

平成28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28年度からすべての健（検）診料金が無料となりました。

○対象年齢 対象年齢は、平成29年3月31日時点の満年齢が基準となります。

※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～74歳の国民健康保険加入者	8,218円	無 料	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血液生化学検査（肝機能、血糖、HbA1c、脂質、尿酸、クレアチニン） 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 内診・子宮頸部細胞診検査 視触診のみ 視触診とマンモグラフィ（2方向）検査 視触診とマンモグラフィ（1方向）検査 マンモグラフィ検査のみ
	40歳～74歳の被生活保護者			
健 康 診 査	後期高齢者医療制度加入者 ・受診日に満75歳以上の方 ・65歳～満74歳で障害認定該当者 75歳以上の被生活保護者	8,002円		
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		
胃 が ん 検 診	40歳以上の方	5,400円		
大 腸 が ん 検 診	40歳以上の方	1,836円		
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)		
前立腺がん検診	50歳以上の男性	2,160円		
子宮頸がん検診 ※1	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)		
乳 が ん 検 診 ※2	30歳～39歳の女性	2,160円		
	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		
	50歳～59歳の女性	5,400円		
	60歳以上の女性	3,240円		

※1 妊娠している方、妊娠している可能性のある方、産後1年を経過していない方は受診できません。

※2 妊娠している方、妊娠している可能性のある方、授乳中の方、断乳後1年を経過していない方、体内に医療機器（ペースメーカー、ステント、ポート等）を入れている方、豊胸手術をされている方は受診できません。

申 込 方 法 保健協力員が「平成28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。

【問い合わせ先】 健康推進課 電話42-2111（内線307）

広 告

化粧品
おしゃれ雑貨

RESET
COSMETICS
リセット

木造末広38-1
0173-42-4833
(定休日 月曜日)

4/22(金) 23(土)

化粧品お買上げに **お花** プレゼント

広 告

祝！第22期生志望校合格!!
平成28年度入試合格実績（一部掲載）

◆弘前高校2名 ◆函館ラ・サール高校1名
◆五所川原高校10名 ◆木造高校6名
◆五所農林(土木)1名

進学・学習指導教室
萩野学習会
対象／小学生・中学生(国・英・数・社・理)

新学期生を
受付ます!

〒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

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27日	金	○	車力、下車力、下牛潟の女性	牛潟公民館 5月31日(火) 歯周疾患健診 ※車力全地区対象
5月29日	日	○	富落の女性	
5月30日	月	○	牛潟、豊富の女性	
5月31日	火	○	車力、豊富の男性	
6月1日	水	○	下車力、富落の男性	
6月2日	木	○	牛潟、下牛潟の男性	

稲垣地区

6月15日	水	○	沼館、前村、下派立、野田、鶴見里、野末、繁落、船越、下繁田の男性	稲垣交流センター 6月16日(木) 歯周疾患健診 ※稲垣全地区対象
6月16日	木	○	再賀、沖善津、語利、元増、楽田、細沼、穂積の男性	
6月17日	金	○	千年、沖善津、福富、楽田、鶴見里、細沼、穂積、繁田、下繁田の女性	
6月19日	日	○	吉出、沼館、元増、上野田、野田、野末の女性	
6月20日	月	○	再賀、語利、沼崎、中派立、前村、下派立、家調、繁落、船越の女性	
6月21日	火	○	千年、吉出、沼崎、福富、中派立、上野田、家調、繁田の男性	

柏地区

7月8日	金	○	上古川、下古川、鷺坂、稲盛、玉水、沖落、末吉、藤岡の男性	柏農村環境改善センター 7月8日(金) 歯周疾患健診 ※柏全地区対象
7月10日	日	○	上古川、下古川、鷺坂、稲盛の女性	
7月11日	月	○	上派立、下町、広須、姥島、八重崎、第2岩木の女性	
7月12日	火	○	小和巻、小中野、玉水、沖落、末吉、藤岡、岩木、鶴野、幾世の女性	
7月13日	水	○	小和巻、上派立、小中野、下町、広須、姥島、岩木、鶴野、八重崎、第2岩木、幾世の男性	
		×		

