



ちいきがた 地域型はつらつクラブ

65歳以上で要支援・要介護認定を受けていないかたが対象です。介護予防の体操など。実費負担あり。定員は各会場20人。送迎はありません。

西部市民サービスセンター▶新屋にお住まいのかたが対象です。6月17日(水)から来年3月までに10回、午後1時30分～3時30分。申し込みは5月29日(金)まで、新屋地域包括支援センターエンデバー☎(888)8761

保戸野地区コミセン▶6月18日(木)から来年3月までの木曜日に10回、午後1時30分～3時30分。申し込みは5月29日(金)まで、泉地域包括支援センターリンデンバウム☎(896)5960

いきいきサロン

65歳以上のかたが対象。時間は午前10時～正午。参加無料。直接会場へ。**ヨガ教室**▶5月18日(月)、八橋老人いこいの家で。☎(862)6025

薬と上手に付き合おう▶5月20日(水)、大森山老人と子どもの家で。

☎(828)1651

高齢期の健康づくり▶5月21日(木)、雄和ふれあいプラザで。バスタオルとタオルを1枚ずつお持ちください。

☎(886)5071

秋田民謡手踊り▶6月4日(木)、飯島老人いこいの家で。☎(845)3692

だいがく きょうしつ けやき大学・ヨガ教室

60歳以上のかたが対象。6月18日(木)から7月23日(木)までの毎週木曜日、午前10時～正午、市老人福祉センターで。受講無料。定員30人(抽選)。申し込みは、5月22日(金)まで市社会福祉協議会へ。☎(862)7445

しんこうか きょうしつ スポーツ振興課の教室

申し込みは、5月19日(火)午前9時からスポーツ振興課へ。☎(866)2247

ゲートボール

日時/6月2日(火)午前9時～正午
会場/八橋運動公園の健康広場
保険料/30円 定員/先着30人

ラージボール卓球

日時/6月10日(水)・16日(火)、午前10時～正午。6月23日(火)午後1時30分～3時30分。6月30日(火)午後7時～9時
会場/市立体育館
保険料/1日30円 定員/先着各30人

ジョギング

日時/6月17日(水)・19日(金)・24

日(水)、午後6時30分～7時30分
会場/八橋運動公園の健康広場
保険料/1日30円 定員/先着各30人
弓道教室 会場は、一つ森公園弓道場。定員各部20人。

中学生の部 6月6日(土)から8月22日(土)までの毎週土曜日午後3時～5時。受講料3,000円

一般の部 6月6日(土)から8月22日(土)までの毎週水・土曜日、午後零時30分～2時30分。受講料4,000円

たの からだ うご 楽しく体を動かそう

吹き矢体験 参加無料。直接会場へ。

八橋地区コミセン 5月20日(水)午後2時～4時、5月22日(金)正午～午後2時。詳しくは、楽しく吹き矢の谷口さんへ。☎(867)1219

西部市民サービスセンター

5月21日(木)・28日(木)、午後1時～3時。詳しくは、楽しく吹き矢の鶴沼さんへどうぞ。☎(866)6433

ムエダイエツト ムエタイのパンチやキックを取り入れたエクササイズです。対象/39歳以下のかた

日時/5月26日(火)、6月3日(水)・9日(火)、午後7時～8時30分

会場/サンパル秋田

受講料/無料 定員/先着15人

申し込み/5月18日(月)午前9時から市勤労青少年ホーム☎(824)5378

合気道体験 初歩から護身の技まで。

対象/小学生以上 日時/6月3日(水)から19日(金)までの水・金曜日に6回、午後6時30分～8時

会場/県立武道館 参加費/無料

申し込み/秋田県合気道連盟の平塚さん☎090-4630-7580

ファミリーサイクリング

補助輪付き自転車、幼児車は参加できません。小学校5年生以下は保護者同伴。5月30日(土)午前9時30分に秋田大橋河川敷を出発。新屋を巡り、豊岩の小山公民館で昼食(持参)後、黒瀬橋を渡って雄物川サイクリングロードをクリーンアップしながら走ります。参加費500円(飲み物代、保険料込み)。定員100人。小雨決行。

●申し込み 5月26日(火)まで、秋田県サイクリング協会☎(864)4062

たの ウォーキングを楽しもう

水士里のみちウォーキング 四ツ小屋幹線水路から仁井田を巡ります。14㌔コース(午前8時30分出発)と6㌔コース(午前9時30分出発)があります。完歩者には記念品などを贈呈!

