

令和5年度

## 健診お知らせ帳

実施期間 令和5年5月～令和6年2月

## 健診の申込み

対象になる健診を確認し、下記の方法で申込み下さい。

## ① 健診申込書を提出

 地区の保健協力員が配布する「健診申込書」に記入し提出する

## ② 電話での申込み

 役場町民課（健康推進係）まで

目次	ページ
各種健診(検診)・料金について	2～3 ページ
集団健診日程表	4～5 ページ
個別健(検)診が受けられる 医療機関・大人の予防接種	6～7 ページ

令和5年度から、国保の方の特定健診料金が  
**全員無料**となりました。



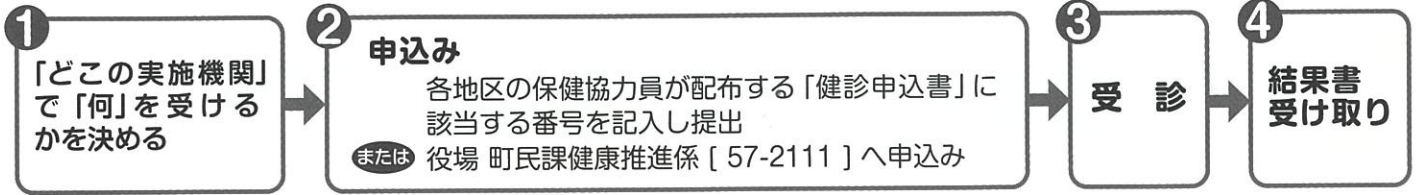
中泊町

町民課  
健康推進係中泊町大字中里字紅葉坂209  
電話 57-2111 FAX 57-3849

# 各種健診(検診)について

〈対象年齢は西暦 2024 年 3 月 31 日を基準にしています〉 特定健診・がん検診は、1 年に 1 回受診しましょう

## 1. 健(検)診の流れ



個別健診を希望した方には、後日受診券をお届けします。

## 2. 健(検)診の種類

健(検)診の種類	対象年齢(2024年3月末現在の年齢)							検査内容	町の健診料金 (対象者の場合)	本来の検査費用 (対象外の場合)	実施機関	
	20歳	30歳	40歳	50歳	60歳	70歳	75歳					
特定健康診査	中泊町国民健康保険に加入している20~74歳の方							問診・身体計測・ 血圧測定・尿検査・ 心電図・眼底検査・ 血液検査・診察など	無料	集団/9,152円 個別/9,532円	集団健診  個別健診 委託医療機関 (6ページ参照)	
健康診査	20~74歳の生活保護受給者 ※集団健診のみ											
後期高齢者健康診査	青森県後期高齢者医療に加入している満75歳以上の町民(1年度に1回)											
がん検診	胃がん検診	40歳以上の方							問診・胃部エックス線撮影(バリウム)	無料	6,600円	集団健診  個別健診 委託医療機関 (6ページ参照)
	肺がん検診	40歳以上の方							問診・胸部エックス線撮影	無料	2,145円	
	大腸がん検診	40歳以上の方							問診・ 便潜血反応検査(2日法)	無料	1,870円	
	乳がん検診	40歳以上の偶数年齢または前年度未受診の女性							問診・乳房エックス線撮影(マンモグラフィ)	無料	40代~50代/ 5,500円 60代以上/ 3,960円	
	子宮頸がん検診	20歳以上の偶数年齢または前年度未受診の女性							問診・細胞診	無料	集団/5,500円	
肝炎ウイルス検査	40歳以上の方 (これまで検査を受けたことがない方)							問診・血液検査 検査方法: B型、C型肝炎ウイルスに感染しているかどうか調べます。	無料	2,640円	集団健診	
胃がんリスク検査	20歳以上の方(これまで検査を受けたことがない方)※							問診・便検査	無料	1,221円	集団健診	
骨密度検診	満40・45・50・55・60・65・70歳の女性							問診・ 上腕によるエックス線撮影	無料	2,200円	集団健診	
前立腺がん検診	50歳以上(男性)の方							問診・血液検査 検査方法: PSA(前立腺特異抗原)の値を調べます。	2,200円	2,200円	集団健診	
風しん抗体検査	S37年4月2日生~ S54年4月1日生の方	クーポンをお持ちの方 (男性の方のみ)							問診・血液検査	無料		集団健診 医療機関
歯周病検診	中泊町国民健康保険に加入している満40・50・60・70歳の方							問診・口腔内検査	無料	4,400円		

