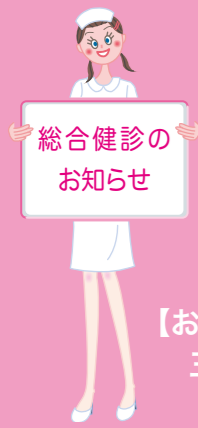


平成27年度 三好市総合健診



年1回は必ず健診を受診し、
早期発見・早期治療、日常生活
や食生活を見直しましょう!

【お申し込み・お問い合わせ先】
三好市役所 健康づくり課
(三好市保健センター内)
☎ 72-6767
三野総合支所 ☎ 77-4800
井川総合支所 ☎ 78-5001
山城総合支所 ☎ 86-1111
西祖谷総合支所 ☎ 87-2273
東祖谷総合支所 ☎ 88-2212

◆ 申込方法

□ 希望する健診日や健診項目を電話で申し込みください。ただし、健診日によっては、受診者が多数になった場合、他の日をご案内させていただく事もありますので、ご了承ください。

□ お申し込み後、健診希望日の1週間前までに「問診票・受付時間」などをお送りいたします。

当日は健診を円滑に行うために、時間を割り振りしてご案内させていただきますのでご協力をお願いいたします。

◆ その他

□ 70歳以上の方(27年度中になられる方)または、生活保護世帯・市民税非課税世帯の方は、がん検診個人負担金が無料となります。

□ 75歳以上で特定健康診査を希望される方は、徳島県後期高齢者医療広域連合(☎088-677-3666)までお問い合わせください。

◆ 女性の方限定 レディース健診

総合健診とともに乳がんの検診ができますので、併せて受診される事をお勧めいたします。ただし、乳がん検診に一人当たり約5分かかります。待ち時間が長くなることは、ご了承ください。

□ 日時 9月16日(水) □ 場所 池田総合体育館

平成27年度 総合健診項目一覧表

項目	対象者 平成28年3月31日 に到達する年齢	内容	注意事項	個人負担金
特定健康診査 (医療保険者が実施する健診)	40歳～74歳の医療保険加入者および被扶養者で各種医療保険者が健診対象と認めた方。「特定健康診査受診券」と「健康保険証」が必要です。	身体計測・血圧・血液検査・尿検査(心電図・眼底検査…医師が必要と判断した人のみ)	「特定健康診査受診券」をお持ちでない方は、自分が加入する医療保険へお問い合わせいただき、事前に「特定健康診査受診券」の交付を受けてください。三好市国民健康保険の「特定健康診査受診券」は6月末発送予定です。前年度健診結果をお持ちの方はご持参ください。	各種医療保険者ごとの個人負担金
みそじ健診	30歳～39歳	上記の特定健診と同じ	職場などで健診を受けられていない方で、加入保険に関係なく受診する事ができます。(健診中必要な方は保育可能)	1000円
胃がん検診	40歳以上	問診・胃部X線(バリウム)検査	前日の夜9時以降は飲食物を摂らないこと。	400円
大腸がん検診	40歳以上	問診・便潜血検査(2日法)	健診を申し込みされた方に、後日検査容器を送付いたします。	200円
肺がん検診	40歳以上	問診・胸部X線検査	65歳以上は結核検診を含みます。	200円
		問診の結果必要な方のみ喀痰細胞検査	喀痰検査を受ける方は、300円必要です。	300円
肝炎ウイルス検診	40歳以上で過去に肝炎ウイルス検診を受けた事がない方	問診 肝炎ウイルスB型・C型検査(血液検査)	—	無料
前立腺がん検診	50歳以上の男性	問診・血液検査(PSA検査)	—	200円
乳がん検診	40歳以上の女性	問診・自己検診の指導 乳房X線検査(マンモグラフィ)	視触診・甲状腺検診は含まれておりません。昨年、市の乳がん検診を受診した方は対象になりません。(2年に1回)	700円
子宮頸がん検診	20歳以上の女性	問診・視診、子宮頸部の細胞検査	昨年、市の子宮頸がん検診を受診した方は対象になりません。(2年に1回)	

