

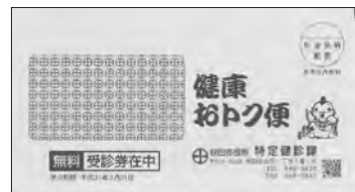


早期発見！ 生活習慣病

生活習慣病は気づかないうちに進行し、脳や心臓、血管などにダメージを与え、ある日突然、狭心症、心筋梗塞、脳卒中など、命に関わる疾患を引き起こすことがあります。特定健診・健康診査を受けることで、自覚できない生活習慣病の芽を早期に発見できます。

秋 田市国民健康保険に加入し、来年3月31日時点で40歳以上のかたと後期高齢者医療制度に加入しているかたへ、5月下旬に特定健診・健康診査の無料受診券をお送りします。

問い合わせ▶特定健診課☎(888)5636



送付する封筒

◆**検査項目** 基本項目(血糖、脂質、肝機能検査など)と医師の判断で貧血、心電図、眼底検査などが受けられます

◆**受診方法** 受診券と保険証が資格証明書を持って下記の健診会場へ(会場によっては予約が必要な場合あり)。受診無料ですが、同時に受けられる検診の一部は有料です

健診会場と内容

【市内134の指定医療機関】

* 右記項目は医療機関によって異なります。



日程▶6月1日(金)から3月31日(日)まで

同時に受診できる検診▶大腸がん、前立腺がん、子宮頸がん、乳がん、骨粗しょう症

【日曜健診会場】

秋田県総合保健事業団
中央健診センター
(川尻町字大川反233-186)



日程▶6月3日、7月1日、8月5日、9月2日、10月7日、11月4日、12月2日、1月13日、2月17日、3月3日 受付時間▶8:00~10:00 同時に受診できる検診▶大腸がん、前立腺がん、胸部、胃がん

【レディース健診会場】

秋田市保健センター
(八橋南一丁目8-6)



日程▶11月5日(月) 受付時間▶8:00~10:00 定員▶100人(抽選) 要申込▶6月1日(金)から7月13日(金)までの平日に保健予防課へ。☎(883)1176・1177・1178...QRコードから電子申請もできます 同時に受診できる検診▶大腸がん、胸部、胃がん、子宮頸がん、乳がん



【雄和・河辺会場(下表)】

● * 雄和・河辺地域以外のかたも受診できます。



受付時間▶大腸がん・前立腺がん・胸部・胃がんの各検診は8:00~10:00、子宮頸がん・乳がんの各検診は12:00~13:00 乳がんは要申込▶先着各50人。5月22日(火)から保健予防課へ。☎(883)1176・1177

会場	実施日	同時に受診できる検診
雄和体育館 雄和市民サービスセンター向かい	6月5日(火)・6日(水)・7日(木)	大腸、前立腺、胸部、胃
	6月8日(金)	大腸、前立腺、胸部、胃、子宮頸、乳
雄和南体育館 ふるさと温泉ユアアシス手前	6月12日(火)	大腸、前立腺、胸部、胃、子宮頸、乳
	6月13日(水)	大腸、前立腺、胸部、胃
河辺総合福祉交流センター	7月3日(火)・4日(水)	大腸、前立腺、胸部、胃
	7月5日(木)	大腸、前立腺、胸部、胃、子宮頸、乳
河辺岩見三内地区コミセン	7月6日(金)	大腸、前立腺、胸部、胃、子宮頸、乳