※【胃がんリスク検査】胃腸疾患で治療中の方は対象外となります。ピロリ菌の除菌を行った方も胃がん検診は大切です。必ず受診しましょう。

## 歯周病検診について



【対象者】 40歳・50歳・60歳・70歳の国保の方

【受診方法】 対象者には受診券が送付されます。詳しくはそちらをご確認ください。

～かかりつけの歯科医院で「定期的な歯科健診」を～

### 歯周病が発症・悪化させる病気



脳卒中、認知症、心臓病、誤嚥性肺炎、肝臓病、糖尿病  
早産・低体重児出産、骨粗しょう症、関節リウマチなど

けんこう

健口を守り、健康を支える



## 年に一度は、あなたも健康状態を確認しましょう

### 特定健診はなぜ必要!?

【健診の内容】 血液検査、尿検査、心電図検査、眼底検査など  
生活習慣や老化による血管の変化…

健診で血管の傷み具合を知ることができます!

動脈硬化が進行すると**心筋梗塞**や**脳卒中**などの循環器疾患を引き起こします。  
**突然死**や**要介護の主な原因**ともなるこれらの病気を**予防**するために行います。



### がん検診はなぜ必要!?

がんは、検診を受けなければ、早期発見が難しい病気です!!

がんは、自覚症状が現れた時には、すでに命の危険にさらされていることも少なくありません。治療が十分に可能な段階で、がんを早期発見するためには、**元気な時に受診すること**・**定期的に受診すること**が大切です。

### 健診が終わったら…

健診(検診)で「要医療」や「要精密検査」になったら、  
早めに医療機関を受診することが大切です!

# 集団健診日程表

特定健診・がん検診 / 女性検診 / 骨密度検診 / 結核検診

## 特定健診（健康診査）・がん検診

日にち			会場	対象地区	受付時間
6月	15日	木	パルナス	芦野、豊島、長泥、田茂木	7:00 ≒ 9:30
	16日	金		富野、上豊岡、下豊岡、福浦	
7月	6日	木	パルナス	薄市上、薄市下、竹田	
	7日	金		若宮、下高根、今泉上、今泉下	
7月	9日	日	パルナス	全町、ただし <b>特定健診・がん検診は64歳までの方</b> (女性検診・骨密度検診は年齢制限がありません)	
8月	16日	水	中央公民館	派立上・中・下、向町上、向町下、五林	
	17日	木		大沢内、二夕見、八幡、尾別、上高根	
	18日	金		宮川、宮野沢、深郷田	
10月	8日	日	パルナス	全町、平日来られない方	
11月	12日	日	漁火センター	花丘町、若葉町、新町(1・2)、平日来られない方	
11月	13日	月	漁火センター	派立、上町、浜町、入舟、温泉町	
	14日	火	すくすくしたまえ館	折戸、下前(上・中・浜)	

## 女性検診（乳がん／子宮がん）

※同日に骨密度検診もあります（対象については、2ページをご覧ください）

日にち			会場	対象地区	受付時間
6月	15日	木	パルナス	武田地区全域	12:00 ≒ 13:00
7月	6日	木	パルナス	内潟地区全域	
	9日	日		全町、平日来られない方	
8月	16日	水	中央公民館	中里地区全域	
10月	8日	日	パルナス	全町	
11月	12日	日	漁火センター	全町小泊地区、下前地区	