平成27年度 総合健診日程表

実施地区	検診日	検診場所	検診時間	検診項目								
				特定	みそじ	胃	肺	大腸	前立腺	肝炎	乳がん	子宮
三野	8月20日(木)	太刀野山小学校	8:00～9:00	○	○	○	○	○	○	○		
		活性化センター	10:00～11:00	○	○	○	○	○	○	○		
	8月22日(土)	三野体育館	8:30～11:00	○	○	○	○	○	○	○	○	○
			13:00～14:30	○	○		○	○	○	○	○	○
9月1日(火)	清水集会所	8:00～9:00	○	○	○	○	○	○	○			
	三野老人福祉センター	10:00～11:00	○	○	○	○	○	○	○			
9月30日(水)	田口石油	15:15～15:30				○	○					
	勢力会館	15:45～16:00				○	○					
井川	7月9日(木)	井内白銀荘	8:30～11:00	○	○	○	○	○	○	○		
	8月1日(土)	ふるさと交流センター	8:30～11:00	○	○	○	○	○	○	○		
	9月8日(火)	西井川白寿荘	8:30～11:00	○	○	○	○	○	○	○		
	9月30日(水)	井内白銀荘	13:00～13:15				○	○				
西井川 白寿荘		13:45～14:15				○	○					
池田	7月2日(木)	馬路公民館	8:00～9:00	○	○	○	○	○	○	○		
		佐野公民館	10:00～11:00	○	○	○	○	○	○	○		
	7月7日(火)	三縄公民館	7:30～8:30	○	○	○	○	○	○	○		
		三好市保健センター	10:00～11:00	○	○	○	○	○	○	○		
	7月19日(日)	三好市保健センター	7:00～10:00	○	○	○	○	○	○	○		
	7月25日(土)	白地公民館	7:30～8:30	○	○	○	○	○	○	○		
		三好市保健センター	10:00～11:00	○	○	○	○	○	○	○		
	8月3日(月)	箬蔵(地域交流センターはくあい)	7:30～8:30	○	○	○	○	○	○	○		
		三好市保健センター	10:00～11:00	○	○	○	○	○	○	○		
	9月16日(水)	池田総合体育館<レディース>	8:30～11:00	○	○	○	○			○	○	
			13:00～14:30	○	○		○			○	○	
9月30日(水)	池田総合体育館	8:30～11:00	○	○	○	○	○	○	○			
		13:00～14:30	○	○		○	○	○	○			
11月6日(金)	漆川公民館	10:00～10:15				○	○					
	梅ノ谷集会所	10:30～10:50				○	○					
	大利第十分団消防詰所付近	11:20～11:40				○	○					
	野呂内構造改善センター	13:30～13:45				○	○					
7月3日(金)	大和川集会所 大野体育館	7:30～8:00	○	○	○	○	○	○	○			
		9:00～11:00	○	○	○	○	○	○	○			
		8:00～9:30	○	○	○	○	○	○	○			
		10:30～11:30	○	○	○	○	○	○	○			
7月4日(土)	山城総合支所 河内公民館	8:00～9:30	○	○	○	○	○	○	○			
		10:30～11:30	○	○	○	○	○	○	○			
8月25日(火)	三名農村環境改善センター 津屋集会所	8:00～9:30	○	○	○	○	○	○	○			
		10:30～11:00	○	○	○	○	○	○	○			
西祖谷	7月14日(火)	西岡スポーツパーク	8:00～10:00	○	○	○	○	○	○			
	7月15日(水)	善徳消防詰所	8:00～8:20			○	○					
	7月22日(水)	西祖谷総合支所	8:00～11:00	○	○	○	○	○	○	○		
東祖谷	7月15日(水)	和田公民館	9:00～9:40	○	○	○	○	○	○	○		
		落合小学校	10:30～11:00	○	○	○	○	○	○	○		
	7月26日(日)	東祖谷総合支所	7:30～9:00	○	○	○	○	○	○	○		
		菅生公民館	10:00～10:30	○	○	○	○	○	○	○		
	名頃公民館	10:45～11:00	○	○	○	○	○	○	○			

