



入賞した親子のみなさん

5月16日、「親子よい歯のコンクール」を開催し、平成26年度に3歳児健診を受けた2,264人の中から、むし歯がなかった親子18組が入賞しました。最優秀賞の佐藤 葵さん、琉希さん親子は、秋田市代表として県大会に出場します。子ども健康課☎(883)1174

**最優秀賞**▶佐藤 葵・琉希 **優秀賞**▶阿部 彩・彩莉菜、岡本奈央・紗季、柏谷陽子・美空、川越千昌・智陽、小玉智美・虎太郎、小西芙美子・陽真、斉藤聡美・惟月、佐藤永子・羽純、佐藤麻希・力虎、佐藤大地・里駆、庄子明伸・真翔、藤田信子・晴大、古木久美・楓都、前田大地・紗良、眞崎富美・岳、松下由佳・由依、三川裕理・真理 (以上、敬称略)



## 6月4日～10日は「歯と口の健康週間」 おくりたい 未来の自分に きれいな歯

健康な歯でよく噛むことは、生涯を通して健康面や生活の質に大きく関係しています。豊かな人生を送るために、歯やお口の健康について考えましょう。

### ここがポイント！ お子さんのむし歯予防

- おやつや「だらだら」飲食を控えましょう。糖分の入った飲み物はむし歯の原因のひとつです
- 食後に歯をみがいてむし歯菌を減らしましょう
- フッ化物を活用して強い歯を作りましょう

フッ化物塗布を受けましょう…フッ化物を歯に塗ると歯が強くなり、むし歯予防の効果があります。市では、2・3・4・5歳児を対象に無料の塗布券を交付しています。詳しくは、母子健康手帳をご覧ください。

むし歯予防教室…歯みがきレッスン、歯科衛生士、栄養士の話など。参加無料。

対象▶6月～8月に1歳になるお子さん 日時▶7月8日(水)10:00～11:30 会場▶市保健センター(八橋)  
先着▶25組 申込▶子ども健康課☎(883)1174

### あなたの唾液は減っていませんか

唾液の減少は、むし歯、歯周病、口臭、飲み込みなどに影響します。こんな症状はありませんか？

- 舌にしわができた ■笑うと前歯が唇に引っ付く
- 口内炎が起きやすい ■むし歯や歯周病が急に増えた
- 飲み物がないと飲み込みにくい ■口臭が強くなった

### よく噛むと身体にこんな効果があります

- 唾液の量が増える ■食べ過ぎ防止、生活習慣病予防
- 胃や腸での消化・吸収を助ける ■脳の活性化や認知症防止
- むし歯・歯周病・口臭の予防 など

歯周疾患検診…お口の検査とお手入れのアドバイス。詳しくは市ホームページをご覧ください。

対象▶来年3月31日時点で30・40・50・60・70歳のかた 料金▶700円(70歳のかたは無料)

歯科健康相談…歯科衛生士が、むし歯や歯周病などの相談に応じます。無料。

日時▶6月30日(火)9:30～12:00 会場▶市保健センター(八橋) 申込▶保健予防課☎(883)1178

食とお口の健康教室…7月7日(火)に開催します。①午前(10:00～12:30)は、元気な骨を保つための食事の話と調理実習、試食、②午後(13:00～14:30)は、歯科医によるお口と体の深い関係についての話、若さを保つお口の体操など。参加無料。

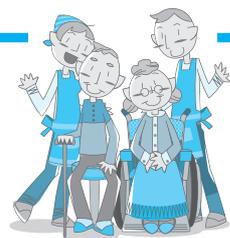
対象▶①は65歳以上の女性(先着24人)、②は65歳以上の男女(定員なし) 会場▶市保健センター(八橋)  
申込▶6月8日(月)8:30から保健予防課☎(883)1178

### 介護支援ボランティア登録講習会

65歳以上で要介護認定を受けていないかたが対象です。介護保険施設などでボランティア活動をして、集めたスタンプをポイントに換えると、年間最大5,000円の交付金が受けられます。ご希望のかたは、右記の講習会が必須です。秋田市社会福祉協議会☎(862)7445

