

# 健康な今こそ受けようがん検診

## がん検診の割引制度をご利用ください

がん検診の自己負担額を軽減するために、下表のとおり一定年齢のかたを対象とした、独自の割引制度を実施しています。各検診の日程や内容などは、5月に全戸配布した「秋田市健診ガイド」(右の冊子)をご覧ください。

問▶保健予防課☎(883)1176



### 【検診を行う会場と通常料金】

- ◆胃がん(胃部X線)…集団健診会場▶1,400円
- ◆大腸がん…医療機関▶1,600円/集団健診会場▶800円
- ◆乳がん…医師との面談あり(一部の医療機関)▶40代が2,500円、50代が2,000円/医師との面談なし(一部の医療機関と集団健診会場)▶40代が2,000円、50代が1,400円
- ◆子宮頸がん…医療機関▶2,100円/集団健診会場▶1,500円

### 【対象年齢別の割引内容】

胃 = 胃がん 大腸 = 大腸がん 乳 = 乳がん 子宮 = 子宮頸がん

対象年齢と生年月日	割引対象の検診と料金	
59歳(S40.4.1~41.3.31)	胃 無料	(乳・子宮 は検診対象外)
58歳(S41.4.1~42.3.31)	胃 無料	大腸 500円 乳 1,000円
57歳(S42.4.1~43.3.31)	胃 無料	(乳・子宮 は検診対象外)
56歳(S43.4.1~44.3.31)	胃 無料	大腸 500円 乳 1,000円
55歳(S44.4.1~45.3.31)	胃 無料	(乳・子宮 は検診対象外)
54歳(S45.4.1~46.3.31)	胃 無料	大腸 500円 乳 1,000円
53歳(S46.4.1~47.3.31)	胃 無料	(乳・子宮 は検診対象外)
52歳(S47.4.1~48.3.31)	胃 無料	大腸 500円 乳 1,000円
51歳(S48.4.1~49.3.31)	胃 無料	(乳・子宮 は検診対象外)
50歳(S49.4.1~50.3.31)	胃 無料	大腸 500円 乳 1,000円
48歳(S51.4.1~52.3.31)	乳 1,000円	
46歳(S53.4.1~54.3.31)	乳 1,000円	
44歳(S55.4.1~56.3.31)	乳 1,000円	
42歳(S57.4.1~58.3.31)	乳 1,000円	
40歳(S59.4.1~60.3.31)	乳 1,000円	
22~38歳の偶数歳(S61.4.1~H15.3.31)	子宮 500円	(胃・大腸・乳 は検診対象外)

\*記載のない検診は通常料金です。

- ▶集団健診(地域巡回する胸部・大腸・胃がん(胃部X線)を含む)は完全予約制です
- ▶集団健診の予約方法や日程などは「秋田市健診ガイド」をご覧ください



## 福祉医療制度を拡大します

8月から精神障害者保健福祉手帳1級を所持し、自立支援医療(精神通院)の支給を認定されているかたも福祉医療の対象となり、保険診療にかかる自己負担分を助成します。対象者には6月下旬に申請書を送付します。

- \*加入している健康保険が社会保険本人のかたのみ所得制限があります。
- \*健康保険に加入していないかた、生活保護を受給されているかた、他の制度によりすでに医療費助成を受けていて自己負担のないかたは対象外です。
- \*精神病床への入院費用は助成の対象外です。

問▶障がい福祉課☎(888)5663

## フレイルサポーター養成講座

地域の通いの場などでフレイル測定を行う「フレイルサポーター」を養成します。



対象▶定期的なフレイル測定会に参加可能で、準備から片付けまで4時間程度の活動が可能なかた、またフレイルの予防について主体的に参加者に呼びかけられるかた  
日時▶7月1日(月)9:30~16:00、2日(火)9:00~16:00(両日の参加必須)

会場▶市保健センター(八橋) 先着▶10人

問・申し込み▶6月10日(月)から  
保健予防課☎(883)1178

## 市立病院の健康教室



会場は市立病院5階講堂。受講無料。直接会場へお越しください。

- ◆腎不全教室 腎不全が進行したらどんな症状がでるのか、血液透析・腹膜透析・腎移植などについて泌尿器科医師が説明します。  
日時▶6月11日(火)15:30~16:00
- ◆呼吸教室 薬剤師から吸入薬の効果をより高める方法について、理学療法士から呼吸器疾患の自己管理について学びます。  
日時▶6月13日(木)13:30~14:10
- ◆みんなの健康広場 ロコモ予防やリハビリについて学びます。質問・相談コーナーも。  
日時▶6月28日(金)15:00~16:00

