

歩いたあなたにうれしい特典♪

- ▶ お得な健康情報をEメールなどで配信
- ▶ 全員にオリジナルタオルを進呈
- ▶ シニアの部で3か月継続したかたへ歩数計を進呈(過去に参加したかたは除く)
- ▶ 運動講習会の開催

# 歩くべあきた



仲間同士でチームを組んで一緒に歩いて健康づくり!

「働く世代の部」「シニアの部」各チームの参加者を募集します

働く世代の部は、9月から来年2月までの毎日の歩数を計測し、チームごとの平均歩数で順位を競い、3月には成績上位チームの表彰、副賞の贈呈を行います。

シニアの部は、9月から11月までに、体を動かす機会を増やすことをめざし、特に順位は競いません。3か月継続したチームには、1月に修了証を贈呈します。

【参加のおもな条件】(いずれも先着)

◆働く世代の部  
：70チーム(1チーム3〜5人)

- ① 市内の同じ職場に勤務しているかた、または20歳以上の市民のかた
  - ② Eメールとエクセルファイルが使用できるパソコンがあること
  - ③ 各自歩数計を準備できること
  - ④ 8月25日(金)に開催するスタートイベントに、メンバーが1人以上参加できること
- ◆シニアの部  
：30チーム(1チーム2〜5人)

- ① 市内在住のかた
- ② 平成29年4月1日現在で全員が65歳以上であること
- ③ 所定のカウンタ表を郵送、またはファクスで提出できること
- ④ 8月22日(火)に開催するスタートイベントに、メンバーが1人以上参加できること

【申し込み】

保健予防課ホームページまたは各地区コミュニティセンターにある申込用紙(右図)で、7月3日(月)から31日(月)までにお申し込みください



【問い合わせ・ホームページ】

保健予防課 ☎(883)1178  
http://www.city.akita.akita.jp/city/hl/pr/

大好評!

## パンフレット "いいあんべえ体操"

各市民サービスセンター・連絡所でも受け取る事ができます

市では、生涯にわたり骨・関節・筋肉の健康を保ち続けることができるよう、簡単に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ています。

肩こり、腰痛予防、ストレッチ、筋力アップ運動を中心とした内容で、継続して取り組むことで、柔軟性・バランス能力・筋力を向上させ、元氣な身体をつくりまします。

ご希望のかたは、次の窓口へどうぞ。配布無料、1人1冊まで。なくなり次第終了となります。

配布窓口▶保健予防課(市保健所2階)、特定健診課(市役所1階)、長寿福祉課(市役所2階)、各市民SC、駅東SC、岩見三内・大正寺の各連絡所  
：保健予防課ホームページからダウンロードもできます  
http://www.city.akita.akita.jp/city/hl/pr/taisou/taisou.htm

【問い合わせ】  
保健予防課 ☎(883)1178



## 胸部検診車 巡回日程



### 健康な今こそ受けようがん検診

問い合わせ 保健予防課 ☎(0803)1176

#### 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のない、次の年齢のかたが対象です。受診の際、健康保険証をお持ちください。

ただし、妊娠しているかたや、現在、肺がんまたは結核で治療中のかたは除きます。

**肺がん検診**▶来年3月31日時点で40歳～64歳のかた(昭和28年4月1日以降昭和53年3月31日以前の生まれ)

**肺がん・結核検診**▶来年3月31日時点で65歳以上のかた(昭和28年3月31日以前の生まれ)

#### 検診内容と受診方法

問診と胸部エックス線検査を行います。7ページの受診票に必要事項を記入し、検診当日に検診車の受付に提出してください。受診票は検診車にもあります。

◆ボタン、ホック、ゴム、チャック、ラメ、プラスチックなどが付いていない服装で受診してください

◆同じ日に胃がん検診を受ける場合は、必ず胸部検診を先に受けてください

喀痰細胞診検査が受けられます

吐き出された痰を顕微鏡で見ても、がん細胞が含まれているかどうかを調べる検査です。

肺の入口近くにできるがんは、せき、痰、血痰などの症状が早期に出やすいため、必要に応じて、肺がん検診、肺がん・結核検診と併せて実施しています。喀痰細胞診検査のみの受診はできません。

#### 対象

50歳以上で喫煙指数(1日平均の喫煙本数×喫煙年数)が600以上あり、検査を希望するかた

喀痰細胞診検査を受けるかたは、受診予定日の約2週間前までにお申し込みください。喀痰を入れる容器を郵送しますので、3日間の痰を容器に入れて受診当日に検診車までお持ちください。

申し込みは保健予防課へどうぞ。

☎(0803)1176

\*事前の申し込みが間に合わない場合は、受診当日の申し込みもできます。喀痰は後日提出してもらいます。

#### 検診料金

- ・65歳以上の肺がん・結核検診は無料
- ・40～64歳の肺がん検診は300円
- ・喀痰細胞診検査は800円

①～④のかたは、肺がん検診と喀痰細胞診検査が無料です。「▼」の後に記載したものをお持ちください。

①75歳以上のかた(昭和18年3月31日以前に生まれたかた)▼健康保険証など、年齢を証明できるもの

②生活保護世帯のかた▼医療のしおり

③支援給付を受けているかた

④世帯全員の市民税が非課税のかた

▼市・県民税課税(所得・課税)証明書

市・県民税課税(所得・課税)証明書  
市・市民税課(市役所2階)、各市民サービスセンター(中央・東部を除く)、駅前サービスセンター、岩見三内・大正寺の各連絡所で発行しています。窓口で「検診に必要」と伝えると無料で発行します

◆検診結果の通知は約6週間後に、本人へ郵送します

胸部検診は、肺がんや肺結核などの肺疾患を早期に発見し、早期治療に結びつけるために行う検診です。  
秋田市の肺がん死亡者数は、胃がんを抜いて1位となり、年々増加傾向にあります。症状がなくても年1回検診を受け、自分の健康を確認しましょう。

6ページの日程で検診車が各地域を巡回します。どの会場でも受診できますので、ご都合の良い会場をご覧ください。