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25日	木	○	勝山、大館、森田、月見野、山田、猫淵の男性、栄田(男・女)	森田保健福祉センター 8月30日(火) 歯周疾患健診 ※森田全地区対象
8月26日	金	○	下相野、富岡、上相野、笹木小中野の男女	
8月28日	日	○	床舞、月見野、山田、猫淵、中田の女性	
8月29日	月	○	勝山、大館、森田、漆館、吉野の女性	
8月30日	火	○	床舞、森田、中田、漆館、吉野の男性	
		×		

木造地区

7月27日	水	○	蓮沼、清水町、横町、落中の男性	松の館 7月29日(金) 11月10日(木) 歯周疾患健診 ※木造全地区対象
7月28日	木	○	夕日岡、濁川、中の林、中館、町居田、桜井、里見、柴田、近野、十文字、平野、菊川、福原、千代田、遠山の男性	
7月29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	
7月31日	日	○	濁川、中の林、十文字、平野、菊川、福原の女性	
8月1日	月	○	出野里、芦部岡、蓮花田、永田、土滝、大畑の女性 森田地区：下相野、富岡地区の子宮頸がん・乳がん検診指定日	
8月2日	火	○	蓮川、立花、柴田、近野、桜井、里見の女性 森田地区：上相野、栄田、笹木小中野地区の子宮頸がん・乳がん検診指定日	
8月3日	水	○	加納、小田原、東林、西林、生田、兼館、石館、善積の女性	
8月4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5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16日	日	○	有楽町、田町、吉岡下木造の女性	
10月17日	月	○	清水町、横町、千代町、落中の女性	
10月18日	火	○	上町、松原、蓮沼の女性	
10月19日	水	○	千代町、上町、松原、有楽町、田町、吉岡下木造の男性	
11月8日	火	○	南広森、丸山、三ッ館、下福原、吉見の男性	
11月9日	水	○	菰槌、大湯町、館岡、亀ヶ岡の女性	
11月10日	木	○	広岡、筋岡、越水、駒田、吹原、南広森、吉見の女性	
11月11日	金	○	丸山、三ッ館、下福原、筒木坂、平滝の女性	
11月13日	日	○	出来島(男・女)	
11月14日	月	○	広岡、筋岡、越水、駒田、吹原、菰槌の男性	
11月15日	火	○	大湯町、館岡、亀ヶ岡、筒木坂、平滝の男性	
		×		
		×		
		×		
		×		
		×		
		×		

- ・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。
- ・1日の健(検)診受診者数が限られています。地区指定日の受診にご協力ください。指定日に受診できない場合はお問い合わせください。
- ・歯周疾患検診は、年度内に40・45・50・55・60・65・70歳の方、糖尿病治療中または既往歴のある方が対象です。健診当日の問診時に受付いたします。
- ・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28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29年 1月	2月	3月
4カ月児健診	実施月で4カ月 になる子ども	実施日	19日(火)	26日(木)	21日(火)	21日(木)	18日(木)	15日(木)	25日(火)	24日(木)	20日(火)	26日(木)	23日(木)	16日(木)
		対 象	平成27年 12月生	平成28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	実施月で10カ月 になる子ども	実施日	21日(木)	17日(火)	21日(火)	26日(火)	23日(火)	13日(火)	27日(木)	15日(火)	20日(火)	24日(火)	21日(火)	14日(火)
		対 象	平成27年 6月生	7月生	8月生	9月生	10月生	11月生	12月生	平成28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）											
1歳6カ月 児健診	実施月で1歳7カ 月になる子ども	実施日	12日(火)	10日(火)	9日(木)	7日(木)	4日(木)	8日(木)	13日(木)	17日(木)	15日(木)	19日(木)	16日(木)	9日(木)
		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：12時10分～12時30分（15時頃終了予定）											
3歳児健診	実施月で3歳7カ 月になる子ども	実施日	13日(木)	11日(木)	8日(木)	6日(木)	3日(木)	7日(木)	12日(木)	16日(木)	14日(木)	18日(木)	15日(木)	8日(木)
		対 象	平成24年 9月生	10月生	11月生	12月生	平成25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

子育て真っ最中の方や、これから子育てする方の交流の場です。離乳食教室、子育てミニ講座も開催。

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29年 1月	2月	3月
	実施日	20日(火)	25日(火)	22日(火)	20日(火)	31日(火)	14日(火)	26日(火)	30日(火)	21日(火)	25日(火)	22日(火)	15日(火)
	対 象	平成27年 9月生	10月生	11月生	12月生	平成28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歳児すくすく発達相談

