



毎年受けよう特定健診

青森市では40歳以上の国保加入者に年度内に1回無料で健診を行っています。生活習慣病は、これといった自覚のないまま動脈硬化を進行させる怖い病気です。気づかず放置してしまうことのない様に健診で自分の健康状態を把握しておきましょう。

☆高内科での特定健診は予約制です☆ お気軽に受付までお問い合わせ下さい

予約

・ 平日（月～金）午前中で希望の日を予約して頂く。（電話での予約もできます）

・ 胃、大腸ガン検診も一緒に予約できます。 TEL 017-741-8181

健診当日

・ ①診察券、保険証 ②健康診査受診券（青森市から郵送されているもの）

③質問票（予約時に高内科より渡します）

上記①～③を持参して頂き飲食しないで9時～11時までに来院して下さい。

検査結果

・ 約2週間で高内科に健診報告書が届きますので来院して結果を聞いて頂き報告書をお渡しします。

♡ 報告書は結果が詳しく書かれているので、健康状態が把握でき、今後の生活にも役立ちますよ。

♡ 30～39歳（国保加入）の方を対象とした若年健診も無料で行っています。



休診のお知らせ

6月

月	火	水	木	金	土	日
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

*6/9は在宅当番医となっております。

7月

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

看護師Kのほっとこらむ

連休中、気仙沼に行ってきました。

お目当ては、一瓶二千円もする超高級XO醤!!

カレーに入れるとコクが出てとても美味しくなります。ほかにも様々な料理に使えますよ♡



そして、奇跡の一本松も見してきました。

まだ震災の被害の跡が残る建物がある中で、そびえ立つ一本松はとても素晴らしかったです。皆様も機会があれば是非行ってみたい♪

あとがき

元号が平成から令和へと変わり、新しい時代へと突入しましたね。

令和の時代にはどんな出来事が起こるのか、楽しみです。どうか、震災や戦争など、悲しいことは起こらず、幸せな時代になりますよう祈るばかりです。

皆様も大切な人と新しい時代を大切にお過ごしください。

次号もお楽しみに！！