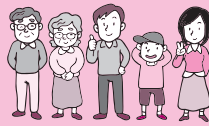




健康のつどいの会場となる「あきぎんスタジアム」の看板除幕式で(9月1日)



み～んな健康がいちばん!

開催場所とイベント内容

- ▼あきぎんスタジアム(八橋球技場)：ラグビー体験、はり・きゅう・マツサージ、体組成チェックなど。駐車場ではフリーマーケット、物産販売なども
- ▼スペースプロジェクト・ドリームフィールド(八橋第2球技場)：新体力テスト(参加賞あり)
- ▼健康広場(八橋)：ゲートボール、ターゲットバードゴルフ
- ▼河辺・岩見川：カヌー体験。定員があります。詳しくは、スポーツ振興課へお問い合わせください
- ▼県スポーツ科学センター(八橋)：スタミナ診断、体験クライミング

10月13日(月・祝)
午前9時30分～午後3時
参加無料 *雨天の場合は中止です。

健康のつどい

はずむ! スポーツ都市

当日、次の施設を無料開放します：河辺・雄和・雄和南体育館、多目的グラウンド(八橋)、スポパークかわべ、勝平市民グラウンド、勝平屋内ゲートボール場、向浜テニスコート、県立総合プール、県立中央公園(雄和)

問い合わせ
スポーツ振興課 ☎(866)2247、当日は、あきぎんスタジアム ☎(883)1870

健康な今こそ受けようがん検診!



10月は「がん検診受診率50%達成に向けた集中キャンペーン月間」

現代は、一生のうち2人に1人が「がん」になる時代と言われています。早期発見、早期治療を心がけ、検診を受けましょう。保健予防課 ☎(883)1176

「健康だから大丈夫」と思っていないませんか

がんは、生活習慣・環境の影響が大きいとされていますが、早期のがんにはほとんど自覚症状がありません。そのため、自覚症状が出たときには、すでに進行していることもあります。検診で見えられたがんは、自覚症状が出てからの受診によるものと比べて早期のがんが多く、早期の場合は、胃がんのように9割以上が治るものもあります。

あなたとあなたの大切な人のために

がんが早期で発見された場合、治療方法を選べ、治療に要する期間や治療のための精神的・身体的負担だけでなく、経済的負担も軽く済みます。また、がんによる影響は、家族、友人、職場など、多くの人が受けることとなります。あなただけでなく、あなたの大切な人のため、生活習慣に気を配り、検診を受けましょう。

がん経験者からのメッセージ(60代・男性)

検診を受けて、3年間で大腸がんと前立腺がんの2種類が見つかりました。どちらも検診を受けたときには自覚症状がなく、初期の状態だったため開腹手術を受けずに治療ができ、検診の重要性を再認識しました。



みなさんにもしつかりがん検診を受けてもらいたいと思います。また、精密検査の通知が来ても、受けない人がいるとのことですが、せっかく通知がきているのだから、精密検査をしっかり受けて欲しいと思います。

検診を「受けて良かった」あなたの体験談をお寄せください

検診を受けて良かったという体験談を募集しています。ご協力いただける方は、保健予防課へご連絡ください。スマートフォンなどで電子申請からも投稿できます(秋田市 電子申請)で検索。下のQRコードもご利用ください。なお、個人情報公表しません。



QRコード

最優秀
作品
決定!