\*ロコモ=ロコモティブシンドローム(運動器症候群)の略。骨や関節、筋肉などの運動器の衰えにより機能が低下している状態。

問▶医事課☎(823)4171

\*フレイル=加齢により心身が衰えてしまうこと。

## 6月4日▶10日は歯と口の健康週間

今年度の標語

# 歯を見せて 笑える今を 未来にも



## おとなも子どももよく噛むとこんな効果が！

- ▶唾液分泌を促進する
- ▶食べ過ぎ防止
- ▶脳の働きを活発にする
- ▶胃腸での消化・吸収を助ける
- ▶舌や唇などの口周りの筋肉が鍛えられる



## こども編

問▶子ども健康課  
☎(883)1174

生涯健康に過ごすために、歯のお手入れと口の健康方法を見直しましょう。

### むし歯予防の3つのポイント

#### ①甘いものの取り方を工夫しましょう

つい甘いおやつやジュースを、たくさん口にしていませんか？だらだら飲食は控えて、水分補給はお茶や水を心がけましょう。おやつ後は歯磨きも！

#### ②フッ化物を活用して歯の質を強くしましょう

フッ化物を歯に塗ると歯の質が強くなり、むし歯を予防する効果があります。特に生えたての歯は、歯の質の強化が効果的に行えます。

1～5歳の幼児に、無料のフッ化物塗布受診券を送付しています。詳しくは右のコードからご覧ください。



フッ化物塗布



↑この封筒が目印！誕生日を迎えたら、早めに受診しましょう

#### ③食べたなら磨くを習慣にしましょう

いつも口の中がすっきり、歯がツルツルしていると、口の中や歯の周りについた汚れが気になるようになります。食後の歯磨きや仕上げ磨きで口の中をすっきり！永久歯が生えそろうまでは仕上げ磨きも大切です。

### 歯科健診の受診を忘れずに

1歳6か月児・3歳児健診は集団健診(小児科と歯科を同日に実施します)、2歳児歯科健診は医療機関での個別健診(フッ化物塗布と合わせて実施)となります。詳しくは右のコードからご覧ください。



乳幼児健康診査

## おとな編

問▶保健予防課  
☎(883)1178

食べる、話すなど健康に生きていく力を支える歯や口の健康について考えてみましょう。

### お口を清潔に保ちましょう

#### ★歯磨きのポイント

##### 【基本の動作】

- ①歯ブラシはペンを持つように軽く握る
- ②軽い力で歯ブラシを細かく振動させて動かす
- ③歯ブラシの交換は月1回程度を目安にこまめに

…磨きにくい部分のお手入れは「タフトブラシ」などを利用すると効果的です。使い方や選び方は歯科医院にご相談ください。



歯垢がたまりやすい部分(磨きにくい部分)

### 歯科健診でお口のチェックを

①②の実施医療機関は、5月に全戸配布した「秋田市健診ガイド」をご覧ください。

#### ①おとなの歯科健診(健診期間=6月から2月まで)

対象▶今年4月1日から来年3月31日までに迎える誕生日当日の年齢が30・40・50・60・70歳

料金▶800円(70歳は無料)

内容▶お口の検査とお手入れのアドバイス。受診したかたに、「タフトブラシ」をプレゼントします



#### ②後期高齢者歯科健診(健診期間=6月から9月まで)

対象▶昭和23年4月1日から昭和24年3月31日までに生まれたかた 料金▶500円

内容▶お口の検査、噛む力や飲み込みなどの機能検査、お手入れ・機能回復のアドバイス

### 右の2講座共通

【会場】市保健センター  
(八橋)  
【申し込み】6月10日(月)  
8:30から保健予防課  
☎(883)1178

### 女性のための食生活講座

対象▶65歳以上の女性 先着▶20人  
日時▶6月26日(水)9:45～12:30

「フレイル予防」をテーマに食生活と生活習慣の講話、たんぱく質たっぷりの献立で調理実習を行います。

参加  
無料

### 歯ッピーいきいき教室

対象▶65歳以上 先着▶25人  
日時▶6月26日(水)13:00～14:30

講話「オーラルフレイル予防で健康長寿！」と公開相談。簡単なお口の体操も。講師は旭北歯科医院の黒田慎一郎先生。

参加  
無料