講習会日時

6月17日(水)または7月13日(月)のいずれか1日。時間は10:00～12:00(受け付けは9:30～)。介護保険被保険者証と保険料230円を持って、直接会場の市老人福祉センター(八橋)3階会議室へお越しください



## お仕事帰りに 夕暮れ乳がん検診・ 子宮頸がん検診へ

市立秋田総合病院では、お仕事などで日中の受付時間に来院できないかたのために、「夕暮れ乳がん検診・子宮頸がん検診」を実施しています。ぜひご利用ください。

医事課 ☎(823)4171

### 対象

「秋田市に住民票があり、勤務先などで検診を受ける機会がないかた」または「東日本大震災により秋田市に避難しているかた」で、来年3月31日時点で40歳以上になる偶数歳の女性。子宮頸がん検診は20歳～39歳の女性も対象です

### 実施日(いずれも水曜日)

6月17日、7月8日・15日、8月5日・19日、9月2日・16日、10月7日・21日、11月4日・18日、12月2日・16日、1月6日・20日、2月3日・17日、3月2日

\*7月8日と3月2日は乳がん検診のみ。

### 受付時間

乳がん検診…17:00～19:00  
子宮頸がん検診…17:00～18:00

### 申し込み

検診希望日前日までに電話予約センターへ。☎(867)7489(平日の9:00～15:00)

▶広報あきた5月1日号12頁「夕暮れ乳がん・子宮頸がん検診」の記事中、「当日でも空きがあれば予約なしで受診できます」と記載しましたが、事前に予約が必要ですのでご注意ください。



## 「秋田市の健診ガイド」 を全戸配布しました

広報あきた5月15日号と同時に「秋田市の健診ガイド」(A4判、20ページ)を全戸配布しました。各種検診について詳しく掲載しています。保存版としてご利用ください。

保健予防課 ☎(883)1176・1177・1178  
<http://www.city.akita.akita.jp/city/hl/pr/>

## 7月から始まる胃がん検診車の巡回日程は 「秋田市の健診ガイド」をご覧ください

秋田市の胃がんによる死亡率は、特に男性に多く、毎年上位を占めており、また、大腸がんの死亡率も年々増加しています。7月から胃がん検診車が各地区を巡回し、同時に大腸がん検診も行いますが、例年この検診で、胃がんは15人程度、大腸がんは40人程度のかたが発見されています。

「秋田市の健診ガイド」で、巡回日程や受診前の注意点などをご確認のうえ、健康保険証をお持ちになって各地区の会場へお越しください。早期発見、早期治療のため、この機会にぜひ受診しましょう。

### 対象

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40歳以上(昭和51年3月31日以前生まれ)のかた

### 検診料

胃がん検診…1,300円 大腸がん検診…700円  
\*いずれも75歳以上は無料です。

**巡回検診日程の変更**▶「秋田市の健診ガイド」9頁に掲載した、胃がん検診日程で、明徳地区「7月24日(金) 明徳地区コミュニティセンター」での検診は諸事情により中止します。受診を予定されていたかたは、「10月13日(火) 明徳地区コミュニティセンター」、または近隣の会場で受診願います。

**胃がん検診無料クーポン券のご利用を**▶昭和39年4月2日～昭和40年4月1日生まれ、および昭和49年4月2日～昭和50年4月1日生まれのかたに送付しています。券の裏面に記入のうえお持ちください。

## 転倒予防教室(全4回)

高齢になるにつれ転倒し、骨折する危険が高くなります。骨折は、寝たきりなど生活の質の低下や短命の原因になります。この教室では、自分の骨密度や身体機能を評価し、運動療法などにより転倒や骨折の予防を学びます。申し込みは、市立秋田総合病院医事課へ。☎(823)4171

### 日時

①6月23日(火) ②7月28日(火) ③8月25日(火) ④9月15日(火)、13:00～15:00(②③は13:30～)

### 会場

市立秋田総合病院2階講堂

### 参加費

4,500円(初日に行う検査料)

### 定員

先着20人。ただし、足・腰の不自由なかた、心疾患があるかたは除きます