開催日/6月21日(日) 集合場所/

中央地区老人福祉総合エリア駐車場
参加費/一般200円、中学生以下無料 定員/250人 申し込み/はがきに、参加者全員の住所、氏名、年齢、性別、電話番号、参加コースを書いて、6月5日(金)(必着)まで、〒010-1421 仁井田本町四丁目5-20 水士里ネット仁井田堰☎(839)2504

河辺ネイチャーウォーク 新緑の河北湖など、季節を感じる散策。3回すべて参加してください。無料。先着20人。日時/5月29日(金)、7月31日(金)、10月21日(水)、午前9時～午後2時 集合場所/河辺公民館
申し込み/5月18日(月)午前9時から河辺公民館☎(882)5311

しほけんじょ けんこうはんてい 市保健所の健康判定

20歳以上が対象。食生活や生活習慣などについて、栄養士などが個別にアドバイス。運動の実技指導も。6月4日(木)・18日(木)、午後1時～5時、市保健センターで。無料。申し込みは保健予防課へ。☎(883)1175

むりょう けんさ そうだん 無料エイズ検査・相談

6月1日～7日は「HIV検査普及週間」。相談や検査は、匿名・無料でできます。検査は予約制で、採血後1時間で結果が分かります。予約は市保健所健康管理課へ。☎(883)1180

日時/6月5日(金)午後5時50分～7時 会場/市保健所 定員/15人

きがつきゅう ねむの木学級へどうぞ

身体に軽い不自由を感じるかたとそのご家族が対象です。仲間と交流を深めよう。実費負担あり。

日時/6月10日(水)から11月11日(水)まで水曜日に6回、午後2時～3時30分 会場/土崎公民館

●申し込み 5月18日(月)午前9時から土崎公民館☎(846)1133

いりょう こうえんかい がん医療の講演会

元秋田大学医学部教授の渡会二郎さんの講演「秋田県の放射線治療の課題」など。5月23日(土)午後1時～4時30分、市文化会館で。無料。直接会場へ。詳しくは、がん検診をすすめる会の佐藤さんへ。☎(828)4486

けんこう あきた 健康セミナー in 秋田

「足の悩み解消健康法」がテーマです。健康管理士や歩行改善士による講演や体操。5月23日(土)午後2時～4時、遊学舎で。参加無料。定員30人。

●申し込み 秋田県健康管理士会の佐々木さん☎080-3140-9883

肺がんや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。秋田市では、肺がんの死亡者数が胃がん死亡者数に次いで多く、年々増加傾向にあります。年1回は検診を受けて自分の健康を確認しましょう。

12～13ページ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、14ページの受診票を持って都合がよい会場どうぞ。



**いずれも、秋田市に住民票があることが条件です
年齢を確認できるものをお持ちください**

胸部(肺がん・結核)検診

対象(妊娠しているかたや、肺がん・結核で治療中のかたは除きます)

- 肺がん検診………来年3月31日現在で40歳～64歳のかたで、勤務先などで定期的に肺がん検診を受けることができないかた
- 肺がん・結核検診…来年3月31日現在で65歳以上のかたで、勤務先などで定期的に胸部検診を受けることができないかた

受診方法など…14ページ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。受診票は検診車や土崎支所、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、各地域センター、各地区コミセンにもあります。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。

喀痰細胞診検査

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。肺の入口近くにいるがんは、せき、痰、血痰などの症状が早期にやすいため、喀痰細胞診検査を併せて実施しています。喀痰細胞診検査のみの受診はできません。

次のいずれかに該当し、希望するかたが受けられます。

- ①50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でたかた

受診方法…受診予定日の2週間前までにお申し込みください。申し込んだかたに喀痰を取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。申し込みは保健予防課へ。☎(883)1176
※事前に申し込みができない場合は、受診当日の申し込みもできます。

40歳～64歳のかた▶肺がん検診は300円 喀痰細胞診検査は800円
65歳以上のかた▶肺がん・結核検診は無料 喀痰細胞診検査は800円

◆次のかたは肺がん検診、喀痰細胞診検査が無料になります。

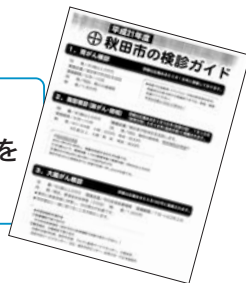
証明できるものをお持ちください。

- ①75歳以上のかた(昭和10年3月31日以前に生まれたかた)…健康保険証など、年齢を証明できるもの
- ②生活保護世帯のかた…「医療のしおり」
- ③市民税非課税世帯のかた…市民税課(市役所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・雄和市民センターで発行する「市・県民税(所得・課税)証明書」をお持ちください。「検診のため」と伝えると、発行手数料はかかりません。

料金

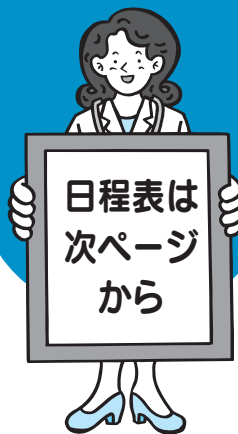
結果 約6週間後、本人に通知します。

医療機関でのがん検診、歯周疾患検診、骨粗しょう症検診は7月から詳しくは、今号の広報あきたと同時に配布した「秋田市検診ガイド」をご覧ください。保健予防課☎(883)1176～8



胸部検診の日程

検診車が各地区を巡回します



問い合わせ

市保健所
保健予防課
☎(883)1176