



# 河辺 集団健康診査

河辺地域で右記の内容の集団健診を行います。健康保険証など、年齢を証明できるものを持って直接会場へどうぞ。なお、この健診は河辺地域以外のかたでも受けられます。

問い合わせ 市保健所保健予防課tel(883)1172

**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

**受付時間** 午前8時～10時

(子宮がん検診と乳がん検診は正午～午後1時)

日程と会場

とき	会場	対象地区
7月18日(火)	岩見三内地区コミュニティセンター	野崎、柳町、曾場、五郎谷地、田尻、寺田、上野
7月19日(水)	7月20日(木)	鶴養、新川、東、小平岱、杉沢、繋沢、飛沢、鳥海
7月21日(金)	戸島ふるさとセンター	砂小淵、上三内、萱森、留見瀬、台、道山、八慶
7月24日(月)	河辺総合福祉交流センター	松洲、くみの、川原田、白熊、七曲、畑谷、丸山豊成、戸島上、戸島中、戸島下、松洲団地
7月25日(火)	7月26日(水)	境田、大沢、赤平、高岡、山根、野田、岡村上諸井、上和田、中和田、下諸井
		大張野、新大張野、古大張野、大張野駅前奥出、鶴巻、神内、坂本、宮崎、石川、大部下川原、下和田、役場前町内会、高田
		畑、獅子岱、黒沼、黒沼グリーン団地、新栄町榊表、前田、小高、前田団地、雇用促進住宅南台、式田

健診名	対象(18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してください 【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 ・平成14年以降肝炎ウイルス検診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 年齢によって、マンモグラフィ検査の撮影枚数が違うため、料金が異なります	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

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

歯周疾患検診(7月～10月)と骨粗しょう症検診(9月～10月)は医療機関でのみ行います。なお、歯周疾患検診の対象者には、後日受診券を郵送します。

**受診が無料になるかた**  
65歳以上 胸部検診が無料 70歳以上 基本健診・肝炎ウイルス検診・胸部検診・歯周疾患検診が無料  
75歳以上 前立腺がん検診以外が無料

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...すべての健(検)診が無料

市民税が非課税世帯のかたは平成18年度の「市・県民税(所得・課税)証明書」をお持ちください...すべての健(検)診が無料(証明書をお求めの際、「検診のため」とお話しくださいれば発行手数料はかかりません)

秋田市国民健康保険の被保険者は「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



## 65歳以上のかたの基本健診に新項目

65歳以上のかたの基本健診に生活機能評価アンケート(基本チェックリスト)を追加します。河辺市民センター、岩見三内連絡所、河辺総合福祉交流センターにある用紙にあらかじめ記載の上、受診会場にお持ちください。

受診の注意

基本健診を受けるかたは、朝食をとらないでおい

てください  
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  
受診時は金具、ホック、ラメプリントのない服装で

## 食中毒を防ぐ 3つの心得!

衛生検査課tel(883)1811

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。



**菌をつけない!** ...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



**菌を増やさない!** ...食品は室内に放置せず、冷蔵庫で保存しましょう。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割程度を目安に。

**菌をやっつける!** ...食中毒を起こす菌のほとんどは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!



ハイ!こちら シリーズ<sup>®</sup>  
消費者センターです

## あやしいはがきが届いた 架空請求にご注意!

架空請求はがきの相談が最近また増えています。法務省の名をかたったり、「国民健康保険庁」など、実在しない公的機関を装ってだます手口が多いようです。

相手先には絶対連絡しないことが肝心です。判断に迷うときは、消費者センターへご相談ください。

消費生活相談は

秋田市消費者センター  
tel(866)2016



(実際に届いたはがきの例です)

### 総合消費料金未納分訴訟最終通告書

訴訟番号(1)8731-751号

現在、貴殿は「総合消費料金未納分」について通信販売契約会社運営会社から「未だ連絡が無く状態」として民事訴訟による訴状が提出されております。

このまま連絡無き場合、原告側の主張が全面的に受理され、被告の給料、動産物、不動産の**差し押さえ**を執行官立ち会いのもと**強制執行**し、「執行証書の交付」を承諾していただきます。

