



秋田市国民健康保険の「日帰り人間ドック」の受診申請を受け付けます。
 特定健康診査(メタボ健診)は無料ですが、人間ドックは特定健康診査の検査項目に加えて詳細な検査を行うため、自己負担があります。両方を受診することはできませんので、よく検討してどちらを受診するか決めてください。

検査項目や自己負担額の詳細は、下記の各受付場所にあるチラシや国保・高齢・介護健診課ホームページでご覧いただけます。http://www.city.akita.akita.jp/city/ct/mc/

国民健康保険の
人間ドック
 受付期間 4月12日(月)～16日(金)

対象

秋田市国民健康保険の35歳以上の加入者で、平成22年4月現在、加入月数が12か月以上あり、申請前の国民健康保険税を完納しているかた

受付期間と場所

受付期間 4月12日(月)～16日(金)
 受付場所 国保・高齢・介護健診課(市役所山王別館1階)、土崎支所、西部市民サービスセンター、アルヴェ駅東サービスセンター、河辺市民センター、雄和市民センター
 国民健康保険被保険者証をお持ちください。電話では受け付けません。

人間ドックを行う医療機関

市立秋田総合病院 秋田赤十字病院
 秋田赤十字病院附属あきた健康管理センター
 中通健康クリニック 秋田組合総合病院
 秋田県総合保健センター

自己負担額

11,000円～16,000円
 (ドック受診料の3割+受診料の消費税相当額)
 医療機関によって検査項目が異なるため、費用に違いがあります。

定員

1,100人(抽選で決定します)
 申請したかた全員に、5月上旬に受診の可否を通知します。

問い合わせ 国保・高齢・介護健診課 ☎(866)8903



今回のドクター
辻 剛俊 先生
 (市立秋田総合病院 消化器・代謝内科 医長)

このコーナーでは、みんなが健康で元気に過ごすために必要な、ドクターからのちょっとしたアドバイスを紹介します。

大腸がんについて

大腸がんは、「動物性の高脂肪・高タンパクに偏った食事」「繊維食の不足」「便秘」によって、発生の危険性が増えると考えられています。発病は統計的に50歳～60歳代が最も多いのですが、20歳代という若さで発病することもあります。

検診を受けることが重要です

粘膜の表面にできた早期の大腸がんの場合、2センチ以下の小さなものがほとんどで、お腹が痛くなったりするような自覚症状はありません。そのため、無症状の早期がんを発見するためには検診が重要となります。
 検診では少量の便を採取し、微量の血液が混ざっていないかを調べる便潜血検査がありますが、便を採取することで嫌悪されがちです。また、精密検査に当たる内視鏡検査は肛門から行うので、面倒くさがったり

恥ずかしがったりして、違和感やちょっとした異変などの初期症状があるのに診察・検査を受けず、腫瘍が進行してしまってから発見されることがたびたびです。

早期であればほとんど完治

大腸がんは、粘膜にとどまっている状態であれば、ほとんどが完治可能です。内視鏡技術の進歩により、2センチを超えるものでも一般的な大腸内視鏡検査と同様の方法で、数日の入院で切除できる病変もあります。前向きな気持ちで検査を受けるようにしましょう。

特に注意が必要な人たち

40歳以上の人、家族に大腸がんの人がいる人、大腸ポリープがある(以前あった)人は注意が必要です。
 便に血が混ざる、便通の異常、腹痛など、少しでも自覚症状がある場合には検査をお勧めします。それが大腸がんに対する重要な予防法となるのですから。



はつらつくらぶ

水中運動やストレッチ、筋力トレーニングなどで体を鍛えて、介護予防に役立てよう！ 運動のあとは入浴もできます。

対象 / 65歳以上(要支援・要介護のかたを除く。水中運動などの未経験者、高齢者を優先)
 時間 / 午前10時～午後3時(コースによっては終了時間が多少前後することがあります)
 参加費 / 1回400円(昼食は自己負担) 定員 / 各コース20人(選考)