私たちの大切な 地域医療を守るために

住民・医療者・行政が一体となり、「地域医療」を守っていくため、様々な情報を発信します



〈先生からのメッセージ〉
はじめまして、西祖谷山村診療所・東祖谷診療所に赴任しました横山と申します。はじめましてといいますが、平成22年より2年間三好病院に勤務しておりました。またその間にも西祖谷山村診療所に週1日ではありますが外来診療を行っておりましたので



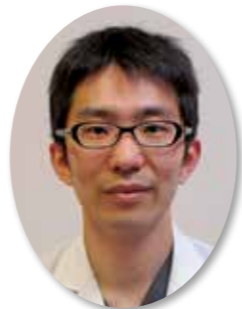
「おひさしぶりです」といった感じでした。4月より診療を開始しておりますが、見慣れた診察室の中、当時より関わっている方も多く懐かしさを感じます。
さて、私のこちらでの大事な任務は、地域の皆さんが安心して医療を受けてもらえるよう努めることと、ひいては元気に長生きができるような健康寿命へ寄与できるような診療を行っていきたいと思います。なにか健康のことで少しでも気になることがありましたらご相談ください。満足いただけるよう頑張りますのでよろしく願います。

各診療所からのお知らせ

診療時間、担当医につきましては、下記のとおりとなっておりますので、ご確認の上、受診ください。なお、診療時間に変更になる場合がありますので、ご理解ご協力のほどよろしくお願いいたします。

診療所	受付時間	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜
東祖谷診療所 ☎ 88-2300	9時30分～11時30分	休診	県立三好病院 木下医師	大歩危診療所 林所長	休診	西祖谷山村診療所・横山所長
	13時～16時					往診
西祖谷山村診療所 ☎ 87-2360	8時30分～11時30分 ※火・水は9時から	横山所長	川島病院医師 (隔週交替)	川島病院医師 (隔週交替)	横山所長	県立三好病院 佐古医師
	13時～17時			内視鏡・エコー 担当 横山所長 往診担当 横山所長		
大歩危診療所 ☎ 84-1021	8時30分～12時	林所長	林所長	休診	林所長	林所長
	13時～17時					

平成27年4月1日から山本前所長に代わり、横山靖浩所長が就任されました。



横山 靖浩 先生

三好市国民健康保険西祖谷山村診療所 新所長 横山靖浩先生を紹介いたします

〈横山靖浩所長の経歴〉
自治医科大学出身
【平成20年】
徳島県立中央病院初期研修医
【平成22年】
三好病院内科
【平成24年】
那賀町国保日野谷診療所所長
【平成26年】
徳島県立中央病院循環器内科
自治医科大学付属病院循環器内科
【平成27年】 現職
専門は循環器内科です。

平成27年度も特定健診を受けましょう

特定健診は、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）に着目し、糖尿病などの生活習慣病を予防し、心筋梗塞、脳卒中、腎臓病などの重大な病気を未然に防ぐための健診です。

● 受診方法

① 総合健診（集団健診）で受診する方法

今月号の広報（12ページ）に掲載の「総合健診日程表」をご覧ください。保健センターまたは各総合支所へ電話にて申し込みいただくか、5月中旬頃に届く個別通知（総合健診のご案内）にある申込書にご記入の上、申し込み期間内に保健センターまたは各総合支所へご提出ください。（がん検診と一緒に受診できます）

② 病院で受診する方法

病院で受診される方は、「特定健診受診券」（6月末送付予定）に同封されている、「平成27年度特定健康診査実施機関一覧表」から病院を選び、電話にて病院へご予約の上、受診してください。