民事訴訟、裁判取り下げ等のご相談に関しまして当局にて承りますが、「**総合消費者民法特例法**」による法務省認可通達書の為、「**個人情報保護法**」上、ご本人様の連絡をお願い致します。

身に覚えがない場合、**早急にご連絡**ください。

・裁判取り下げ最終期日 本書到達後 **3営業日以内**  
03-3204-xxxx(訴訟管理課)

平日9:00~18:00

〒169-0075 東京都新宿区高田馬場2-6-10

**法務省 民事訴訟管理局**

何の前触れもなく、いきなり「最終」

おど  
脅し文句を  
たくさん並べる

こんな法律は  
ありません

連絡を誘導

期日を設定し、  
あわてさせる

携帯電話に  
転送される

公的な機関を  
装っている

健康



## はつらつ情報

### いきいきサロン

おおむね60歳以上のかたが対象です。時間は午前10時~正午。参加無料。直接会場へどうぞ。

**踊り教室** 6月20日(火)、大森山老人と子どもの家で。tel(828)1651

**軽スポーツ** 6月21日(水)、八橋老人いこいの家で。tel(862)6025

**秋田民謡手踊り教室** 6月22日(木)、飯島老人いこいの家で。tel(845)3692

### 要介護予防運動教室

要介護認定を受けていない165歳以上のかたが対象です。会場は秋田テルサ。時間は午前10時~11時30分。参加料各630円。申し込みは6月17日(土)午前10時から秋田テルサtel(826)1800

**ダンベルを使って筋力運動** 6月28日(水)。定員30人 **チューブを使って筋力運動** 7月6日(木)。定員20人

### 寺内地域講座

どなたでも受講できます。ストレッチ体操と軽スポーツ。先着20人。無料。  
日時/6月26日(月)・29日(木)、7月3日(月)・5日(水)・10日(月)、午前10時~正午 会場/寺内児童センター  
申し込み 6月19日(月)から中央公民館tel(824)5377

### 中国武術「花架拳」

女性が対象です。美と健康にどうぞ。  
日時/7月8日(土)・22日(土)、午前10時30分~正午 会場/御所野交流センター 参加費/無料 定員/先着30人  
申し込み 御所野交流センター  
tel(826)0671

### 雄和のプールがオープン

雄和B&G海洋センタープール(雄和神ヶ村)が6月20日(火)からオープンします。なお、夜間の利用は7月17日(月)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

### ザ・ブーン健康講座

は秋田駅東口からの送迎バスがあります。申し込みと会場は、クアドームザ・ブーンtel(827)2301  
**転倒予防教室** 日時/7月3日(月)・24日(月)、午前10時~午後3時 料金/2,600円(昼食・入館料込み)。2回受講は5,000円) 定員/先着20人  
**水中歩行教室** 日時/7月5日(水)・19日(水)、午前10時~午後2時 料金/2,600円(昼食・入館料込み)。2回受講は5,000円) 定員/先着20人  
**健康講座** アクアピクス、ストレ

### 市立病院の健康講座

「体に負担の少ないがん治療最前線」をテーマに、市立病院の医師がお話します。無料。直接会場へどうぞ。  
日時/6月24日(土)午前10時~11時30分 会場/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



### 市立病院は完全禁煙です

7月1日(土)から、市立病院の建物・敷地内は完全禁煙となります。また、禁煙外来を開設しますので、たばこをやめたいとお考えのかたは市立病院へご相談ください。

ッチなどを自由に受講できます。7月の月・火・水・金曜日(3日(月)・17日(月)・24日(月)、夏休み期間を除く)。全日程受講可能なフリーコースが4,200円、1日コースが1,050円(いずれも入館料別)

### サンライフ秋田が利用しやすく

サンライフ秋田は、7月1日(土)から、平日の夜間利用の年齢制限がなくなり、19歳以上のかたであれば、どなたでも利用できます。また、会議室の利用申し込み(仮予約)が電話でできるようになります。

問い合わせ サンライフ秋田  
tel(863)1391