

- 肩こり予防 ■腰痛予防
- ストレッチ ■筋力アップ

パンフレットが できました！



生涯にわたって、骨・関節・筋肉の健康を保ち続けることができるよう、簡単で安全にできる運動を掲載した「いいあんべえ体操」パンフレットを作成しました。

継続して取り組むことで、体の柔軟性・バランス能力・筋力を向上させ、元気な身体をつくります！

保健予防課 ☎(883)1178

こちらに
置いてあります

配布対象は65歳以上のかた

- ▶保健予防課(市保健所2階)
- *下記ホームページでも。
- ▶特定健診課(市役所1階)
- ▶長寿福祉課(市役所2階)

保健予防課ホームページ▶<http://www.city.akita.akita.jp/city/hl/pr/>

体験教室を開催！

理学療法士の指導のもと、いいあんべえ体操を実践します。自宅で簡単にできる肩こり・腰痛予防運動、ストレッチ、筋力アップ運動など。参加無料。定員30人(抽選)。

参加者には、左記のパンフレットを差し上げます。

日時▶6月28日(火)13:30~15:00

会場▶市保健センター(八橋)2階

対象▶①65歳以上で要支援・要介護認定を受けていないかた ②市内10地区(川尻・大住・桜小・旭南・牛島・勝平・泉・寺内小・金足・太平)で開催している、体力づくり教室に参加していないかた

申し込み 6月3日(金)から15日(水)までに保健予防課 ☎(883)1178

がん検診の 割引制度が始まります

今年度から、がんの罹患(=病気にかかること)状況をふまえて、次の対象年齢のかたに自己負担額の軽減を図るため、市独自の割引制度を開始します。問▶保健予防課 ☎(883)1176

【対象となる健診】

検診名	会場	通常料金	割引料金
胃がん	集団健診	1,300円	無料
大腸がん	医療機関	1,500円	500円
	集団健診	700円	
乳がん	医療機関	40代 2,900円	1,000円
		50代 2,300円	
	集団健診	40代 1,900円	
		50代 1,200円	
子宮頸がん	医療機関	1,800円	500円
	集団健診	800円	

【対象年齢】

対象年齢(生年月日)	検診料金				
	胃がん	大腸がん	乳がん	子宮頸がん	
59歳(S32.4.1~S33.3.31)	無料	通常料金	検診対象外		
58歳(S33.4.1~S34.3.31)		500円	1,000円	通常料金	
57歳(S34.4.1~S35.3.31)		通常料金	検診対象外		
56歳(S35.4.1~S36.3.31)		500円	1,000円	通常料金	
55歳(S36.4.1~S37.3.31)		通常料金	検診対象外		
54歳(S37.4.1~S38.3.31)		500円	1,000円	通常料金	
53歳(S38.4.1~S39.3.31)		通常料金	検診対象外		
52歳(S39.4.1~S40.3.31)		500円	1,000円	通常料金	
51歳(S40.4.1~S41.3.31)		通常料金	検診対象外		
50歳(S41.4.1~S42.3.31)		500円	1,000円	通常料金	
48歳(S43.4.1~S44.3.31)		通常料金	通常料金		1,000円
46歳(S45.4.1~S46.3.31)					1,000円
44歳(S47.4.1~S48.3.31)	1,000円				
42歳(S49.4.1~S50.3.31)			1,000円		
40歳(S51.4.1~S52.3.31)			1,000円		
38歳(S53.4.1~S54.3.31)	検診対象外	検診対象外	検診対象外	500円	
36歳(S55.4.1~S56.3.31)					
34歳(S57.4.1~S58.3.31)					
32歳(S59.4.1~S60.3.31)					
30歳(S61.4.1~S62.3.31)					

