

## 不妊治療費を助成します

夫妻の前年所得の合計が730万円未満のかたが対象。秋田大学医学部附属病院、設楽産婦人科内科クリニックで今年4月1日以降に体外受精、顕微授精を受けた場合、1回の治療につき15万円まで(1年度あたり2回を限度)を助成します。期間は通算5年間。市外で受診しているかたはお問い合わせを。市保健所保健予防課 (883)1174

**不妊に関する相談** 「不妊とこころの相談センター(秋田大学医学部附属病院内)」の無料面接・電話相談をご利用ください。詳しくは、県健康推進課へどうぞ。☎(860)1426



## 各種検診の受診はお早めに!

いずれの検診も、職場などで検診を受ける機会があるかたや、現在治療中のかたは除きます。受診方法や実施医療機関など詳しくは、市保健所保健予防課へ。☎(883)1178

年齢により料金が無料になるかたは、健康保険証など年齢を証明できるものをお持ちください。子宮頸がん検診と乳がん検診の無料クーポン券をお持ちのかたは、有効期限内に受診してください。無料クーポン券は対象者へ7月上旬に送付しています。

### 11月末まで実施しています

#### 子宮頸がん検診

対象 来年3月31日現在の年齢が20歳~39歳の女性、40歳以上で偶数歳の女性  
料金 1,800円(76歳以上の対象者は無料)  
内容 問診、細胞診検査

#### 骨粗しょう症検診

対象 来年3月31日現在、40歳・45歳・50歳・55歳・60歳・65歳・70歳の女性  
料金 1,300円(70歳のかたは無料)  
内容 問診、X線または超音波による骨密度測定

### 来年2月末まで実施しています

#### 乳がん検診(予約が必要です)

対象 来年3月31日現在、40歳以上で偶数歳の女性  
料金 40歳代のかたは2,900円、50歳以上のかたは2,300円(76歳以上の対象者は無料)  
内容 問診、マンモグラフィ撮影と視触診の併用  
マンモグラフィ撮影と視触診検査を同時に受けられるのは、市立秋田総合病院のみとなりました。直接、市立病院へお申し込みください。予約は平日の午後1時~3時に市立秋田総合病院へ。☎(823)4171  
マンモグラフィ撮影を先に行い、後日、視触診検査を受ける場合は、保健予防課へ撮影の予約をしてください。保健予防課☎(883)1178

#### 大腸がん検診

対象 来年3月31日現在、40歳以上のかた  
料金 1,500円(75歳以上のかたは無料)  
内容 問診、便の潜血反応検査(事前に検査容器に2日分採便し、当日提出してください)

#### 前立腺がん検診

対象 来年3月31日現在、50歳以上の男性  
料金 1,500円  
内容 問診、血液検査  
大腸がん・前立腺がん検診は、特定健康診査と同時受診をお勧めします

#### 歯周疾患検診

対象 来年3月31日現在、40歳・50歳・60歳・70歳のかた  
料金 700円(70歳のかたは無料)  
内容 問診、口腔内検査

巡回検診を受けられなかったかた  
平日お忙しいかた

### 日曜検診をご利用ください

検診車の巡回による胃がん検診、胸部検診は終了しました。受診できなかったかたは、日曜検診を受診してください。

また、平日、仕事などでお忙しいかたもご利用ください(予約は不要です)。

日時

12月6日(日)、1月10日(日)、2月7日(日)  
午前8時~11時

会場

秋田県総合保健事業団中央健診センター  
(川尻町字大川反 血液センター隣)

検診内容

特定健康診査、胃がん・胸部・大腸がん  
前立腺がん検診





# 水中運動で介護予防！ はつらつくらぶ

水中運動やストレッチ、筋力トレーニングなどで体を鍛えて、介護予防に役立てよう！ 運動のあとは入浴もできます。定員各コース20人(選考)。参加費1回400円(昼食は自己負担)。

	コース名	実施日
ザ・ブーン	第1コース	1月18日(月)・25日(月)、2月1日(月)・15日(月) 3月1日(月)・15日(月)
	第2コース	1月14日(木)・28日(木)、2月8日(月)・22日(月) 2月25日(木)、3月8日(月)
ユフォーレ	第3コース	1月25日(月)、2月8日(月)・22日(月) 3月1日(月)・15日(月)・29日(月)
	第4コース	1月6日(水)・18日(月)、2月1日(月)・24日(水) 3月8日(月)・24日(水)
シルバーエリア	第5コース	12月24日(木)、1月14日(木)・28日(木) 2月18日(木)、3月4日(木)・18日(木)
	第6コース	1月7日(木)・21日(木)、2月4日(木)・25日(木) 3月11日(木)・25日(木)