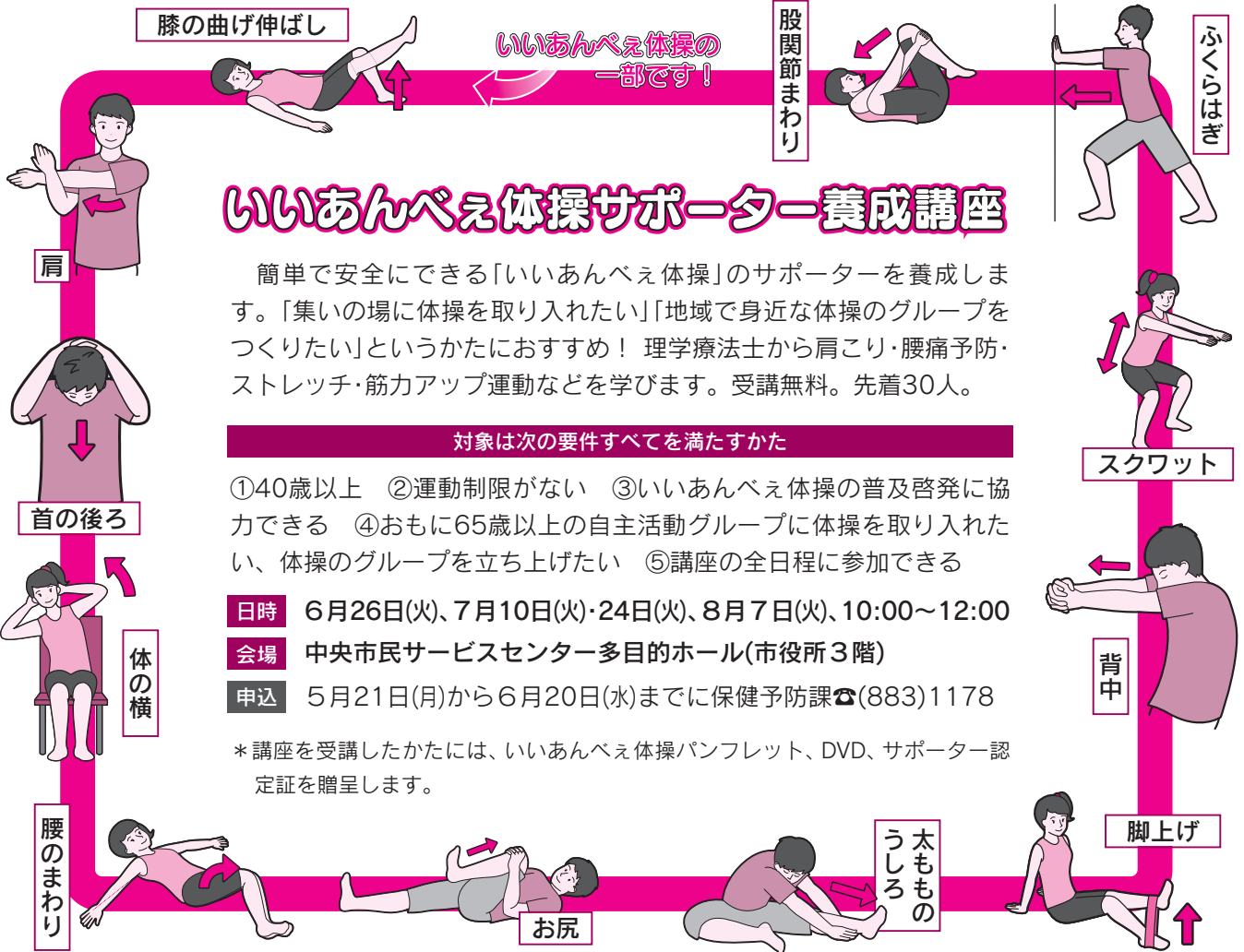
がん検診などの情報誌

平成30年度版

秋田市の健診ガイド

広報あきた今号(5月18日号)と同時配布

各種検診の実施医療機関や検診内容など、健康を維持するためのお得な情報が満載です。ぜひご利用ください。保健予防課☎(883)1176



いいあんべえ体操サポーター養成講座

簡単で安全にできる「いいあんべえ体操」のサポーターを養成します。「集いの場に体操を取り入れたい」「地域で身近な体操のグループをつくりたい」というかたにおすすめ！理学療法士から肩こり・腰痛予防・ストレッチ・筋力アップ運動などを学びます。受講無料。先着30人。

対象は次の要件すべてを満たすかた

- ①40歳以上 ②運動制限がない ③いいあんべえ体操の普及啓発に協力できる ④おもに65歳以上の自主活動グループに体操を取り入れたい、体操のグループを立ち上げたい ⑤講座の全日程に参加できる

日時 6月26日(火)、7月10日(火)・24日(火)、8月7日(火)、10:00~12:00
会場 中央市民サービスセンター多目的ホール(市役所3階)
申込 5月21日(月)から6月20日(水)までに保健予防課 ☎(883)1178

*講座を受講したかたには、いいあんべえ体操パンフレット、DVD、サポーター認定証を贈呈します。



けやき大学(実用書道教室)



地域ではつつくらぶ

対象▶60歳以上のかた 日時▶6月6日(水)・20日(水)・27日(水)、7月4日(水)・18日(水)、14:00~16:00 会場▶市老人福祉センター(八橋) 受講料▶無料 定員▶30人(抽選) 申込▶5月28日(月)まで、電話かFAXで秋田市社会福祉協議会へ。FAXの場合、住所、氏名、生年月日、電話番号をお知らせください。☎(862)7445・FAX(863)6068

いきいきサロン

65歳以上のかたが対象です 直接会場へお越しください

- ①**プリザーブドフラワー** 花を、保存が利く状態に仕上げます。日時▶5月24日(木)10:00~12:00 会場▶雄和ふれあいプラザ 材料費▶1,000円 持ち物▶筆記用具、はさみ、木工用ボンド、手拭き 問▶雄和ふれあいプラザ☎(886)5071
- ②**3B体操** 参加無料。動きやすい服装でどうぞ。日時▶5月29日(火)10:00~12:00 会場・問▶大森山老人と子どもの家☎(828)1651

介護者なしで参加できる65歳以上のかたが対象です。介護予防を目的とした体操や講話など。参加無料(実費負担が必要な場合もあります)。

- ①**会場が北都銀行秋田北支店(土崎)**
 日時▶6月13日(水)から3月までの第2水曜、13:30~15:00 先着▶20人
 申込▶5月21日(月)から6月6日(水)まで飯島地域包括支援センター金寿園☎(853)5820
- ②**会場が市保健センター(八橋)**
 日時▶6月14日(木)から2月までの第2木曜、10:00~11:30 先着▶20人
 申込▶5月21日(月)から6月1日(金)まで八橋地域包括支援センター社協☎(883)1465
- ③**会場が茨島地区コミュニティセンター** 日時▶6月20日(水)から1月までの第3水曜、10:00~11:30 先着▶25人 申込▶6月1日(金)まで川元地域包括支援センター社協☎(853)5968