

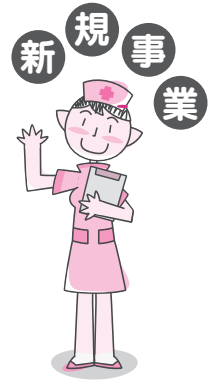
塩分を控えて延ばそう 健康寿命

10月の健康づくり月間に合わせて、「秋田人の栄養・食生活・食習慣」をテーマに標語を募集したところ32点の応募があり、選考の結果、小松浩子さん(泉)の上の作品が最優秀賞に決まりました。その他、入選したかたは次のとおりです。

入選▶川村 博さん(新屋)、奈良純嗣さん(寺内)

問い合わせ 保健総務課☎(883)1170

医療用ウイッグ 乳房補正具の 購入費を助成



がんの治療を受けているかたで、がん治療の影響によりウイッグ(かつら)および乳房補正具を購入したかたを対象に、その購入費に対し助成します。

今年度は、平成29年4月1日から30年3月31日までに購入したものが対象となります。詳しくは、保健予防課へお問い合わせください。

☎(883)1176

■助成の対象(すべて満たすかた)

- ・申請日時時点で、秋田市に住民票があるかた
- ・秋田県がん患者医療用補正具助成事業の承認決定を受けているかた
- ・他の自治体における同種の助成(県の助成事業は除く)などを受けていないかた

■助成金額

ウイッグ、乳房補正具ともに上限10,000円

■必要書類

- ①秋田市がん患者医療用ウイッグ等購入費助成事業助成金交付申請書
- ②がんの治療を受けたことなどの証明書類の写し(治療方針計画書、診断書など)
- ③領収証書の写し
- ④秋田県がん患者医療用補正具助成事業承認決定通知書の写し

■申請書などの提出先

〒010-0976 八橋南一丁目8-3
秋田市保健所保健予防課

* 郵送による申請もできます。詳しくは、保健予防課へお問い合わせください。

65歳以上のかたの インフルエンザ予防接種

65歳以上のかたを対象に、10月から来年2月末までインフルエンザ予防接種を実施しています。秋田市と契約した県内の医療機関で受けられます。詳しくは、健康管理課へお問い合わせいただくか、同課ホームページをご覧ください。

☎(883)1179 ◆ <http://www.city.akita.akita.jp/city/hl/hm/>

秋田市に住民登録をしていて、次の①か②に該当するかた

- ①接種日に65歳以上のかた
- ②接種日に60～64歳で、心臓、腎臓、呼吸器の機能に障がい、またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能障がいがあり、身体障害者手帳1級をお持ちのかた

対象

接種料金(自己負担)

▶課税世帯のかた＝医療機関での接種料金から、市助成額2,173円を差し引いた額

▶(世帯員全員が)非課税世帯のかた＝医療機関での接種料金から、市助成額2,773円を差し引いた額。「予防接種用の所得・課税証明書(※)」を接種日に医療機関に提出してください

▶生活保護受給者＝無料。「医療のしおり」が必要です

※「所得・課税証明書」＝予防接種用に必要と、次の窓口で伝えると発行は無料。健康保険証など、本人確認ができるものを持って、総合窓口(市役所1階)、市民税課(市役所2階)、各市民サービスセンター(中央・東部を除く)、岩見三内・大正寺の各連絡所などで手続きしてください。

持ち物

健康保険証など、年齢がわかるもの。上記対象②の場合、身体障害者手帳の写し(氏名・等級・障がい名がわかる部分)

インフルエンザ予防接種が受けられないかた

▶接種当日、37.5℃以上の熱がある ▶重い急性疾患にかかっている ▶予防接種の接種液の成分によってアナフィラキシー(アレルギー反応)を起こしたことがある ▶インフルエンザの予防接種により、2日以内に発熱、全身性発疹などのアレルギー症状が出た ▶その他、医師が不適当な状況と判断したとき



石川三知さん

市民健康フォーラム

10月26日(木)
13:00~16:00(開場12:00)
アルヴェ2階多目的ホール

入場
無料
直接会場へ

健康で元気に生活できる期間、「健康寿命」を延ばすための健康づくりをテーマに、健康情報に関するブースの出展や講演を行います。保健総務課☎(883)1170

講演(13:30~。定員180人)▶「健康長寿は食事から~トップアスリートを支えた栄養士が語る 元気がわく食事とは~」と題し、瀬戸大也選手(競泳)やサニブラウン選手(陸上)などのトップアスリートを栄養指導で支える「Office LAC-U」代表の石川三知さんが講演します。

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です。がんになると、家族・友人・同僚など、多くの方が影響を受けます。ご自身だけでなく、あなたの大切な人のため、生活習慣に気を配り、早期発見、早期治療を心がけ、検診を受けましょう。

問い合わせ▶保健予防課☎(883)1176

「健康だから大丈夫」と思っていませんか？
各種検診は「健診ガイド」でご確認ください



早期のがんはほとんど自覚症状がなく、自覚症状が出たときはすでに進行していることもあります。検診では、自覚症状のないがんを発見でき、早期の場合、胃がんのように9割以上が治るものもあります。

5月に全戸配布した「秋田市の健診ガイド」には、職場などで検診を受診する機会がないかたを対象とした、各種検診の案内を掲載しています。下記ホームページからもご覧いただけます。

なお、胃がん検診と胸部検診は11月まで検診車が各地区を巡回しています。胃がん検診の巡回日程は、「秋田市の健診ガイド」に、また、胸部検診の巡回日程は広報あきた9月15日号に掲載しています。地区に関係なく都合の良い会場で受診してください。

<http://www.city.akita.akita.jp/city/hl/pr/H29kenshinguide.pdf>

*「秋田市の健診ガイド」は、市の施設・金融機関などにもあります。

がん経験者からのメッセージ 【70代女性】肺がん検診を受け続けていましたが、2年前の秋に肺がんと言われました。気が動転しましたが、初期の段階で見つかったため、右肺の3分の1の切除で済みました。今こうしていられるのも検診を受けていたおかげだと思います。

▶検診を「受けて良かった」体験を募集中です。ご協力いただけるかたは、保健予防課へご連絡ください(個人情報保護は公表しません)。投稿は右のQRコードからも可能です



骨粗しょう症検診とおとなの歯科健診の受診を



市が行う「骨粗しょう症検診」は5年に1度(40歳から5年刻みで70歳までの女性を対象)、「おとなの歯科健診」は10年に1度(30歳から10年刻みで70歳までのかたが対象)の受診機会となります。

骨粗しょう症検診のすすめ

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ぐ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、手術や長期の入院が必要になることもあります。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。

歯の健診でお口の健康度をチェック

小林崇之先生(安倍歯科医院)

お口の健康を保つには、口腔内の歯、歯肉の二つが健康でなくてははいけません。痛みがないまま慢性的に症状が悪化する場合がありますので、早めの健診が必要です。お口が健康でなければおいしい食事をすることもできず、状態が悪ければ食事も楽しくありません。

「おとなの歯科健診」では、この二つの疾病をチェックします。この機会に自分のお口を調べてもらうため、ぜひ受診してみましょう。