



7月11日(月)～22日(金) 河辺地域で集団健診

河辺地域で右記の内容の集団健診を行います。
直接会場へどうぞ。河辺地域の地区割りをしてい
ますが、河辺地域以外のかたでも受けられます。

対象 秋田市に住民票があり、勤務していないかた、も
しくは勤務先で健康診査を受ける機会のないかた

受診が無料になるかた 次の年齢のかたは「健康保険証」など、年齢を証
明できるものをお持ちください

- 65歳以上 ▶胸部検診が無料です
- 70歳以上 ▶基本健康診査・肝炎ウイルス検診・
胸部検診が無料です
- 75歳以上 ▶前立腺がん検診以外が無料です

生活保護受給世帯のかたは「医療のしおり」をお
持ちください

市民税が非課税世帯のかたは平成17年度の「市・
県民税(所得・課税)証明書」をお持ちください

…市民税課、土崎・新屋支所、市民サービスセン
ター、河辺・雄和市民センター、岩見三内・大
正寺連絡所で証明書をお求めの際「検診のため」
とお話しくだされれば発行手数料はかかりません

秋田市国民健康保険の加入者は「国民健康保険被
保険者証」をお持ちください

…基本健康診査・前立腺がん検診・大腸がん検
診・胃がん検診・子宮がん検診が無料です

受診の際の注意点

基本健康診査の採尿容器、大腸がん検診の採
便容器は、6月20日(月)から河辺総合福祉交流
センター、河辺市民センター、岩見三内連絡所
でお配りします

基本健康診査を受けるかたは、朝食をとらな
いでおいでください

妊娠の可能性があるかたは、胸部検診、乳が
ん検診を受けないでください

健康手帳をお持ちのかたは、会場へお持ちください

健診名	対象(17年度中に達する年齢)	料 金
基本健康診査	40歳以上のかた	1,500円
肝炎ウイルス 検診	基本健康診査と同時に受けてください 【節目検診】 40歳・45歳・50歳・55歳・60歳・65歳 70歳になるかた 【節目検診以外のかた】 ・過去に肝機能異常を指摘されたこと のあるかた ・広範な外科手術を受けたことのある かた、または、妊娠・分娩時に多量 に出血したことのあるかたで、定期 的に肝機能検査を受けていないかた	700円
前立腺がん検診	基本健康診査を同時に受診する50歳以上の男性	500円
大腸がん検診	40歳以上のかた	600円
胸部検診 (肺がんと結核)	65歳以上のかた…結核・肺がん検診 40～64歳のかた…肺がん検診 喀痰細胞診検査の対象…①50歳以上 で、喫煙指数(1日平均の喫煙本数× 喫煙年数)が600以上のかた②最近6 か月以内に血の混じった痰がでたかた で、検査を希望するかた	65歳以上 無料 40～64歳 300円 喀痰細胞診検査 700円
乳がん検診	40歳以上で偶数歳になる女性 ・マンモグラフィ検査に時間がかかる ため、各日先着30人程度。	40歳代 1,800円 50歳以上 1,200円
子宮がん検診	20歳以上で偶数歳になる女性	700円

受付時間 午前7時30分～9時30分
子宮がん検診と乳がん検診は正午～午後1時

とき	会場	対象地区
7月11日(月)	河辺総合福祉交流センター	境田、大沢、赤平、高岡、山根、野田、上諸井、下諸井、石川、大部、岡村
7月12日(火)	河辺総合福祉交流センター	大張野、新大張野、古大張野、神内、坂本、宮崎、下川原、奥出、大張野駅前、鶴巻
7月13日(水)	岩見三内地区コミュニティセンター	砂小淵、上三内、萱森、留見瀬、野崎、柳町
7月14日(木)	岩見三内地区コミュニティセンター	鵜養、新川、東、小平岱、杉沢、繫沢、飛沢、鳥海
7月15日(金)	岩見三内地区コミュニティセンター	台、道山、八慶、菅場、五郎谷地、田尻、寺田、上野
7月19日(火)	戸島ふるさとセンター	ぐみの、川原田、白熊、七曲、畑谷、丸山、豊成、戸島本町
7月20日(水)	河辺総合福祉交流センター	中和田、榊表、新栄町、高田、松淵、南台、式田
7月21日(木)	河辺総合福祉交流センター	上和田、下和田、役場前町内会、黒沼グリーン団地
7月22日(金)	河辺総合福祉交流センター	畑、獅子岱、黒沼、前田、小高、前田団地、雇用促進住宅

問い合わせ 河辺総合福祉交流センターtel(881)1201
保健所保健予防課tel(883)1172

食中毒を防ぐ 3つの心得！

じめじめしたいや～な梅雨は、
高温多湿で細菌性の食中毒が発生
しやすい季節です。
食品の取り扱いには
十分注意して、食中
毒を防ぎましょう。



問い合わせ 衛生検査課tel(883)1811

菌をつけない！

菌を増やさない！

菌をやっつける！

食中毒を起こす菌は、魚や肉、野菜などについていることがあります。この菌が、手や調理器具を介して、ほかの食品を汚染してしまうことも…。十分な手洗い、食材の洗浄、調理器具の洗浄消毒を行いましょう。

食品は室内に放置せず、冷蔵庫に保存しましょう。でも詰めすぎは逆効果！ 効率よく冷えず、食中毒菌が増殖してしまいます。冷蔵庫の収納は7割程度が目安。

食中毒を起こす菌のほとんどが熱に弱く、加熱することで死滅します。食材は、75℃で1分以上、生力キなどの二枚貝は、85℃で1分以上を目安に、中心まで火が通るようによく加熱しましょう。また、調理器具は、洗浄後、熱湯や塩素系漂白剤などでしっかり消毒しましょう！



ポイント!