5歳を迎えたお子さんの普段の生活や子育ての中で、「会話が噛み合わない」、「落ち着きがない」、「集団になじめない」、「ルールを守って遊べない」などの気になることや、小学校就学に向けて心配に感じていることなど相談ください。

5歳児すくすく 発達相談		4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	平成29年 1月	2月	3月
	実施日		18日水	1日水		17日水	21日水		2日水	7日水		8日水	1日水
	対 象	実施なし	平成23年 4・5・6月生		実施なし	平成23年 7・8・9月生		実施なし	平成23年 10・11・12月生		実施なし	平成24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）※完全予約制 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。											

■子育てメール相談

メールで寄せられた子育てに関する相談に対して、保健師、
栄養士がメールもしくは電話で回答します。

メールアドレス：tsugaru-tsunagaru@city.tsugaru.aomori.jp

QRコード



【問い合わせ先】健康推進課 電話42-2111（内線304・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

津川 信彦 先生

健生五所川原診療所・所長



「健康寿命」という言葉をご存知ですか？

健康寿命とは、健康上の問題がない状態で日常生活を送れる期間のことです。平均寿命と健康寿命の間には、男性で約9年、女性で約13年の差があり、誰もが最後まで、健康でいきいきとした生活を送りたいと思っています。そのためにも健康寿命を延ばしましょう！

自立度の低下や寝たきりの要因の第1位は「運動器の障害」第2位は「脳血管障害」第3位は「認知症」だということをご存知ですか？

要介護や寝たきりは、本人だけでなく家族など周囲の人にとっても問題になります。自分と大切な家族や友人などのためにも「食事と運動」で健康習慣を維持しましょう。骨や筋肉の量のピークは20～30代だということをご存知でしたか？骨や筋肉は適度な運動で刺激を与え、適切な栄養を摂ることで、強く丈夫に維持されます。弱った骨や筋肉では、

40代・50代で身体の衰えを感じやすくなり、60代以降、思うように動けない身体になってしまう可能性があります。日頃から運動する習慣が大切です。

青森県には新鮮な野菜や魚をたくさん食べることができる地の利があるのです。また冬の運動不足になりがちな時期でもモールウォーキングもできるりっぱな施設があるのです。たとえ認知症になっても住み続けることができる街づくりなど、これからの医療介護連携が求められる時代には、みなさんと自治体と医師会と介護事業所が手を取り合って最も相応しい地域包括ケアシステムをつくりあげようではありませんか。



つがる市「長寿大学」のご案内



学習活動で教養を習得し、仲間づくりを通じて充実した毎日を過ごすことを目的に「長寿大学」開催します。

時期・回数 5月から11月まで〔5月24日から開講〕(全7回開催)

月 日	講義内容	月 日	講義内容
5月24日(火)	「歌のこころ」 講師：藤田久治 氏【開講式】	9月15日(木)	移動学習 (柏じょっぱり温泉)
6月17日(金)	「放送界の話」 講師：大竹辰也 氏	10月31日(月)	「放射線よもやま話(仮)」 講師：環境科学研究所職員
7月25日(月)	「防災つがるの顔101」 講師：藤本源城 氏	11月25日(金)	閉講式ならびに反省会
8月25日(木)	「作って楽しい『みやこうた』」 講師：湊望 氏	※講義内容等は変更する場合があります。	

場 所 生涯学習交流センター「松の館」他 **入学資格** 市内在住のおおむね60歳以上の通学可能な方

経 費 受講料不要。ただし、傷害保険料として500円を申込時に納めてください。

申込方法 入学を希望される方は、4月25日(月)までに経費を添えて、運営委員にお申し込みください。運営委員がわからない方・いない地区の入学希望の方は、直接、教育委員会社会教育文化課へ経費を添えて、お申し込みください。※移動学習および反省会は別途実費が必要です。

※長寿大学は、老人クラブ会員でなくても入学できます。午後の自主活動としてレクダンス、社交ダンス、園芸、グラウンドゴルフ、カラオケ等の各クラブがあります。

【申し込み・問い合わせ先】 つがる市教育委員会 社会教育文化課 電話49-1200