● 対象者

40歳～74歳の方
（74歳の方は生年月日が昭和15年10月から昭和16年3月までの方が対象となります）

● 受診期間

7月1日～12月31日

● 受診時に必要なもの

- ・ 国民健康保険証
 - ・ 特定健診受診券（6月末に送付予定）
 - ・ 自己負担額（千円）
- ※健診当日にいずれか一つでもお忘れになると、特定健診を受診できない場合がございます。

※特定健診を受診される時点で、三好市国民健康保険の資格を喪失されている場合は、三好市が発行した特定健診受診券で受診することはできません。

注意

三好市の発行する保険以外（組合管掌健康保険、共済組合など）にご加入の方は、医療保険者が発行した「特定健康診査受診券」が必要となります。各医療保険によって、受診券の交付時期、自己負担額など異なっておりますので、ご加入の医療保険者または職場の担当者へお問い合わせください。

特定健康診査に関するお問い合わせ先
三好市役所 保険医務課
電話 72・7613

後期高齢者医療制度の健康診査について

後期高齢者医療制度に加入されている方を対象に、糖尿病などの生活習慣病の早期発見や重症化の予防のため、健康診査を実施します。

健康診査の対象となる方には「健康診査受診券」をお送りしますので、ぜひ受診しましょう。

● 健康診査受診券送付時期

- 入院・施設などに入所をされていない方または生活習慣病と診断されていない方
平成27年8月（予定）
- 前記以外の方で、平成27年4月以降に血液検査や尿検査をされていない方
平成27年8月以降準備ができた方、三好市役所保険医務課・各総合支所に健康診査申込書を備え付けますので、受診を希望される方は、担当窓口へ健康診査申込書を提出してください。

● 平成27年1月から9月に後期高齢者医療制度に加入された方

加入時期に応じ、5月から10月までの間に健康診査申込書を送付します。入院・施設などに入所をされていない方または生活習慣病と診断されていない方で受診を希望される方は、広域連合事務局までお申し込みください。受診券を後日送付します。

▽健康診査申込書の送付時期

- ① 1月～3月に加入…5月
- ② 4月～5月に加入…6月
- ③ 6月～7月に加入…8月
- ④ 8月に加入…9月
- ⑤ 9月に加入…10月

※入院をされていた方および生活習慣病と診断された方は、すでに健康状態を把握され、医師の指導を受けていると考えられることから、健康診査の対象者から除いています。

※生活習慣病とは、生活習慣が発症原因に深く関わっていると考えられる病気で、糖尿病、高血圧性疾患、脂質異常症、虚血性心疾患、その他心疾患、くも膜下出血、脳内出血、脳梗塞、脳動脈硬化、その他脳血管疾患、動脈硬化があります。

