸？ いえいえ、食道裂孔ヘルニア！

昨年逆流性食道炎についてのお話がありましたが、そこに出てきた食道裂孔ヘルニア、あまり聞きなれない言葉ですが実はよくあるのです。

食道は胸とおなかの境の横隔膜にある食道裂孔に固定され胃につながります。ヘルニアには、この固定が緩んでそのまま全体的にずれ上がっていく滑脱型と、固定はそのまま裂孔が広がっていくことにより胃が胸の方に入り込んでいく傍食道型があります。原因としては、体質的にその部分の組織が弱いほかに、肥満や仕事の影響でおなかの圧が高くなることや、さらに骨粗鬆症などにより腰が曲がることによって裂孔の部分が広がっていくことなどが挙げられます。滑脱型が進行すると胃から食道への胃酸の逆流がひどくなり、さらには夜間の咳などの呼吸器症状や咽喉頭症状が出現してくることもあります。

す。逆流性食道炎の治療にはプロトンポンプ阻害薬という薬がよく使われますが、食道裂孔ヘルニアの場合これが効きにくいことがあります。胃酸の逆流による症状だと思われていたものが、実はヘルニアそのものの症状だった場合です。そうなるとやはり内視鏡検査で逆流性食道炎の有無を確認していくことも必要になるでしょう。

滑脱型、傍食道型ともに根治するには手術が必要ですが、よほどの進行例でない限り実際的ではありません。自分でできる対応策としては食べ過ぎないこと、食後すぐに横にならないことなどが挙げられますが、ここはヘルニアにならないよう腹圧をあまりかけない工夫、肥満の予防、骨粗鬆症の予防などを心掛けましょう。肥満、骨粗鬆症、食道、ヒトの体はいろいろな所で繋がりを持っているのです。

青森総合健診センターからお知らせ

### 「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（電話017-741-2336）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 11 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

広 告



## かわしま接骨院

〈厚生労働大臣免許〉柔道整復師 川嶋 浩靖  
〈厚生労働大臣免許〉柔道整復師 川嶋 絵美子

#### 診 療 時 間

月曜日～金曜日	8:30～12:00	2:00～7:00
土曜日	8:30～12:00	1:30～5:00
休診/日曜・祝日 ※急患はお電話下さい		

各種健康保険・交通事故・労災・生保 取扱い  
つがる市木造末広41-11 ☎49-1343

広 告

大好評につき今年もやります！

## ワンコイン！牛糞堆肥

肥料費削減に有機肥料を！ 成分表あり

30年間塩害はありません(体の成長に必要なため、牛の体内で消化吸収されます)

\*引き取りの場合1トン¥100から¥500のワンコイン！

\*配達の場合 荷台高枠改装の2トン車、4トン車あります

1台につき¥1,000～(距離による・無くなり次第終了)

【お問い合わせ先】詳しくはお問い合わせ下さい。

秋元ファーム つがる市木造出野里船川 30-1

堆肥販売担当：秋元亮介 携帯番号：090-3759-9687