## 骨密度検診

※同日に女性検診もあります（対象については、2ページをご覧ください）

日にち	会場	対象地区	受付時間
7月9日(日)	パルナス	中里地域全域	12:00~13:00
11月12日(日)	漁火センター	小泊地域全域	

## 結核検診(巡回肺がん健診)

日にち	会場	備考
10月26日(木)	巡回[中里地域]	詳細については後日 お知らせいたします
10月27日(金)	巡回[小泊地域]	

協会けんぽ、共済組合、保険組合等の  
社会保険の被扶養者の方へ

「特定健診」を町の健診会場でも受けることができます。がん検診も  
同会場で受けることができます。積極的に受けましょう!

① 加入している社保等保険組合から受診券が届く

② 青森県総合健診センターに電話をし、希望日と会場を連絡する

③ 受診する ※**受診券・健康保険証**を必ず持参して下さい

問い合わせ先 / 青森県総合健診センター 健診推進課 (特定健診窓口)  
☎ 017-741-2336

受診の流れ

## 無料送迎バス運行について



10月8日の日曜集団健診日に送迎バスを運行します。  
集団健診の交通手段としてご利用ください。

① 中長泥 午前7:30発 → ② 長泥中 → ③ 田茂木 → ④ 田茂木東口 → ⑤ 上芦野 →  
→ ⑥ 豊島西口 → ⑦ 富野 → ⑧ 上豊岡 → ⑨ 鶴寿荘前

① 今泉北 午前7:30発 → ② 布引 → ③ 今泉南口 → ④ 昆布掛 → ⑤ 下薄市 → ⑥ 薄市 →  
→ ⑦ 上薄市 → ⑧ 下高根北 → ⑨ 中里高校前 → ⑩ 若宮保健福祉館前 → ⑪ 竹田あけぼのセンター前

パルナス着

※帰り(復路)については、午前10時パルナス発を予定しておりますが、当日の受診者数により、多少前後いたしますので、あらかじめご了承ください。

※送迎バスは**午前のみ**ですので、女性検診をいっしょに受ける方はご注意ください。

# 個別健（検）診が受けられる医療機関

## 個別特定健康診査・後期高齢者健康診査

特定健康診査  
後期高齢者健康診査 5月～翌年2月末

	医療機関名	電話番号	備考	要予約	眼底
中泊町	中泊おの医院	57-5758	木曜・土曜午後休診、日曜・祝日休診		
	井沼洋クリニック	69-1071	水曜・土曜午後休診、日曜・祝日休診	○	
	中里クリニック	57-3636	土曜・日曜・祝日休診	○	
	小泊診療所	64-2117	火曜午後・金曜・土曜・日曜・祝日休診	○	
五所川原市	つがる西北五広域連合 かなぎ病院	53-3111	土曜・日曜・祝日休診 8:30～16:30まで受付	○	○
	つがる西北五広域連合 つがる総合病院	35-3111	土曜・日曜・祝日休診 予約先：医事課(内線 2213)	○	○
	とやもり内科小児科クリニック	52-3331	木曜・土曜午後休診、日曜・祝日休診	○	
	川崎胃腸科内科医院	34-3330	木曜・土曜午後休診、日曜・祝日休診	○	
	健生五所川原診療所	35-2542	木曜午後休診、土曜・日曜・祝日休診	○	
	すとう mri クリニック	35-6060	土曜午後休診、日曜・祝日休診	○	
	富田胃腸科内科医院	34-3211	日曜・祝日休診		
	白生会 胃腸病院	34-6111	火曜・木曜午後休診・土曜・日曜・祝日休診	○	
	尾野病院（金木）	53-2071	土曜・日曜・祝日休診	○	

対象は中泊町国民健康保険に加入している40～74歳の方、後期高齢者医療に加入している満75歳以上の方です。  
※希望される方は、受診券が必要です。申し込み方法については、2ページをご覧ください。

