



乳がん検診

視触診とマンモグラフィ検査

視触診検査とマンモグラフィ(乳房X線撮影)検査を併用することで、より精密な検査ができ、乳がんの早期発見に効果的です。

撮影場所により申し込み先が異なります。ご注意ください。保健予防課tel(8 8 3)1172

対象 平成19年3月31日現在
40歳以上で偶数歳の女性

料金 40歳代のかた.....2,500円
50歳以上のかた...2,000円

撮影場所によって申し込み先が違います

市保健センター 秋田テルサ 県総合保健センター 土崎公民館 明德コミセン 美術工芸短大のアトリエももさだ 児桜検査センター 中通健康クリニックを利用するかた

市保健所保健予防課へお申し込みください

7月18日(火)から10月20日(金)まで、住所、氏名、生年月日、日中連絡がとれる電話番号と、右のマンモグラフィの撮影日程から希望日時・場所を第3希望まで選んで、保健予防課tel(883)1172へご連絡ください。

申し込み後の流れ

受診券が届きます

受診券に同封の「視触診検査受託医療機関一覧表」から視触診検査を受診する医療機関を選んで予約
受診券に記載の日時・場所でマンモグラフィ検査を受けます
視触診検査を で予約した医療機関で受けます
検診の結果は後日、郵送で届きます

あきた乳腺クリニック 秋田赤十字病院

市立秋田総合病院 中通総合病院を利用するかた

直接、各病院へ電話でお申し込みください。申し込み後の流れは、各病院にご確認ください。なお、視触診検査とマンモグラフィ検査は同日に行います。

撮影場所	申し込み
あきた乳腺クリニック tel(834)0602	8月17日(木)から受け付け (月・火・木・金の午前11時～午後3時、祝日を除く)
秋田赤十字病院 tel(829)5220	8月14日(月)から受け付け (平日の午後2時～4時)
市立秋田総合病院 tel(823)4171	8月23日(水)から受け付け (平日の午後3時～4時)
中通総合病院 tel(833)1122	8月1日(火)から受け付け (平日の午前9時～午後4時)

注意事項

各撮影所には定員があります
マンモグラフィ検査、視触診検査の片方だけの受診はできません
健康保険証など、年齢を確認できるものをお持ちください
生理の前の受診は避けてください
妊娠しているかたは、主治医にご相談ください

下記のかたは無料です

76歳以上のかた
市民税非課税世帯のかた...市民税課、土崎・新屋支所、市民サービスセンター(アルヴェ1階)、河辺・雄和市民センター、岩見三内・大正寺連絡所で発行する平成18年度の市民税・県民税(所得・課税)証明書をお持ちください。なお、「検診のため」とお話しくださいれば、発行手数料はかかりません。
生活保護世帯のかた...「医療のしおり」をお持ちください。

マンモグラフィの撮影日程

撮影場所と時間	申し込み先は保健予防課(883)1172
朝 9:00～10:00 午前 10:30～11:30 昼 13:00～14:00 午後 14:30～15:30	
* 市保健センター 8月16日(水)～18日(金)・24日(木)・25日(金)・28日(月)・30日(水)・31日(木) 9月1日(金)・4日(月)～8日(金)・11日(月)・12日(火)・15日(金)・20日(水)～22日(金)・25日(月)～29日(金) 10月2日(月)・3日(火)・5日(木)・6日(金)・10日(火)～13日(金)・16日(月)・17日(火)・23日(月)～25日(水)	
* 秋田テルサ 9月6日(水)・14日(木) 10月4日(水)	
* 県総合保健センター脳血管センター隣り 9月1日(金)・11日(月)・12日(火)	
* 土崎公民館 9月5日(火)・13日(水)・19日(火)	
* 明德コミセン 9月15日(金)	
* 美術工芸短大のアトリエももさだ 8月29日(火)	
* 児桜検査センター【9:00～11:00、13:00～15:00】 8月26日(土) 9月2日(土)・9日(土)・30日(土) 10月14日(土)・21日(土)・28日(土)	
* 中通健康クリニック【14:30～15:00、15:00～15:30、15:30～16:00】 8月21日(月)～10月31日(火)(土・日・祝日を除く)	
あきた乳腺クリニック【9:00～10:00、10:30～11:30、14:00～15:00、15:30～16:30】 9月1日(金)～10月31日(火)(水・日・祝日を除く。土曜日は、15:30～16:30はありません)	
秋田赤十字病院【8:00～8:30のみ】 9月1日(金)～10月31日(火)(土・日・祝日を除く)	
市立秋田総合病院【12:45～14:00のみ】 9月1日(金)から10月30日(月)までの毎週月・水・金曜日(祝日は除く)	
中通総合病院【月・火・金は8:30～9:30、水は13:00～16:00、木は13:30～16:00】 9月1日(金)～10月31日(火)(土・日・祝日を除く)	



食中毒から 家族を守ろう!

