

健康 はつらつ情報

*スペースの都合などにより「健康はつらつ情報」に掲載依頼があったものすべてを掲載できない場合があります。ご了承ください。

ザ・ブーンけんこうきょうしつの健康教室

申し込みはクアドーム ザ・ブーンへどうぞ。☎(827)2301

プール健康増進教室▶6月1日(金)～29日(金)の火・水・金曜日に開講します。アクアビクス、水中歩行、水泳など(曜日によってメニューが違います)。全日程受講可能なフリーコースが4,000円、1日体験コースが550円(いずれも入館料別)

バス送迎付健康増進教室▶中・上級水中歩行と水泳。6月1日(金)・8日(金)・15日(金)・22日(金)・29日(金)、午前9時45分秋田駅発、午後3時秋田駅着(発着は東口5番線)。受講料各1,050円(入館料込み)。申し込みは5月21日(月)午前9時から

早朝そうちようソフトテニスきょうしつ教室

18歳以上が対象です。6月2日(土)から6月17日(日)までに10回、午前6時～7時、明德地区で。参加費2,000円。申し込みは、手形テニスクラブの鎌田さんへどうぞ。☎090-6455-1351(午後6時以降)

弓道きやうどう教室きょうしつへどうぞ

6月2日(土)から8月11日(土)まで

の水・土曜日に中学生は13回、一般は21回、午後1時～3時、一つ森公園弓道場で。参加費3,000円。定員は中学生5人、一般15人。

●申し込み 5月31日(木)までスポーツ振興課☎(866)2247

バレトンまようしつレッスン教室

18歳以上のかたが対象。フィットネス、バレエ、ヨガを組み合わせた全身運動。6月5日(火)・19日(火)、午前11時～正午、一つ森コミュニティ体育館で。無料。先着各20人。

●申し込み 5月19日(土)午前9時から同体育館☎(831)8300

初心者しよしんしやすい水泳みづうしつ教室

小学生の初心者が対象。6月10日(日)・17日(日)、午前11時～午後零時15分、クアドーム ザ・ブーンで。参加費1,000円(2日分)。同伴者は入館料半額です。定員20人(抽選)。

●申し込み 5月31日(木)午後5時まで太平山観光開発☎(827)2002

8人制にんせいバレーボールきやうしんぱんいんにんていC級審判員認定

講義、筆記テストと実技を行います。6月6日(水)午前9時30分～午後4時、県スポーツ科学センター(八橋)で。テキスト代500円。申し込みは、5月28日(月)まで秋田県スポーツ科学センター(秋田県8人制バレーボール担当)へ。☎(864)6225

カワベリアまようしつの教室・講座こうざ

女性が対象です。申し込みは5月21日(月)午前9時から河辺市民サービスセンターへ。☎(882)5171

健康家庭料理教室▶生活習慣病を予防する料理を作ります。6月8日(金)、8月3日(金)、10月5日(金)、12月7日(金)、午前10時～午後2時、河辺総合福祉交流センターで。材料費4,000円(4回分)。先着12人

健康美容講座▶お肌のお手入れや若々しく見えるメイク術、ハンドマッサージなど。6月13日(水)午前10時～正午、河辺市民サービスセンターで。受講無料。先着15人

在宅介護者ざいたくかいごしやのつどい

寝たきりや認知症のかたなどを家庭で介護しているかたが対象です。5月23日(水)午後1時30分～3時、市保健センター(八橋)で。参加無料。直接会場へどうぞ。

●問い合わせ 在宅介護者のつどいの廣田さん☎(863)0935

うつ病うつ会秋田かいあきたの集い

うつ病の患者さんやご家族が悩みなどを語り合う場です。6月3日(日)、7月1日(日)、午後2時～4時、遊学舎で。参加費500円。定員20人。

●申し込み うつコミュニティ・うつ会秋田の堀さん☎(862)8491



今回のドクター
佐藤 勤 先生
(市立秋田総合病院 外科診療部長)

このコーナーでは、みんなが健康で元気に過ごすために必要な、ドクターからのちょっとしたアドバイスを紹介します。

増え続けるすい臓がん

専門病院で検査を受けましょう

すい臓というと胃腸に比べるとなじみのない臓器かもしれせん。しかしすい臓がんにかかる人は近年増え続け、がんによる死亡の上位を占めるようになりました。

すい臓がんは早期発見が難しいがんの代表です。発見されにくい理由は、すい臓がお腹の深いところにあること、また、症状が出にくく通常の健康診断で発見されにくいからです。しかし超音波検査やCT検査で見つかる場合がほとんどなので、まずは病院で検査を受けることが第一歩です。糖尿病の人、喫煙者、肥満傾向の人、すい炎にかかったことのある人などはすい臓がんになる危険性が高いため、検査を受けましょう。

がん相談支援センターにご相談を

すい臓がんに対して最も有効な治療法は手術です。すい臓は魚のような形をしているため、頭部・体部・尾部に分けられますが、手術では頭部側か体尾部側のどちらかが摘出されます。大がかりな手術になるため、かつて高齢者のすい臓手術は危険すぎると回避される傾向がありました。しかし、医学の進歩により手術の安全性は高まり、今では胃や腸のがんと同様に高齢でも手術が可能になっています。