● 健診項目

身体計測・血圧測定・血液検査・尿検査

● 受診費用

無料

● 受診期間

受診券を受け取られたときから平成27年12月末日まで

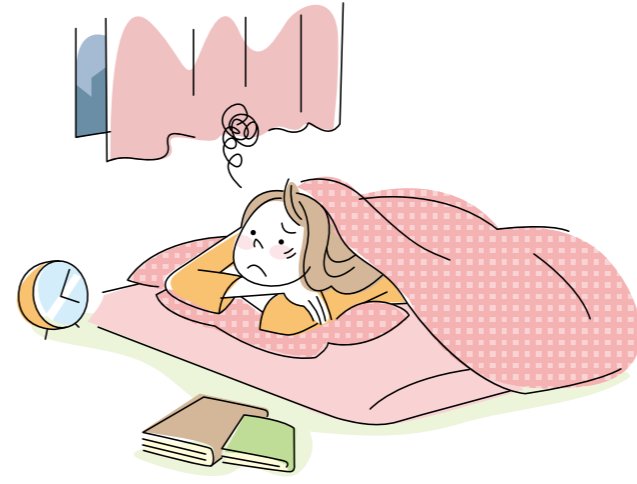
お問い合わせ先

徳島県後期高齢者医療広域連合
電話 088・677・3666

健幸な体と心のためにできること

健やかで幸せな心身は自分でつくる。その手助けとなれるような情報を発信していきます。

三好市役所 保険医務課
電話 72-7613



眠れていきますか

不眠は万病の元 早目にかかりつけ医や専門医に相談しましょう

今月号では、医療法人秋田会秋田病院の秋田清実理事長による、うつ病の初期症状やうつ病を早期に見つけるためのこころの健康チェックについて、ご紹介します。

うつ病は環境の変化や身体的、精神的に重い負荷がかかり、余裕（遊び、休養、笑顔）のない状態が長くつづくことで起こり易くなります。

気分が憂うつだったり、意欲低下、集中力や持久力の低下などの精神症状のほかに身体症状が出てきます。特に、中・高年や高齢者のうつ病では身体症状が前面に出てくるのがよくみられます。

身体的治療で十分治らない場合、うつ病や心身症なども疑い専門医を受診または紹介してもらいましょう。また、自死の危険性が高まったり、認知症の始まりのこともありますので、早

目にかかりつけ医や保健師などにご相談ください。一人で悩みを抱えこまないことが大切です。

うつ病に伴う身体症状の出現率

【症状】	【出現率(%)】
睡眠障害	82%
疲労・倦怠感	54%
食欲不振	53%
口渇	36%
便秘・下痢	42%
悪心・嘔吐	9%
体重減少	58%
呼吸困難感	9%
心悸亢進	37%
性欲減退	60%

身体障害者相談員・知的障害者相談員をご紹介します

三好市では、身体障害および知的障害のある方が安心して地域生活を送れるように、次の方々に地域での相談支援業務をお願いしています。困ったこと、聞きたいことなど、ご相談ください。

【三好市身体障害者相談員】

地域	相談員氏名	電話番号
三野町	西川 勇	77-2217
三野町	武田 修一	77-3854
井川町	石井 英二	090-9558-8479
池田町	太田 包子	74-0668
池田町	北原 忠弘	72-6078
池田町	山口 福敏	72-5859
池田町	向井 君代	74-1541
山城町	橋口 賀代子	86-1889
山城町	藤井 修身	86-1288
西祖谷山村	森下 琴美	87-2134
東祖谷	宮西 智	88-2325

【三好市知的障害者相談員】

地域	相談員氏名	電話番号
三野町	藤原 早月	77-2587
井川町	小松 桂枝	78-3688
池田町	山口 治子	72-0533
山城町	大久保 清一	86-2718
西祖谷山村	古井 秀子	87-2451
東祖谷	田中 博幸	88-2819



お問い合わせ先
三好市福祉事務所
長寿・障害福祉課
(電話 72-7610)