- ▶ 歯みがきで歯垢(プラーク)を除去しよう
- ▶ 歯石の除去...定期的に受診し、歯を掃除しましょう
- ▶ 禁煙...喫煙は口の中の抵抗力を弱めます

歯周疾患を 予防しましょう

いつまでも、自分の歯で噛み、食べ物をおいしく味わいたいもの...。それには、定期的に歯科健康診査を受け、むし歯予防にとめることが大切です。

おとなが歯を失う最大の原因は歯周疾患です。歯や口の中が気になる人は、自分の歯の健康状態を知るためにも、まず受診して、早期発見、早期治療につとめましょう。

歯周疾患 検診

今年度40歳・50歳・60歳・70歳になるかたを対象に、7月から10月まで、受託医療機関で実施します。検診料700円(70歳以上になるかたは無料)。対象者には6月末ごろに受診券を送付します。詳しくは保健予防課へ。tel(883)1172

成人歯科 相談

歯科衛生士が、歯周病、むし歯などの相談に応じます。相談日(月1回)は、広報あきたでお知らせします。tel(883)1174



わかさ歯科クリニック
若狭隆先生

しっかり検診を受けて、お口の健康を保ちましょう

今年から歯周疾患検診の対象年齢が、40歳、50歳のかたに加え、60歳、70歳になるかたにも拡大されます。

歯周疾患検診では、歯周疾患のほか、う蝕(むし歯)の有無や、入れ歯の状態など、お口全体の検診を行います。特に歯周病にあまり関係がないと思われがちな入れ歯でも、状態が良好に保たれていないと、残っている歯に悪影響を与えてしまいます。ですから60歳、70歳のかたで歯の本数が少ないかたも積極的に受診してみてください。

健康

はつらつ情報

西部地区健康のつどい

新屋・勝平・下浜・豊岩・浜田地区のかたが対象です。市立病院の阿部正人先生が「若さを保つための心の健康づくり」をテーマに講演します。参加無料。直接会場へどうぞ。
とき / 6月29日(水)午後1時30分~3時
ところ / アトリエももさだ
問い合わせ 市保健所保健予防課
tel(883)1176

雄和B&G海洋センター プールがオープン!

雄和B & G海洋センタープール(雄和神ヶ村)が6月20日(月)からオープンします。なお、夜間の利用は7月17日(日)からの予定です。
開場時間 / 午前の部▶午前9時~正午、午後の部▶午後1時30分~4時30分
利用料金 / 一般105円、高校生52円、中学生以下無料
問い合わせ 雄和南体育館
tel(887)2318

サンライフの水泳教室

20歳以上の初心者が対象です。受講料3,360円。先着30人。
とき / 7月の金曜日に4回、午前10時45分~午後零時15分
ところ / サ

ンライフ秋田
申し込み 6月21日(火)午前10時から
サンライフ秋田tel(863)1391

バウンドテニス講習会

6月28日(火)から7月19日(火)までの毎週火曜日、午後7時~9時、牛島小學校で。参加料500円。申し込みは6月23日(木)まで牛島バウンドテニスクラブの鈴木さんtel(834)9717。夜間は横田さん。tel(835)9783

ミニテニス初心者教室

6月29日(水)、7月6日(水)・13日(水)、茨島体育館で。午前10時~正午と午後7時~9時の2コース。先着各30人。参加料500円。
申し込み 6月20日(月)午前9時から秋田市ミニテニス協会事務局の佐々木弘子さんtel(879)2769

リウマチの医療講演会

「関節リウマチ薬物療法について」の講話。入場無料。直接会場へ。
とき / 6月18日(土)午後1時~3時
ところ / 秋田県社会福祉会館の9階第3会議室(旭北栄町1-5)
問い合わせ (社)日本リウマチ友の会県支部の伊藤さんtel(863)0400

市立病院の肝臓教室

医師、臨床検査技師、管理栄養士

が肝臓の定期検査についてお話しします。参加無料。直接会場へどうぞ。
とき / 7月2日(土)午前10時~11時30分
ところ / 市立病院外来ホール
問い合わせ 市立秋田総合病院
tel(823)4171

女性健康教室

「薬との上手な付き合い方」についての講話。先着30人。参加無料。
とき / 7月1日(金)午後1時30分~3時
ところ / 御所野ふれあいセンター
申し込み 御所野ふれあいセンター
tel(826)0671

食生活相談

肥満、高血圧、糖尿病などのかたの食事について、栄養士が相談に応じます。事前に予約が必要。申し込みは保健予防課へ。tel(883)1175
とき / 7月12日(火)午前10時~午後2時30分
ところ / 市保健センター

在宅介護者の集い

現在家庭で介護しているかたが対象です。介護している上での悩みや日ごろの思いを話し合いませんか。参加無料。直接会場へどうぞ。
とき / 6月24日(金)午後1時30分~3時
ところ / 市保健センター
問い合わせ 在宅介護者の集い代表の廣田さんtel(863)0935