



今年も受けよう。総合健診!!



長年の生活習慣により引き起こされる生活習慣病は、無症状で進行します。予防するためには、毎年健診を受けて異常が見られたら何らかの生活改善をすることが大切です。自覚症状が出て悪化してからでは、治療に時間もお金もかかります。1年ごとの検査値の変化を見ることで、早め早めに自分の生活を見直すことができます。

がんの初期は、自覚症状がない場合が多く、症状が出た時点で受診すると治療に大変な労力を割くことになる可能性があります。日本人の2人に1人ががんになり、3人に1人ががんで死亡しているといわれています(出典：国立がん研究センターがん対策情報センター)。たとえ、がんが見つかって、早期であれば治療も社会復帰も早くできます。

毎年健診を活用して、自分の体で今何が起きているのかを知ることが重要です。

【特定健診・がん検診の流れ】

○受付

受診する項目の確認をします。



○大腸がん検診

検査キットを提出してください。2日分の便検体が必要ですが、どうしても1日しかとれなかった場合でも、検査を行うことができます。



△血圧測定

○尿検査

トイレで尿をとり、糖・たんぱく・潜血・尿中塩分を調べます。糖尿病や腎臓病について調べることができます。

○問診

既往歴や体調、生活習慣などについてうかがいます。事前に問診票に記入をしてから会場に来てください。がん検診を受ける方は、受ける検診項目に関係する内容を詳しくうかがいます。



△眼底検査

○身体計測

身長・体重・腹囲を測ります。腹囲を測ることで、内臓脂肪がどの程度あるのかを判断します。内臓脂肪は、メタボリックシンドロームの重要な診断ポイントとなります。

○血圧

血圧を測ります。普段血圧の薬を飲んでいる方は、家で内服してから会場に来てください。

○眼底検査

機械を使って、目の奥の血管を見ます。網膜の病気や動脈硬化などの程度を知ることができます。

○採血

肝機能、コレステロール、血糖、貧血、腎臓、尿酸を調べることができます。前立腺がん検診、肝炎ウイルス検診も採血によって結果がわかります。



△医師による診察

○心電図

心臓に異常がないかを調べます。

○診察

医師による診察を受けます。気になる症状がある場合は相談しましょう。

○肺がん検診

検診車でレントゲン写真を撮ります。問診により、血痰がある方や喫煙指数(1日に吸うたばこの本数×喫煙年数)が高い方には喀痰検査を行います。



△肺がん検診

○胃がん検診

バリウムを飲んで、胃の様子を撮影して検査します。検査後は、下剤をお渡ししていますので、飲んでからお帰りください。

■総合健診に関する問い合わせ先

鶴田町役場健康保険課 健康長寿班 TEL：0173 (22) 2111 (内線131、132、133)



平成27年度 五所川原地区消防事務組合職員の募集



☆試験案内および受験申込書

消防本部総務課および各消防署（金木、市浦、鶴田、中里、小泊）で配布します（平日の午前8時30分～午後5時15分まで）。

☆受付締め切り

8月7日（金）まで

■試験に関する問い合わせ・申し込み先

消防本部総務課 0173 (35) 4382（内線1010、1011）

試験職種	採用予定人員	受験資格	試験の日時・場所・内容
消防職（A） 消防職（B）	3名程度 1名程度	(1)昭和60年4月2日から平成10年4月1日までに生まれた者で高等学校卒業以上の学歴を有する者または平成28年3月に高等学校卒業見込の者 (2)採用時において消防職(A)にあつては五所川原市に、消防職(B)にあつては鶴田町に居住できる者 (3)身体が健全であること (4)視力（矯正視力含む）が両眼で0.8以上かつ一眼で0.5以上であり、色覚が正常であること (5)自動車運転免許の普通免許（オートマチック車限定を除く。以下同じ）を所持している者または採用の日までに普通免許を取得できる者（ただし、平成28年3月に卒業見込の者は、採用後1年以内に普通免許を取得できる者）で、採用後5年以内に大型免許を取得できる者	第1次試験 ☆日時 9月20日（日） 午前9時～ ☆場所 消防本部 ☆内容 ①教養試験 ②消防適性検査 ③体力測定 第2次試験（予定） ☆日時 10月18日（日） ☆場所 消防職（A） 消防本部 消防職（B） 豊明館 ☆内容 ①作文試験 ②面接試験
消防職（C）	2名程度	(1)昭和60年4月2日以降に生まれた者で、救急救命士の資格を有する者、救急救命士養成専門学校卒業および平成28年3月卒業見込の者、または短期大学（専門学校※1含む）卒業以上および平成28年3月卒業見込の者で、採用後、救急救命士養成研修所に入所可能な者 ※1 学校教育法第125条第3項に規定する「専修学校の専門課程」修業年限2年以上の専門学校 (2)採用時において、中泊町に居住できる者 (3)身体が健全であること (4)視力（矯正視力含む）が両眼で0.8以上かつ一眼で0.5以上であり、色覚が正常であること (5)自動車運転免許の普通免許（オートマチック車限定を除く。以下同じ）を所持している者または採用の日までに普通免許を取得できる者（ただし、平成28年3月に卒業見込の者は、採用後1年以内に普通免許を取得できる者）で、採用後5年以内に大型免許を取得できる者	第1次試験 ☆日時 9月20日（日） 午前9時～ ☆場所 消防本部 ☆内容 ①教養試験 ②消防適性検査 ③体力測定 第2次試験（予定） ☆日時 10月24日（土） ☆場所 中里消防署 ☆内容 ①クレベリン検査 ②面接試験

司法書士の日 相続登記無料相談会のお知らせ

毎年8月3日の「司法書士の日」の記念事業として、青森県司法書士会では相続登記に関する無料相談会を、青森市、弘前市、八戸市の県内3会場で開催いたします。

●日時

平成27年8月1日（土） 午前10時から午後3時まで

●場所

青森県司法書士会館（青森会場）、ヒロ口（弘前会場）、八戸ポータルミュージアムはっち（八戸会場）

●相談

面談相談→当日各会場先着順。電話相談→TEL：017（752）0440（青森会場のみ対応）

※なお、相談は無料です（具体的な手続きが必要となる場合には、別途費用がかかります）。また、上記日時以外でも青森県司法書士会総合センターが相談のご案内やご相談内容に応じた司法書士の紹介を行っております。

■問い合わせ先

青森県司法書士会 TEL：017（776）8398 青森県司法書士会総合センター TEL：0120（940）230