**対象** 65歳以上のかた(要支援・要介護のかたを除く)  
水中運動などの未経験者、高齢者を優先します

**時間** 午前10時～午後3時  
(終了時間が多少前後する場合あり)

**無料送迎バス**  
第1・2コース：秋田駅東口 ザ・ブーン  
第3コース：秋田駅東口 ユフォーレ  
第4コース：大張野 和田 諸井 ユフォーレ  
第5コース：秋田駅東口 東通 桜 中央シルバーエリア  
第6コース：秋田駅東口 南通 御野場 中央シルバーエリア

**申し込み** 11月18日(水)まで介護・高齢福祉課 ☎(866)2095

シルバーエリアはイオンモール秋田(御所野)近くです

## 健康



## はつらつ情報

### いきいきサロン・童謡叙情歌

童謡などを歌おう。65歳以上のかたが対象。11月16日(月)午前10時～正午、大森山老人と子どもの家で。無料。直接会場へ。☎(828)1651

### 市民講座・ピラティス

女性が対象です。11月17日(火)午後1時30分～3時、南部公民館で。参加無料。先着15人。

申し込み 11月9日(月)午前9時から南部公民館 ☎(832)2457

### あきた元気アップウォーキング教室

ウォーキング初心者が対象。保険料1回30円(希望者のみ)。定員70人。日時/11月12日(木)、12月10日(木)・24日(木)、1月28日(木)、2月25日(木)、3月11日(木)、午前9時30分～11時30分 会場/市立体育館

申し込み 秋田県スポーツ科学センター ☎(864)7911

### はずむスポーツ都市宣言記念 市民スポーツ祭

綱引き 日時/12月6日(日)午前9時～ 会場/河辺体育館 参加費/大人1チーム(10人)3,000円、小学生1チーム(10人)1,000円 申し込み/11月20日(金)まで秋田市綱引連盟の竹原さん ☎090-4313-6596

武術太極拳 日時/12月20日(日)

午前9時～ 会場/県立武道館大道場 参加費/無料 申し込み/11月20日(金)まで、秋田市武術太極拳連盟の小山さん ☎(832)3947

### レディース卓球交流会

種目はダブルス(パートナーは当日抽選)。12月8日(火)午前9時～、市立体育館で。参加費600円。申し込みは11月25日(水)まで、秋田市卓球連盟の佐藤さんへ。☎(847)1920

### チームロープジャンプ大会

長縄跳びの跳躍数を競います。日時/12月23日(水)午前9時35分～ 会場/県立武道館大道場 参加費/1人200円

定員/小学生チーム(1チーム14人以上)と小学生以上チーム(1チーム17人以上)合わせて40チーム

申し込み 12月4日(金)まで、秋田県立武道館 ☎(862)6651

### 無料マッサージへどうぞ

タオルか手ぬぐいを持って、直接会場へどうぞ。

#### はり・マッサージ無料奉仕

対象/50歳以上 日時/11月15日(日)午前10時～午後2時 会場/新屋十條団地町内会館(駐車場なし) 問い合わせ/秋田市視覚障害者協会の照井さん ☎(868)3962

#### はり・きゅう・マッサージ無料施術会

日時/11月22日(日)午前10時～午後3時(受け付けは午後2時まで) 会場/東部公民館 問い合わせ/秋田市国保針灸マッサ

ージ師会の高橋さん ☎(835)0443

### 市保健所の無料相談

市保健所(八橋)で開きます。

**成人歯科相談** むし歯や歯周病など、歯の健康の相談に歯科衛生士が応じます。日時/11月25日(水)午前9時30分～正午 申し込み/保健予防課 ☎(883)1174

**食生活健康相談** 肥満、高血圧、糖尿病のかたの食事の相談に、栄養士が個別に応じます。日時/11月25日(水)午前10時～午後2時30分 申し込み/保健予防課 ☎(883)1175

### 市立病院の健康教室

市立秋田総合病院2階の講堂で開きます。無料。直接会場へどうぞ。

**呼吸教室** 呼吸器の病気について、市立病院の臨床検査技師が話します。日時/11月12日(木)午後1時～1時30分 問い合わせ/市立病院リハビリテーション科 ☎(823)4171

**緩和ケア教室** がん患者さんや家族などを対象に「気持ちのつらさについて」をテーマに医師が話します。日時/11月26日(木)午後1時30分～2時30分 問い合わせ/市立病院緩和ケアチーム ☎(823)4171

### 在宅介護者の集い

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。11月20日(金)午後1時30分～3時、市保健所小会議室で。無料。直接会場へ。詳しくは、在宅介護者の集い代表の廣田さんへ。☎(863)0935