## 個別子宮がん検診・乳がん検診

乳がん  
子宮がん 5月～翌年2月末

	医療機関名	電話番号	子宮がん検診	乳がん検診	備考	要予約
五所川原市	安斎レディースクリニック	33-1103	○		土曜午後・日曜祝日休診	
	エルム女性クリニック	38-4188	○		水曜・土曜ともに午後休診 電話受付9:30～17:00	○
	つがる西北五広域連合 つがる総合病院	35-3111	○	○	月～金曜日（祝日除く）※予約先：医事課	○
	中村整形外科医院	34-0123		○	乳腺外来：水曜（先着20人まで）土曜（要予約）	○
（糸島）	加藤レディースクリニック	26-7068	○		木曜・土曜ともに午後・日祝日休診	○
弘前市	いちろうクリニック	0172-26-1692	○		木曜・日曜祝日休診	WEBか電話
	くりたクリニック	0172-31-2100		○	水曜・日曜祝日休診	完全予約制
	健生病院	0172-55-7717	○	○	土曜・日曜祝日休診 予約先 / 健診科	完全予約制
	独立行政法人 国立病院機構 弘前総合医療センター (旧：国立病院機構 弘前病院)	0172-32-4311	○		土曜・日曜祝日休診 ※木曜日は検診をしておりますので遠慮ください。	○
	しらとりレディースクリニック	0172-33-2822	○		火曜午前・日曜午後、祝日休診	
	鳴海病院 健康管理センター	0172-37-2550	○	○	土曜・日曜祝日休診	完全予約制
	弘前レディースクリニック	0172-35-2110	○		月・火・木・金・土曜の午前のみ	○
	藤盛医院	0172-32-0974	○		土曜午後・水曜・日曜祝日休診	
	婦人科さかもともみクリニック	0172-29-5080	○		水曜・日祝日休診 診療日（月・火・木・金）	完全予約制
	メーラ・レディースクリニック	0172-31-1882	○		水曜午後、日曜祝日休診、土曜午後診察あり	○ (WEBも可)
	ゆざわ産婦人科クリニック	0172-35-4635	○		火曜・木曜・土曜・日曜は午後休診、祝日休診	○
レディースクリニックすごう	0172-28-8181	○		木曜、日祝日休診		
弘前市医師会健診センター	0120-050-489 無料フリーダイヤル	○	○	土曜午後・日曜祝日休診、第2土曜休診 検診時間：午前のみ	○	

※希望される方は、受診券が必要です。申し込み方法については、2ページをご覧ください。

# 肝炎ウイルスってなあに

知って、肝炎

肝炎は放置すると肝硬変や肝がんへ重症化する疾患です。特に青森県では、肝がんで死亡する人の割合が高く、肝硬変や肝がんの大きな原因となっている肝炎への対策を強化しています。

肝炎ウイルスに感染しても、多くは自覚症状がないため、重症化するまで自分が感染していることに気づいていない人が多くいます。過去に一度も検査を受けたことがない方は、受検しましょう。

町の肝炎ウイルス検診が対象外で、今までに肝炎ウイルス検診を受けたことがない方には、青森県が実施しているB型及びC型肝炎ウイルス検診（無料）をお勧めしています。

指定医療機関（下記の医療機関以外につきましては、県のホームページをご覧ください）

中里クリニック	57-3636	つがる総合病院	35-3111
中泊おの医院	57-5758	かなぎ病院	53-3111
国民健康保険小泊診療所	64-2117		

その他、県では肝炎ウイルスに関わる精密検査（初回）や治療費の助成等を行っています。詳しくは、保健所（TEL 34-2108）または町民課窓口までお問い合わせください。

## 大人の予防接種



### 風しん抗体検査・予防接種

風しんは、成人がかかると症状が重くなることがあります。また、妊娠初期の妊婦さんに感染させてしまうと、生まれてくる赤ちゃんに目や耳などの障害が起きることがあります。まずは、抗体検査を受けていただき、抗体検査の結果十分な量の抗体がない場合は、予防接種の対象となります。

