

# 愛の献血に ご協力下さい

6月30日(木)

時間	場所
9:30~11:00	小泊保健センター
11:10~12:00	小泊漁協前
13:50~15:00	中泊町役場小泊支所前

血液が不足している状況が続いています。県赤十字血液検査では「県内の医療機関で必要とする血液は、すべて県民からの善意によって賄う」ことを目標に献血へのご協力をお願いしています。ご協力をお願いします。



木村 颯 汰ちゃん  
(上高根)



小山内 元気ちゃん  
(富野)

- ① ハミガキをきちんとする
- ② 元気なところ



福士 大貴ちゃん  
(薄市下)

- ① 夜の仕上げ磨き
- ② 笑顔♡

- ① 仕上げ磨きを丁寧にします
- ② 活発な所

- ① むし歯をつくらないように、日頃気をつけていることは？
- ② わが子の自慢できるところは？

● 5月19日実施

3歳児健診にて

## むし歯のない子紹介

# みんなの 保健センター

## 予防接種の 日程変更

予防接種について、中里保健センター事業日程表に記載されている中に不足がありましたのでお知らせします。

ポリオ予防接種	追加対象児
平成17年10月19日(火)	平成16年6月生
平成17年11月22日(火)	平成16年8月生

## Eメールでの 健康相談をどうぞ！

保健センターでは、Eメールでの健康相談を受け付けていますが、メールアドレスが変わりましたので、お知らせします。

E-mail:

hoken-c@town.nakadomari.lg.jp

子育てに関すること、健康に関すること、保健センターへのお問い合わせ、悩み事……なんでもお気軽にメールしてください。

## おわびと訂正

青森県総合健診センターより

4月に行った基本健診の結果書(健康診断結果通知書)の中に誤りがありましたので、訂正し

ます。

訂正箇所

腎機能クレアチニンの基準値

誤	正
110未満	男性:12未満/女性:0.9未満

なお、検査結果値には間違いはありません。また判定にも正しい値を使用していますので、結果にも間違いはありません。

正しい基準値の記載された結果書が必要な方には再交付いたしますので、ご面倒をおかけしますが、ご連絡下さい。

連絡先: 中里保健センター  
( ☎ 57-3920 )

## 健診結果が 届いたら……

各地区で今年度の総合健診が始まっています。

皆さんは、健診結果が手元に届いても、そのままにしていますか？

健診結果には、自分の体の中のさまざまな情報が載っています。これは、自分の「健康をつくる」うえで、とても重要な情報です。

健診結果が届いたら、ご自分の結果を、よくよく見てみましょう。

## 中里保健センター

### ● 所内健康相談

6月13日、20日、27日、7月4日(毎週月曜日午前中)

### ● 乳児健診

6月16日(対象…平成16年5、8、11月・平成17年2月生)

### ● 三歳児健診

7月7日(対象…平成13年12、14年2、3月生)

### ● 2歳6ヵ月児歯科健診

7月6日(対象…平成15年1~3月生)

### ● 三種混合予防接種 6月15日、6月16日

### ● B C G 接種 6月16日

### ● 麻疹 予防接種 6月16日

### ● ポリオ予防接種 6月27日

★対象・受付時間等は中里保健センター事業日程表をご覧ください。対象以外の方でも受けることができますが、ワクチン準備のため、1週間前までにお申し出下さい。

●基本健診の判定区分

判定	意味
認めず	今回検査した項目については、異常が認められません。来年また健診を受けて健康状態をチェックしましょう。
異常	再検査の必要はありませんが、放っておくと病気に進行する可能性があります。日常生活や食生活を正した上で、ときどき検査を受けて健康状態を確かめましょう。
指導	精密検査が必要です。病院を受診し、詳しい検査を受けてください。治療中の方は、結果を主治医に見せ、引き続き治療を続けてください。
医療	

●「要医療」「要精検」と言われ  
たら必ず受診

「再検査」病気が「ところらえがち」ですが、再検査が必要とは「疑わしい所があるので詳しく調べましょう」という意味で、健診結果だけで病気が診断されたわけではありません。健診を受けた日の体調や検査内容によっては、精密検査を受けると異常がないこともあり、恐がらずに必ず受診しましょう。仮に病気が見つかったとしても、早期発見・早期治療ができれば、それにこしたことはありません。とくにがん検診では、

6～8月分 成人健(検)診日程表

	対象地区	実施月日	受付時間・場所	対象者	
総合健診 基本健診 胃がん 大腸がん 肺がん 検診	中里地区	派立上・中・下	7月11日(月)	7:00 ～8:30 中里保健 センター	40歳以上の町民
		向町上・下 五林	7月12日(火)		
		宮川・宮野沢 深郷田上・下	8月1日(月)		
		八幡・大沢内 二タ見	8月2日(火)		
		尾別・上高根 竹田	8月3日(水)		
女性健診 子宮がん 乳がん 骨粗鬆症 検診	中里地区	派立上・中・下 向町上・下 五林・宮川	6月22日(水) 子宮がん 乳がん 骨粗鬆症検診	11:30 ～12:30 中里保健 センター	子宮がん検診 20歳以上の女性 乳がん検診 30歳以上の女性 (隔年での受診) 骨粗鬆症検診 40歳、45歳 50歳、55歳 60歳、65歳 70歳の女性
		宮野沢 深郷田上・下 八幡・大沢内 二タ見・竹田	6月23日(木) 子宮がん 乳がん検診		
		尾別・上高根	6月24日(金) 子宮がん 乳がん検診		
		富野・豊島 芦野・田茂木 長泥・上豊岡 下豊岡・福浦	6月30日(木) 子宮がん 乳がん 骨粗鬆症検診		
	7月1日(金) 子宮がん 乳がん検診				
	武田地区				

- ★対象地区以外の方でも受けることができます。
- ★乳がん検診…40歳以上の方は1年おきの健診となり、今年度は年度末(平成18年3月末)の年齢が偶数の方が対象です。
- ★骨粗鬆症検診…各地区において1日の実施となります。  
中里保健センター 電話 57-3920

「要精検」となり精密検査をうけた結果、「がん」ではなくほかの病気が見つかることも多くありますので、必ず受診しましょう。

●結果について専門家のアドバイスを受けましょう

検査の基準値は、年齢や性別をふまえた標準値です。検査値にも個性があります。さらに朝と晩、季節、体調などによって違うことがあり、自分なりに解釈したり、他人と比較したりせず、な

るべく医師や保健師など専門家のアドバイスを受けましょう。

●健診結果を生活に活かす

生活習慣病はある日突然にあらわれるのではなく、長い年月をかけて徐々に進行します。その多くは自覚症状がなく、症状が現れた時にはだいぶ進行していることがあります。つまり健診結果に何らかの変化や異常があることは、「生活習慣を見直して欲しい」という体からのサイン。健診結果か

●小泊地区健診結果説明会

日程	受付時間	場所
6月30日(木)	午後5時～7時	小泊保健センター
6月29日(水)	午後1時～3時	たまえ館
6月28日(火)	午後1時～3時	日本海漁火センター

小泊保健センター

●小泊地区健康相談

7月5日(火) 午後1時30分～3時  
場所…小泊保健センター

●下前地区健康相談

6月21日(火) 午後1時30分～3時  
場所…すくすくしたまえ館

●健診結果説明会

6月28日(火) 漁火センター  
6月29日(水) すくすくしたまえ館  
6月30日(木) 小泊保健センター

●ポリオ予防接種

7月7日(木)  
対象…平成16年2月～平成17年1月生  
受付時間…午後3時～3時20分  
場所…小泊保健センター