各検診の日程や内容などは、広報あきた5月20日号と同時配布した「秋田市の健診ガイド」をご覧ください。

保健予防課 ☎(883)1176

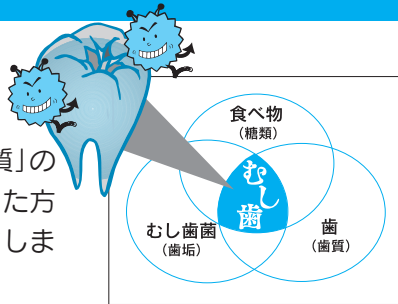




健康も 楽しい食事も いい歯から

6月4日～10日は歯と口の健康週間

お子さんのむし歯の原因は「食べ物」「むし歯菌」「歯質」の3つ。原因に見合った方法で、むし歯を予防しましょう。



おやつのだらだら飲食はやめましょう

特に、糖分の入った飲み物(ジュースやスポーツドリンク類など)は要注意です。

食後の歯みがきでむし歯菌を減らそう

お子さんが歯みがきを嫌がる時期は、「短時間で楽しく」みがぐためのコツ。さらに、小さい歯ブラシで小刻みに動かすのがポイントです。

フッ化物や食事で質の強い歯を作しましょう

フッ化物を歯に塗ると歯が強くなり、むし歯を予防する効果があります。下記のお子さんを対象に、歯科医院で無料で1回フッ化物を塗ってもらえる塗布券を交付しています。期間内に忘れずに受けましょう。

子ども健康課☎(883)1174

対象

- 2歳児▶2歳児歯科健診にあわせて実施
- 3歳児▶3歳児健診受診日から2か月後の末日まで
- 4歳児▶誕生日から6か月後の末日まで
- 5歳児▶誕生日から6か月後の末日まで

お仕事帰りに

夕暮れ乳がん・子宮頸がん検診

市立秋田総合病院では、お仕事などで日中来院できないかたのために、夕暮れ乳がん・子宮頸がん検診を実施します。医事課☎(823)4171

対象

秋田市に住民票があり、勤務先などで検診を受ける機会がないかたで、来年3月31日時点で40歳以上で偶数歳の女性。子宮頸がん検診は、20～39歳の女性も対象となります

健康な歯でよく噛むことは、生涯を通して健康面や生活の質に大きく関係しています。食べる、話すなど、豊かな人生を送るための基礎となる歯や口の健康について考えてみましょう。



あなたの唾液は減っていませんか

唾液の減少は、むし歯・歯周病・口臭・飲み込みなどに影響しています。こんな症状に心当たりは…?

- 舌にしわができた ●笑うと前歯に唇が引っつく
- 口内炎がしやすい ●飲み物がないと飲み込みにくい
- 口臭が強くなった ●むし歯や歯周病が急に増えた

よく噛むとこんな効果があります

- 唾液の量が増える ●食べ過ぎ防止・生活習慣病予防
- 胃や腸での消化・吸収を助ける ●脳の活性化や認知症予防
- むし歯・歯周病・口臭の予防 ●やる気・集中力・体力が向上する ●ストレス解消など

おとなの 歯科健診

来年3月31日時点で、30・40・50・60・70歳のかたが対象です。料金は700円(70歳のかたは無料)。お口の検査とお手入れのアドバイスをを行います。実施医療機関は、「秋田市の健診ガイド」または市ホームページをご覧ください。

なお、受診したかたには、みがきにくい部分のお手入れに便利な「ワンタフトブラシ」を差し上げます。

保健予防課☎(883)1178

歯科健康 相談(随時)

歯科衛生士が、歯周病・むし歯・ブラッシング法などの相談に応じます。平日の9:00～17:00に保健予防課へ電話でご連絡ください。☎(883)1178

なお、現在、受診中のかたは、かかりつけ歯科医院にご相談ください。

実施日

いずれも
水曜日

7月6日・20日、8月3日・17日、
9月7日・21日、10月5日・19日、
11月2日・16日、12月7日・21日、
1月4日・18日、2月1日・15日、
3月1日(乳がん検診のみ)

受付時間

乳がん…17:00～19:00
子宮頸がん…17:00～18:00

申し込み

希望日前日までに電話予約センターへ
(平日9:00～15:00)。☎(867)7489