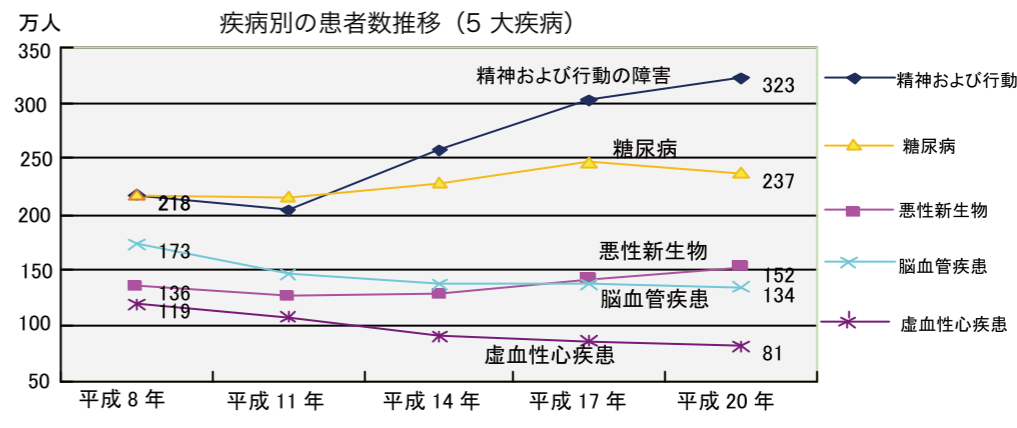
良い睡眠と適度な運動が大切です

- 【健康のポイント】
- 良い睡眠からだもこころも健康に
- 良い睡眠は生活習慣病の予防につながります
- 適度な運動しつかり朝食ねむりとめざめのメリハリを

項目	割合	割合	割合	割合	割合	割合	割合	割合	割合	割合	割合	割合	割合	割合	割合
□ 月経異常	41%	60%	23%	27%	4%	53%	48%	20%	36%	38%	30%	25%	20%	10%	5%
□ 頻尿	60%	41%	23%	27%	4%	53%	48%	20%	36%	38%	30%	25%	20%	10%	5%
□ かすみ目	23%	27%	4%	53%	48%	20%	36%	38%	30%	25%	20%	10%	5%	85%	95%
□ 耳鳴り	27%	4%	53%	48%	20%	36%	38%	30%	25%	20%	10%	5%	85%	95%	30%
□ めまい	4%	53%	48%	20%	36%	38%	30%	25%	20%	10%	5%	85%	95%	30%	71%
□ 異常感覚しびれ	53%	48%	20%	36%	38%	30%	25%	20%	10%	5%	85%	95%	30%	71%	30%
□ 頭痛・頭重	48%	20%	36%	38%	30%	25%	20%	10%	5%	85%	95%	30%	71%	30%	30%
□ 背痛・腰痛	20%	36%	38%	30%	25%	20%	10%	5%	85%	95%	30%	71%	30%	30%	30%
□ 胸痛	36%	38%	30%	25%	20%	10%	5%	85%	95%	30%	71%	30%	30%	30%	30%
□ 腹痛	38%	30%	25%	20%	10%	5%	85%	95%	30%	71%	30%	30%	30%	30%	30%
□ 関節痛	30%	25%	20%	10%	5%	85%	95%	30%	71%	30%	30%	30%	30%	30%	30%
□ 四肢痛	25%	20%	10%	5%	85%	95%	30%	71%	30%	30%	30%	30%	30%	30%	30%
□ 発汗	20%	10%	5%	85%	95%	30%	71%	30%	30%	30%	30%	30%	30%	30%	30%
□ 振戦（ふるえ）	10%	5%	85%	95%	30%	71%	30%	30%	30%	30%	30%	30%	30%	30%	30%
□ 発疹	5%	85%	95%	30%	71%	30%	30%	30%	30%	30%	30%	30%	30%	30%	30%
□ 日内変動	85%	95%	30%	71%	30%	30%	30%	30%	30%	30%	30%	30%	30%	30%	30%

更井啓介：躁鬱病の身体症状Ⅰ～Ⅳ
熊輝雄（編）躁うつ病の臨床と理論
医学書院 99ページ 1990より引用

わが国の5大疾病受療者で最も多いのは精神科疾患だということをご存知でしたか？



こころの健康チェックをしてみませんか？

最近2週間のあなたのご様子についてお伺いします。次の質問を読んで当てはまるものに○をつけてください。

①	ほとんど毎日、ほとんど一日中、気分がゆううつでしかたがない。	
②	ほとんど毎日、ほとんど一日中、何をしても「おっくう」で、興味や楽しみを感じない。	
③	ほとんど毎日、食欲がないか、逆に食欲が増加している。	
④	ほとんど毎日、眠れないか、逆に眠りすぎてしまう。	
⑤	ほとんど毎日、ひどくイライラしているか、動作がにぶくなっている。	
⑥	ほとんど毎日、疲れやすくてしかたがない。	
⑦	「自分はどうしようもない人間だ」「周囲に迷惑をかけている」と考えてしまう。	
⑧	考えが進まず、集中力や判断力が低下している。	
⑨	死について考える。	

上記①②のうちどちらかが○、さらに①～⑨のうち5つ以上が○の場合、うつ病が疑われます。