そうは言っても、お腹の深部にあり、大血管に周囲を囲まれているすい臓の手術は、消化器の手術の中でも難易度の高いものです。すい臓がんの場合には、すい臓の手術を数多く手がけている経験豊富な医師がいる病院で治療を受けましょう。まずは、かかりつけの医師や市立秋田総合病院などに設置されているがん相談支援センター☎(823)4341に相談することをおすすめします。

①30平成 ③24年度 胸部検診受診票

フリガナ		氏名		⑤ 実施主体 (99201) 秋田市
秋田市	男・女	⑩ 受診日 H24年 月 日	③③ X 線番号	⑬ 健康カード番号(お持ちの場合) (99201) 秋田市
②⑥ 生年月日 26 月 日	②⑦ 年齢 26 歳	②⑧ 性別 男	②⑨ 喫煙状況 1 喫煙 2 非喫煙	②⑩ 呼吸器疾患 1 あり 2 ない
②⑪ 住所 秋田市	②⑫ 電話番号	②⑬ 検査項目 ④⑤ 胸部レントゲン検査 ④⑥ 胸部CT検査 ④⑦ 胸部超音波検査	②⑭ 検査日時 26 月 日	②⑮ 検査時間 15分
<p>※緑の本枠の中を記入して当口検診車にお持ちください(秋田市健康カードをお持ちの方は「⑩健康カード番号」を記入)</p>				

1. タバコを吸いますか
 ◆胸部検診を前年に受けましたか
 ◆そのとき異常があったといわれましたか
 ⑤② 1 現在吸っている } 1日の本数 ⑤③ 本・何年吸っていますか ⑤④ 年間
 2 過去吸っていた } ⑤⑤ 吸い始めた年齢 ⑤⑥ 歳から ⑤⑦
 3 吸ったことがない } ⑤⑧ 喫煙指数 ⑤⑨ (⑤⑩×⑤⑪)

2. 最近6か月以内に血たんがありましたか ⑤⑫ 2 ある 1 ない

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

取替の窓口は取替はできません

①30平成 ③24年度 胸部検診受診票

フリガナ		氏名		⑤ 実施主体 (99201) 秋田市
秋田市	男・女	⑩ 受診日 H24年 月 日	③③ X 線番号	⑬ 健康カード番号(お持ちの場合) (99201) 秋田市
②⑥ 生年月日 26 月 日	②⑦ 年齢 26 歳	②⑧ 性別 男	②⑨ 喫煙状況 1 喫煙 2 非喫煙	②⑩ 呼吸器疾患 1 あり 2 ない
②⑪ 住所 秋田市	②⑫ 電話番号	②⑬ 検査項目 ④⑤ 胸部レントゲン検査 ④⑥ 胸部CT検査 ④⑦ 胸部超音波検査	②⑭ 検査日時 26 月 日	②⑮ 検査時間 15分
<p>※緑の本枠の中を記入して当口検診車にお持ちください(秋田市健康カードをお持ちの方は「⑩健康カード番号」を記入)</p>				

1. タバコを吸いますか
 ◆胸部検診を前年に受けましたか
 ◆そのとき異常があったといわれましたか
 ⑤② 1 現在吸っている } 1日の本数 ⑤③ 本・何年吸っていますか ⑤④ 年間
 2 過去吸っていた } ⑤⑤ 吸い始めた年齢 ⑤⑥ 歳から ⑤⑦
 3 吸ったことがない } ⑤⑧ 喫煙指数 ⑤⑨ (⑤⑩×⑤⑪)

2. 最近6か月以内に血たんがありましたか ⑤⑫ 2 ある 1 ない

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

この緑色の封筒が届いたら...



がんの早期発見・早期治療のため
がん検診無料クーポンをご利用ください

4月20日現在で秋田市に住居登録または外国人登録をしている下表の対象者に、がん検診の「無料クーポン券」を5月下旬にお送りします。
 また、次の①②のいずれかに該当するかで下表の年齢のかたも対象です。クーポン券をお送りしますので、保健予防課へご連絡ください。
 ①東日本大震災のため秋田市に避難している
 ②4月21日以降に、秋田市への転入などの手続きをした

対象者と検診の種類 +子宮頸(けい)がんと乳がんの対象は女性のみです	乳がん(※)	子宮頸がん	大腸がん	胃がん
20歳(H3.4.2~H4.4.1生)	○	○		
25歳(S61.4.2~S62.4.1生)	○	○		
30歳(S56.4.2~S57.4.1生)	○	○		
35歳(S51.4.2~S52.4.1生)	○	○		
40歳(S46.4.2~S47.4.1生)	○	○	○	
45歳(S41.4.2~S42.4.1生)	○	○	○	
50歳(S36.4.2~S37.4.1生)	○	○	○	
55歳(S31.4.2~S32.4.1生)	○	○	○	
60歳(S26.4.2~S27.4.1生)	○	○	○	

※乳がん検診は定員があります。早めのご予約を。

問い合わせ 保健予防課 ☎(883)1176~1178

歯科健康相談

5月31日(木)
 午前9時30分~正午
 市保健センター(八橋)



歯科衛生士が、むし歯や歯周病など歯の健康の相談に応じます。無料。電話での予約が必要です。

申し込み 保健予防課 ☎(883)1178