10月の健康づくり月間に合わせ、「健康」をテーマに標語を募集したところ42点が寄せられました。選考の結果、最優秀賞には伊藤隆夫さん(飯島)の上の作品が、入選には、鎌田桃子さん(泉小学校6年)、長坂京子さん(上新城)、長坂大樹さん(上新城小学校6年)の作品が選ばれました。保健総務課 ☎(883)1170

市民健康フォーラム

10月29日(水) 午後1時～4時
エリアなかいち・にぎわい交流館3階多目的ホール 参加無料



健康で、元気に生活できる「健康寿命」を延ばすために、あなたができる「健康づくり」を考えてみませんか。イベントでは、市民健康づくり標語の表彰式や講演会のほか、栄養・食生活、身体活動などの健康情報コーナーも設置します。

●問い合わせ 保健総務課 ☎(883)1170

講演会 タニタ社員食堂健康セミナー



500kcalのまんぷく定食
午後1時30分～3時
定員230人
講師 山下かほりさん
(株)タニタヘルスリンク

講演会の申し込み(定員を超えた場合は抽選)

往復はがきに催し名、住所、氏名、電話番号、希望人数(1人1通で2人分まで)を書いて、10月17日(金)(必着)まで、〒010-0976 八橋南一丁目8-3 保健総務課

■各種検診の概要

検診名	対象…年齢は来年3月31日時点	実施期間	受診方法		
			医療機関	検診車	日健診
胸部検診	40歳以上	巡回は11月14日(金)まで		○	○
胃がん検診	40歳以上			○	○
大腸がん検診	40歳以上	来年2月まで	○		○
前立腺がん検診	50歳以上の男性	来年2月まで	○		○
子宮頸がん検診	①20～39歳の女性 ②40歳以上で、今年度偶数歳の女性	来年2月まで	○		
乳がん検診	40歳以上で、今年度偶数歳の女性	来年3月14日(土)まで	○		
骨粗しょう症検診	40,45,50,55,60,65,70歳の女性	12月まで	○		
歯周疾患検診	30,40,50,60,70歳のかた	来年2月まで	○		

*「日健診」については詳しくは、健診ガイドをご覧ください。なるか、保健予防課へお問い合わせください。

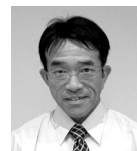


各種検診情報は全戸配布した「健診ガイド」で

職場などで受診機会がないかたを対象に、各種がん検診などを行っています。胸部検診と胃がん検診は、検診車が巡回しています。巡回日程を掲載した広報あきた(胸部は9月5日号、胃がんは6月6日号)をご覧ください。地区に係関係なく都合のよい会場へお越しください。

その他の検診の実施医療機関などは、5月に全戸配布した冊子「秋田市の健診ガイド」(右写真)をご覧ください。冊子は、公共施設、金融機関、コンビニエンスストアなどに置いてあるほか、市のホームページにも掲載しています(「秋田市検診」で検索)。

ドクターから



骨粗しょう症検診で骨をチェック
成田裕一郎先生(中通総合病院整形外科)

骨粗しょう症は、骨の量が減少して骨の微細構造が弱くなり、骨折しやすくなる病気です。加齢によって起こりますが、特に、閉経後の女性は、骨のカルシウムが血液に溶け出すのを防いでくれる女性ホルモンが分泌されなくなるため、急激に進行することがあります。

背骨(椎骨)や股、肩、ひじ、手首近くの骨が弱くなりやすく、軽い転倒でも骨折してしまうため、日常生活に大きな支障をきたし、手術が必要になることもあります。

骨粗しょう症検診を受けてご自身の骨をきちんとチェックし、骨粗しょう症と診断されたかたは早めの治療をお勧めします。

ドクターから



歯周疾患検診を受けて生涯自分の歯を食べよう
玉木克弥先生(玉木歯科医院)

秋田市の歯周疾患検診では、口の中の二大疾患である「むし歯」と「歯周病」の検査・指導を受けることができます。特に歯周病は、歯を支える周りの組織が歯周病菌によって破壊され、放っておくと最後は歯が抜け落ちてしまう怖い病気です。

また近年、全身疾患(心臓病、脳血管疾患、糖尿病など)との関係も明らかになってきています。みなさんの健康増進のため、いつまでもご自分の歯で美味しく食事をするために歯周疾患検診をご活用ください。

*中通総合病院では、骨粗しょう症検診を行っていません。ご了承ください。