食中毒のほとんどは、大量の食中毒菌が付いた食品を食べたことで起こります。気温や湿度が高いこの季節は、菌が増えるには絶好の環境。食品の取り扱いには十分注意しましょう。

食中毒が疑われるときは、早めに医療機関へ。

家庭でできる予防法

新鮮な物を 消費期限を確認し、新鮮な物を。
早く冷蔵 買ったならなるべく早く冷蔵庫・冷凍庫に入れる。

清潔に 手や調理器具は清潔に。生の肉や魚に触ったら、よく洗いましょう。食品は中心部までしっかり加熱(75℃で1分以上)!

手洗い 食事は、きちんと手を洗ってから。残したものは室温に長時間放置せず、きれいな容器で保存し、食べるときは再加熱しましょう。

問い合わせ 市保健所衛生検査課tel(883)1181



健康づくりの 標語と絵画を募集

標語

絵画

10月は、健康づくり運動を強化する「健康づくり月間」。今年の運動をいっそう促進する啓発標語を募集します(一人何点でも応募できます)。最優秀作品(1点)と入選作品には記念品を贈呈。これは!と思うあなたの一句をお待ちしています。

テーマ 「たばこ」「アルコール」(どちらかでも可)

応募方法 8月25日(金)(必着)まで、はがきかEメールに、標語(1通に1作品・未発表に限る)、住所、氏名、電話番号を書いて、〒010-0976秋田市八橋南一丁目8-3 秋田市保健所保健総務課 tel(883)1170
Eメール ro-hlmn@city.akita.akita.jp

「健康づくり」がテーマの絵を募集します。入賞作品には賞品を贈呈(応募者全員に記念品あり)。作品の一部はテレビCMなどに使用します。

対象 秋田県内在住の小学生

募集作品 四つ切りサイズ(38㌘×54㌘)の画用紙に、自由に描いてください。画材は自由です。

応募方法 絵の裏面に、絵のタイトル、住所、氏名、電話番号、学校名、学年、性別、保護者の氏名を書いて、8月1日(火)から25日(金)まで、郵送してください。〒010-0951秋田市山王四丁目2-3 秋田県国民健康保険団体連合会広報班tel(862)6585

健康



はつらつ情報

いきいきサロン

おおむね60歳以上のかたが対象です。参加無料。

軽スポーツ 時間は午前10時~正午。直接会場へ。7月19日(水)▶八橋老人いこいの家tel(862)6025

7月20日(木)▶飯島老人いこいの家 tel(845)3692

移動教室・秋田弁の語りべ 9月12日(火)午前9時~午後3時、金足の旧奈良家住宅で。先着30人。申し込みは7月19日(水)午前9時から大森山老人と子どもの家tel(828)1651

西部地区健康のつどい

新屋・勝平・下浜・豊岩・浜田地区のかたが対象です。秋田大学助教授の佐々木久長さんが「人生いきいき学~心豊かに生きるために」と題し講演。無料。直接会場へ。詳しくは市保健所保健予防課tel(883)1178
日時/7月25日(火)午後1時30分~3時 会場/アトリエももさだ

認知神経学講演会

講師は、県立脳血管研究センター

の長田乾さん。無料。直接会場へ。
日時/7月28日(金)午後1時30分~3時 会場/サンパル秋田

問い合わせ 行政学習会OG会の堀内さんtel(824)0636

女性のための食生活講座

高齢期の食生活と骨粗しょう症予防を学びましょう。受講無料。

対象/40歳以上の女性 日時/8月18日(金)午前10時~午後1時30分

会場/市保健センター 定員/32人
申し込み 7月18日(火)から市保健所保健予防課tel(883)1175

無料健康相談のご利用を

介護労働者の健康相談

介護施設で働かたの相談に医師が応じます。申し込みは、(財)介護労働安定センター秋田支部tel(836)0575
メンタルヘルス相談▶第2金曜日午前11時~正午、キャッスルホテルで医療相談▶第2水曜日の午後1時~2時、イヤタカで

働くかたの健康相談

従業員50人未満の事業所で働かたの健康相談に、医師や保健師が応じます。詳しくは、秋田市地域産業保健センターへ。tel0120-672306

電話相談(tel0120-672306)▶毎週水

曜日の午後5時~9時と第2・第4日曜日の午後7時~9時 面接相談▶第2・第4木曜日の午後1時~3時、市医師会館で(八橋南一丁目8-5) 個別訪問相談▶直接事業所を訪ねます



健康は食事から~ 料理教室へGO!

スローフード 箱寿しなど、おもてなし料理。材料費1,000円。先着20人。
日時/7月27日(木)午後1時30分~4時 会場/サンパル秋田

申し込み 7月19日(水)午前9時から女性学習センターtel(824)7764

男の料理(酒のおつまみ) 簡単に栄養バランスのとれた料理が作れます。
日時/8月3日(木)午前10時~正午
会場/河辺総合福祉交流センター
材料費/500円 定員/先着男性20人
申し込み 7月31日(月)まで河辺公民館tel(882)5311

夏バテ予防料理 30歳代までのかたが対象。材料費600円。先着20人。
日時/8月8日(火)午後6時30分~8時30分 会場/サンパル秋田

申し込み 7月19日(水)午前9時から市勤労青少年ホームtel(824)5378