

健康づくり講座 「泌尿器科の病気」

講 師

かみむらクリニック泌尿器科・内科（五所川原市）
院長 神村 典孝 氏

泌尿器科は、おしっこが通るところ（腎臓・尿管・膀胱等）や男性の生殖器（精巣・前立腺等）の病気を対象としています。おしっこは、毎日排泄している体の大事なバロメーターです。トイレが近い、痛みがある、検査で異常値がでたなど、気になることはありませんか。

日 時 8月30日（木）14時30分～16時（受付14時～14時25分）

場 所 市民健康づくりセンター 健診運動ホール

申込期限 8月27日（月）

【問い合わせ先】健康推進課 電話42-2111（内線307）



健康ミニ講話のお知らせ

保健師が下記の日程で生活習慣病予防に関するミニ講話を行います。
興味のある方はぜひご参加ください。

場 所 市民健康づくりセンター

日 程 8月20日（月） テーマ「ものすごく増えています 糖尿病」

夏は糖尿病になる人や悪化する人が多い季節です。糖尿病について学びましょう。

9月5日（水） テーマ「がんの予防について」

9月18日（火） テーマ「がん検診で精密検査になったら」

9月はがん征圧月間です。スローガンは「がん検診 未来の自分に できること」

時 間 10時～10時30分 ※お申し込みは不要です。お気軽にご参加ください。

【問い合わせ先】健康推進課 電話42-2111（内線307）

■若がえり健康教室

“市民健康づくりセンターで体を動かそう”

開催日	【運動強度】 内 容
9月3日（月）	【普通】姿勢を意識し、体を動かしながら1時間歩き続ける。
9月10日（月）	【軽め】イスでの筋トレやストレッチ、ウォーキングの組み合わせ。
9月21日（金）	【強め】「普通」よりも休憩が少なく、筋トレもあり、全身を使う。

時 間 13時30分～14時30分

※申し込みは不要です。

講 師 健康運動指導士 鬼武 由美子 氏

持ち物 運動靴（外履き）、汗ふきタオル、飲み物、運動着

■トレーニングルームで健康づくり教室

健康度評価（初回指導）

対 象 30歳以上で特定健康診査を受けている方（通院している方は医師の同意を得ている方）

内 容 インボディ（体成分分析）測定、握力測定、健康づくり目標の設定、マシントレーニングの基礎

担 当 保健師、栄養士、健康運動指導士

定 員 先着12人 ※電話でお申し込みください

日 時 8月27日（月）、9月14日（金）9時30分～11時30分

持ち物 特定健診の結果、運動靴（室内用）、運動着、汗ふきタオル、飲み物、通院している方はお薬手帳

運動実践について

健康度評価（初回指導）を受けた方は、運動指導員の指導のもと運動実践（マシンを使ったトレーニング）に参加できます。

日程等については、健康度評価の後にお知らせします。

注意事項：ケガ等につきましては自己責任になります。病気等で通院している方は、主治医の許可をもらってください。場所によって使用する運動靴が違いますのでご注意ください。
詳細は、健康推進課・健康づくりセンターに置いてあるチラシ、または市ホームページでご確認ください。

【申し込み・問い合わせ先】健康推進課 電話42-2111（内線307）



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

宮重 希典 先生

みやしげ内科クリニック 院長



飲酒と γ -GTPについて

飲酒によって血液中の γ -GTP が上昇する時、まず肝臓の中でミクロソームという薬物代謝酵素が働いて γ -GTP が上がってきます。その後も飲酒を続けていくと、肝細胞は働き続け、働き過ぎて過労死となり膜が破れて、中から血液中にたくさんの γ -GTP が出てきます。このように2段階の機序で、お酒を飲む時 γ -GTP が上昇すると考えられています。

又、動物実験でも明らかにされていますが、 γ -GTP が出てくるという事は肝細胞がかなりやられているという1つの証拠のようです。

γ -GTP が上昇する原因は、お酒以外には薬物（抗てんかん薬、抗菌薬等）、胆石や胆道系の狭窄（がん）、肝臓の中の腫瘍あるいは膿瘍が急に大きくなる時、脾臓の病気、メタボリックシンドローム、脂

肪肝、高血圧、糖尿病、心疾患と多岐にわたります。 γ -GTP が高い方は、検査を受け病気が隠れていないかチェックしてもらって下さい。初めて γ -GTP が高くなった方は、精査をして何も無い場合でも2、3か月後に再検査する。そして何も無いようならば、その後は年に1回のチェックでフォローするという事でよろしいかと思います。

最後に飲酒の良い事についてですが、アルコール20~30g/日程度までであれば、むしろメタボリックシンドロームにとって良いとか、糖尿病の発症を抑制する。心疾患や脳血管疾患を抑制するデータもあるそうです。

「何事も程々に」という事で。



後期高齢者医療被保険者の皆さんへ

1 指定口座を変更する場合は、届け出をお願いします

高額療養費還付金等の振込口座として登録した口座を変更（解約等）した場合は、国民健康保険課へ変更の届け出をしてください。届け出がされていないために振り込みできないケースが増えています。

2 事故にあったとき（第三者行為による傷病届等について）

交通事故やけんかなど、第三者行為による負傷を健康保険で治療したときには「第三者行為による傷病届」を国民健康保険課へ提出してください。

3 「いきいき健康づくりのために」パンフレットについて

後期高齢者医療広域連合では、被保険者の皆さんにいつまでも健やかに過ごしていただきたいという願いを込めて「いきいき健康づくりのために」というパンフレットを作成しました。国民健康保険課窓口へ備え付けてありますので、ご活用ください。

【問い合わせ先】 つがる市国民健康保険課 電話42-2111（内線274・275）

青森県後期高齢者医療広域連合 電話017-721-3821

広 告

電話1本で即伺います



お盆
お供物

香典
返し

引出物

お礼

カタログ
無料配達

マイモト

TEL42-2118
木造有楽町

広 告



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)

楽しい

身になる

分かる

「全体」+「個別対応」=「実力アップ!!」

平成30年度入試合格者実績
(一部掲載)

◆弘前中央高校1名(1.39倍)
◆陸自高等工学校1名(9倍)
◆五所川原高校9名 ◆木造高校4名
◆五所工業2名 ◆五所農林2名



〒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