— あなたのとなりに
元気な笑顔 ♪



コース名	実施日	無料送迎バス
ザブーン 第1コース	5月24日(月)・31日(月)、6月10日(木)・21日(月)・28日(月)、7月8日(木)	秋田駅東口▶ザ・ブーン
第2コース	5月27日(木)、6月7日(月)・14日(月)・24日(木)、7月5日(月)・12日(月)	
ユフォーレ 第3コース	5月10日(月)・24日(月)、6月7日(月)・21日(月)・28日(月)、7月12日(月)	秋田駅東口▶ユフォーレ
第4コース	5月14日(金)・28日(金)、6月11日(金)・25日(金)、7月2日(金)・16日(金)	雄和▶畑谷▶戸島▶岩見▶ユフォーレ
シルバー 第5コース	5月13日(木)・27日(木)、6月10日(木)・24日(木)、7月8日(木)・22日(木)	秋田駅東口▶東通▶日赤病院▶シルバーエリア
第6コース	5月20日(木)、6月3日(木)・17日(木)、7月1日(木)・15日(木)・29日(木)	秋田駅東口▶南通▶御野場▶シルバーエリア

シルバーエリアはイオンモール秋田(御所野)近くです

申し込み 4月12日(月)まで介護・高齢福祉課 ☎(866)2095

健康 はつらつ情報

いきいきサロン

65歳以上のかたが対象です。時間は午前10時～正午。無料。直接会場へ。
ヨガ教室 4月9日(金)、飯島老人いこいの家で。バスタオルを持って、動きやすい服装でお越しください。

☎(845)3692

ADL体操 4月14日(水)、八橋老人いこいの家で。動きやすい服装でお越しください。☎(862)6025

健康呼吸法 4月15日(木)、雄和ふれあいプラザで。タオルをお持ちください。☎(886)5071

折り紙教室 4月19日(月)、大森山老人と子どもの家で。折り紙と包装紙(あるかた)をお持ちください。

☎(828)1651

「けやき大学」食生活・薬草教室

60歳以上のかたが対象です。5月6日(木)・13日(木)・20日(木)、午後1時30分～3時30分、市老人福祉センターで。無料。定員30人(抽選)。

申し込み 4月12日(月)まで、市社会福祉協議会 ☎(862)7445

(平日の午前10時～午後3時)

市立病院の呼吸教室

COPD(慢性閉塞性肺疾患)の薬に関する薬剤師の講話。4月8日(木)午後1

時～1時30分、市立病院講堂で。無料。直接会場へ。詳しくは同病院リハビリテーション科へ。☎(823)4171

市保健所の健康判定

食習慣や生活習慣、運動習慣などについて、栄養士や保健師などが個別にアドバイス。運動の実技指導も。

対象 / 20歳以上のかた 日時 / 4月15日(木)午後1時～5時 会場 / 市保健センター 参加費 / 無料

申し込み 市保健所保健予防課

☎(883)1175

市保健所の健康相談

会場は市保健センター(八橋)。無料。

成人歯科相談 歯科衛生士が、むし歯や歯周病など、歯の健康の相談に応じます。日時 / 4月26日(月)午前9時30分～正午 申し込み / 市保健所保健予防課 ☎(883)1174

食生活健康相談 肥満、高血圧、糖尿病のかたの食事の相談に、栄養士が個別に応じます。日時 / 4月26日(月)午前10時～午後2時30分 申し込み / 保健予防課 ☎(883)1175

グラウンドゴルフ交流大会

詳しくは、秋田市グラウンドゴルフ協会の八木屋さんへ。☎(845)2731 日時 / 4月29日(木)午前8時50分～午後2時 会場 / 太平山リゾート公園グラウンド・ゴルフ場 参加費 / 1,000円 定員 / 先着320人

申し込み 申込書に参加費を添え



検査を受けよう

いずれも事前に予約が必要です。申し込みは、市保健所健康管理課へどうぞ。☎(883)1180

エイズ検査・相談

匿名・無料で受けることができ、1時間程度で結果が分かります。

実施日時 / 第2金曜日の午前8時50分～9時30分、第3木曜日の午後1時50分～2時30分、第4木曜日の午後5時50分～6時30分

会場 / 市保健所(八橋南一丁目8-3)

肝炎ウイルス検査(B型・C型)

肝炎ウイルス検査を受けたことがないかたが対象です。無料。結果は後日郵送します。

実施日時 / 第3水曜日の午前9時～10時 会場 / 市保健所

て、4月17日(土)・18日(日)、午後1時～3時に、秋田市体育協会(八橋球技場)へ。または、4月10日(土)から18日(日)まで太平山グラウンド・ゴルフ場へどうぞ

リンパマッサージ資格講習体験会

日時 / 4月11日(日)・15日(木)、午前10時～11時30分と午後1時30分～3時 会場 / サンライフ秋田 参加費 / 各800円 定員 / 各10人

申し込み 4月8日(木)まで、事務局の佐々木さん ☎090-5595-4195