【対象者】昭和37年4月2日から昭和54年4月1日までに生まれた男性  
（対象者には、クーポン券が送付されています）

【実施期間】令和7年3月31日まで

【実施場所】本事業に参加している全国の協力医療機関で受けることができます。  
（厚労省ホームページをご覧ください）  
また、町の特定健診や職場健診等でも検査を受けることができます。

※クーポン券を紛失した方、転入された方にも交付することができますので、お申し出ください。

### 高齢者肺炎球菌ワクチン予防接種

高齢者肺炎球菌ワクチンは、肺炎球菌による肺炎等の感染症を予防し、重症化を防ぐことを目的としています。

【対象者】今まで、このワクチンを接種したことがなく、令和6年3月31日までに下記の年齢になる方（対象者には、個別通知しています）

<b>65歳</b>	昭和33年4月2日～昭和34年4月1日生の方	<b>85歳</b>	昭和13年4月2日～昭和14年4月1日生の方
<b>70歳</b>	昭和28年4月2日～昭和29年4月1日生の方	<b>90歳</b>	昭和8年4月2日～昭和9年4月1日生の方
<b>75歳</b>	昭和23年4月2日～昭和24年4月1日生の方	<b>95歳</b>	昭和3年4月2日～昭和4年4月1日生の方
<b>80歳</b>	昭和18年4月2日～昭和19年4月1日生の方	<b>100歳</b>	大正12年4月2日～大正13年4月1日生の方

