



▼胸部検診車巡回日程▼

地区	巡回日	会場	受付時間
金足	10月10日(木)	金足地域センター前	9:00~ 9:30
下新城	10月10日(木)	北部公民館前	10:00~10:30
飯島	10月10日(木)	飯島地区コミセン前	11:00~11:30
港北	10月10日(木)	港北地区コミセン前	13:00~13:30
土崎	10月15日(火)	北部市民サービスセンター前★	7:00~ 8:30
		市民生協土崎店駐車場(港北六丁目)	9:00~ 9:40
外旭川	10月15日(火)	外旭川地域センター前	10:10~10:50
	10月17日(木)	うえたストア外旭川店駐車場(八幡田)	9:00~10:00
将軍野	10月10日(木)	将軍野地区コミセン前	13:50~14:30
	10月16日(水)	ツルハドラッグ将軍野店駐車場(東三丁目)	9:00~ 9:45
寺内	10月23日(水)	ト一屋堂ノ沢店駐車場(堂ノ沢一丁目)	13:30~14:10
旭川	10月17日(木)	旭川地区コミセン前	13:00~14:00
泉	10月16日(水)	泉地区コミセン前	13:00~13:45
	10月17日(木)	こどものクリニック専用駐車場(中央五丁目)	14:30~15:00
八橋	10月16日(水)	パプリ内マルダイ八橋店駐車場(大道東1-6)	10:15~11:00
	10月23日(水)	株式会社みつみワールド駐車場(本町三丁目)	14:30~15:00
保戸野	10月16日(水)	秋田生鮮市場保戸野店駐車場(原の町15-1)	14:15~15:00
明徳	10月17日(木)	明徳地区コミセン前	10:30~11:30
	10月11日(金)	マルダイ広面店駐車場(板橋添)	9:00~10:00
		ドジャース広面店駐車場(宮田)	9:00~ 9:40
	10月22日(火)	東部公民館前	10:00~10:40
広面		ホームック広面北店駐車場(大学病院近く)	13:30~14:00
	10月31日(木)	三吉町やまびこ会館前(家ノ下)★	7:00~ 8:30
東	10月22日(火)	東地区コミセン前	14:20~14:50
太平	10月22日(火)	太平地域センター前	11:10~11:40
上北手		大杉沢公民館隣り佐藤昭夫さん宅車庫前	9:00~ 9:20
	10月31日(木)	上北手地区コミセン	9:40~10:10
		荒巻公民館前(荒巻字前田)	10:30~11:00
桜・横森	10月18日(金)	横森グラウンド横・横森四丁目公民館前	13:00~13:30
中通	10月21日(月)	アゴラ広場	13:30~14:30
南通	10月21日(月)	ト一屋榎山店向かい駐車場(築地)	10:45~11:30
茨島	10月18日(金)	イオンタウン マックスバリュ茨島店駐車場	10:00~11:00
榎山	10月11日(金)	榎山地区コミセン前	10:30~11:30
牛島	10月11日(金)	南部公民館前	13:00~13:40
	10月21日(月)	マルダイ牛島店駐車場(東五丁目)	9:00~10:15
御所野	10月18日(金)	御所野ふれあいセンター前(下堤五丁目)	14:00~15:00
御野場	10月11日(金)	マルホンカウボーイ御野場店駐車場(一丁目)	14:00~14:40
勝平	10月18日(金)	雇用促進勝平宿舍裏駐車場(新屋松美町12)	9:00~ 9:40
	10月23日(水)	勝平地区コミセン前	10:50~11:50
新屋	10月23日(水)	西部市民サービスセンター前	9:00~10:30
全地区	11月14日(木)	市保健所保健センター前(八橋南一丁目)★	7:00~10:00
	11月15日(金)	市保健所保健センター前(八橋南一丁目)★	7:00~10:00

★10月15日(火)の北部市民サービスセンター前と10月31日(木)の三吉町やまびこ会館前、11月14日(木)・15日(金)の市保健所保健センター前では胃がん検診も実施します。

- 交通渋滞などで検診車の到着が予定より多少遅れる場合がありますのでご了承ください
- 駐車場がない・狭い会場への車でのご来場はご遠慮ください
- 11月15日(金)まで胃がん検診車が各地区を巡回し、検診を実施中です。日程は広報あきた6月7日号をご覧ください

メタボと肝臓

お酒を飲まない人も要注意!