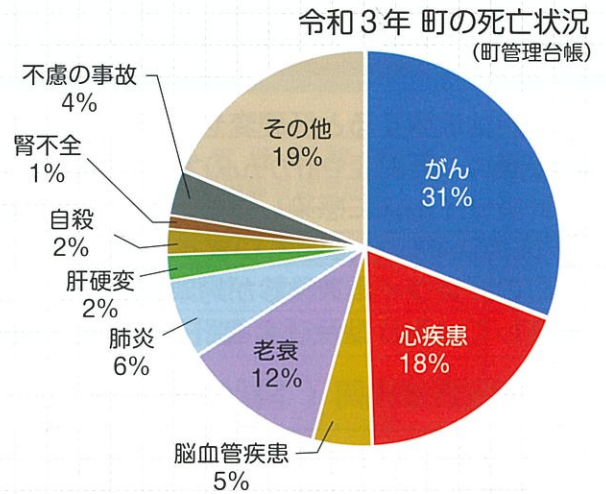
【助成等】接種料金のうち、町が3,000円を助成します（残額は自己負担）

【実施期間】令和5年4月1日～令和6年3月31日まで

【医療機関】委託している医療機関（個別に通知している案内をご覧ください）

# 中泊町の健康状態を見てみよう

中泊町で亡くなられた方の3人に1人は、がんで亡くなっています。また、心疾患や脳血管疾患などの循環器疾患で亡くなられる方も2割以上と、町の主要死因となっています。



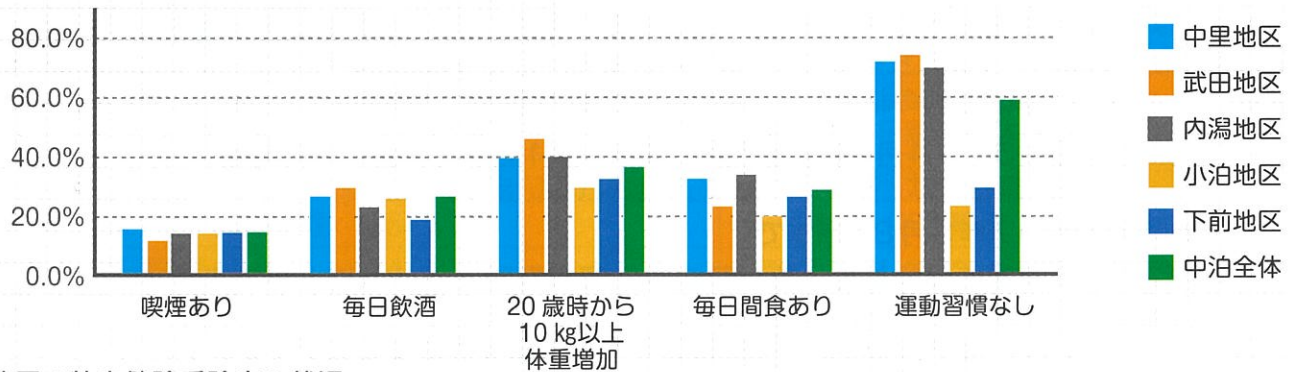
## ■ 特定健診の受診状況と結果

項目	特定健診受診状況		メタボリックシンドローム		腹 囲	BMI	非肥満 高血糖	結果に異常が見られた割合			
	受診率	順位等	該当者	予備軍	(基準値以上)	(肥満該当者)		血圧	脂質	血糖	血糖+血圧
中泊町 (令和2年度)	31.2%	県内30位	19.9%	13.0%	37.0%	8.5%	8.0%	11.3%	1.2%	0.5%	4.9%
<b>中泊町 (令和3年度)</b>	<b>32.4%</b>	<b>県内32位</b>	<b>15.9%</b>	<b>14.3%</b>	<b>33.9%</b>	<b>8.2%</b>	<b>8.7%</b>	<b>11.8%</b>	<b>1.7%</b>	<b>0.8%</b>	<b>5.1%</b>
【参考】青森県 (令和3年度)	35.1%		20.6%	11.2%	34.7%	7.1%	10.8%	8.4%	2.1%	0.7%	4.0%
同規模自治体平均(令和3年度)	44.0%		21.3%	11.3%	35.6%	5.7%	10.9%	8.3%	2.3%	0.7%	3.6%
国 (令和3年度)	36.1%		20.3%	11.4%	35.2%	4.9%	9.1%	8.1%	2.7%	0.7%	3.0%

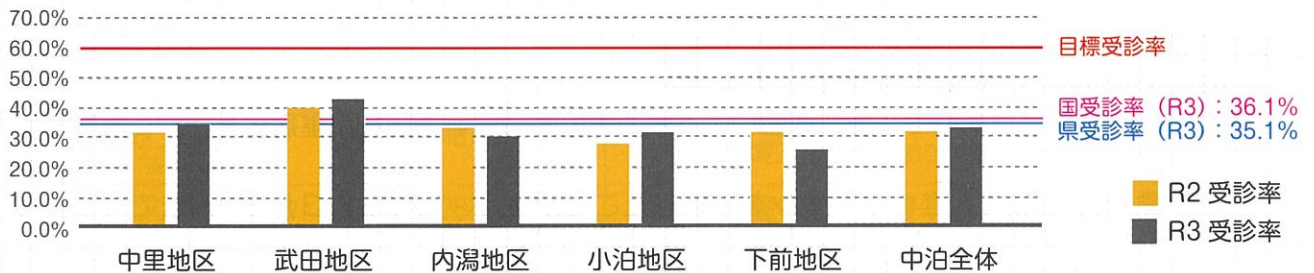
メタボ予備軍や血圧・血糖にも異常が多いね。



## ■ 健診から見る生活習慣の状況 (令和3年度特定健診問診より)



## ■ 各地区の特定健診受診率の状況



※町の特定健診受診率は、県内でも低く、国や県が目指す受診率(60%)を大きく下回っています。特定健診は、血管の変化や内臓脂肪の蓄積に着目し行われています。内臓脂肪の蓄積が動脈硬化や心臓病・脳卒中の引き金となります。また、肥満に合併しやすい生活習慣病があると、新型コロナなどの感染によって血栓を生じやすく、重症化するという報告もあります。重症化を未然に防ぎ健やかに過ごすために、特定健診を受診し健康状態を確認しましょう。

**令和5年度からは、対象者は全員 特定健診無料となりました！**