～知っておきたい脂肪肝～

問い合わせ 特定健診課 ☎(866)8903

肝硬変や肝がんなどの肝臓病は、大量の飲酒や肝炎ウイルス感染が原因と言われていましたが、最近はお酒を飲まない人の「脂肪肝」も増えており、その一部は肝硬変、肝がんに行進することが分かっています。脂肪肝は糖尿病などと同じ「生活習慣病」のひとつで、メタリックシンドロームとも深い関係があります。健診を受けて肝機能検査の項目で異常値があった場合、必ず生活習慣の改善に取り組みましょう。

■脂肪肝とは…食べ過ぎや運動不足、お酒の飲み過ぎなどの生活習慣の乱れにより肝臓に中性脂肪が異常に蓄積された状態です。単に肝臓に脂肪がつくだけの病気ではありません。

■脂肪肝とメタボの深い関係…肝臓に中性脂肪がたまった状態で、さらに中性脂肪がたまると、肝臓では処理できずに内臓周辺にたまりまます。これがメタボを招き、やがて狭心症や心筋梗塞を起こす可能性を高めます。

生活習慣の改善ポイント

- 週2日の休肝日をとるなど、酒量を見直しましょう。
- 夕食のとりすぎや遅い時間の夕食を控えましょう。昼食から8時間以上空けると、早食いやドカ食いにつながります。夕食後のお菓子なども糖質(エネルギー源)のとりすぎになります。
- 運動は肝臓に蓄積された中性脂肪の消費に最適。運動する時間がない人は、階段を使う、歩いて出かけるなど、日常生活の中でこまめに動いて活動量を増やしましょう。



健康な 今こそ受けよう がん検診



胸部検診を 受けましょう

市保健所保健予防課 ☎(883)1176

胸部検診は、肺がんや肺結核などを早期に発見し、治療に結びつけるための検診です。秋田市の肺がん死亡者数は、胃がんに次いで多く、年々増加傾向にあります。12ヶ月の日程で検診車が巡回します。どの会場でも受診できますので、下記の受診票を持って都合の良い会場どうぞ。
検診結果の通知は約6週間後、ご本人へ郵送します。

胸部(肺がん・結核)検診

種類と対象者(料金)

いずれも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かたが対象です。妊娠しているかたや、肺がん・結核で治療中のかたは対象外。

●肺がん検診(300円)

☐ 来年3月31日時点で40歳～64歳のかた

●肺がん・結核検診(無料)

☐ 来年3月31日時点で65歳以上のかた

受診方法・注意

下記の受診票に必要事項を書いて、検診当日に検診車で提出してください。受診票は検診車にもあります。検診はボタン、ホック、ゴム、チャック、ラメ、プラスチック、刺しゅう、金具などが無い服装で受けてください。

なお、同じ日に胃がん検診を受ける場合は、胃がん検診の前に胸部検診を受けてください。

* 受診の際は、健康保険証など年齢の確認できるものをお持ちください。



喀痰(かたん)細胞診検査

吐き出された痰を顕微鏡で見て、がん細胞が含まれているかどうかを調べる検査です。肺の入口近くに出せるがんは、せき、痰、血痰などの症状が早期に出やすいため胸部検診と併せて実施します。喀痰細胞診検査のみの受診はできません。

対象者

①または②に該当するかた

① 50歳以上で、喫煙指数(1日平均の喫煙本数×喫煙年数)が600以上のかた

② 最近6か月以内に血が混じった痰が出たかた

料金

800円…ただし75歳以上(昭和14年3月31日以前生まれ)のかたは無料

受診方法

受診予定日の2週間前までに保健予防課へお申し込みください。申し込んだかたに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。受診当日、会場での申し込みもできます(痰の提出は後日)。

事前申し込み▶保健予防課 ☎(883)1176

受診の際に切り取ってお持ちください(コピー可)

①30平成 ③25年度 胸部検診受診票

フリガナ		⑩ 受診日		⑤ 実施主体	
氏名		H25年 月 日		(99201) 秋田市	
住所		③③ X線番号		①⑥ 健康カード番号(お持ちのかた)	
電話番号		③⑨ 喀痰番号			
		②⑥ 生年 月 日		明大昭 年 月 日生()歳 ※平成26年3月31日時点の年齢を記入	
		④⑤ 内訳		結核65歳以上 肺がん(64歳以下) 喀痰細胞診検査	
				微 非 生 微 175~ 非 生	
◆胸部検診を前年に受けましたか		⑤① 1 受けない 2 受けた			
◆そのとき異常があるといわれましたか		⑤② 1 異常なし 2 異常あり			
1. タバコを吸いますか		⑤③ 1日の本数		⑤⑥ 何年吸っていますか	
⑤② 1 現在吸っている } →		[] 本		[] 年間	
2 過去吸っていた }		⑤⑧ 吸い始めた年齢		⑤⑥ 喫煙指数	
3 吸ったことがない		[] 歳から		[]	
2. 最近6か月以内に血たんがありましたか		⑤④ 2 ある 1 ない		(⑤③×⑤⑥)	

きりとリせん

胸部検診と喀痰細胞診検査が無料のかた

生活保護世帯

「医療のしおり」が必要です

支援給付受給世帯

「本人確認証」が必要です

市民税非課税世帯

市民税課、北部・西部・河辺・雄和の各市民サービスセンター、アルヴェ駅東サービスセンター、岩見三内・大正寺の各連絡所で発行する「市・県民税(所得・課税)証明書」が必要です。「検診のために必要」と伝えると、手数料はかかりません

※黒の太枠の中を記入して当日検診車にお持ちください(秋田市健康カードをお持ちのかたは①⑥健康カード番号を記入)

今回受けられないかたは下記の該当する番号に○印をして検診車にお届けください(代理人可)。
1 病院等で胸部検診を受けた 2 妊娠している