

# 健康な今こそ受けよう がん検診!

10月はがん検診受診率50%達成に向けた集中キャンペーン

現代は「日本人の一生のうち2人に1人ががんになる」といわれています。がんになると、家族・友人・職場のかたなど、多くの方が影響を受けます。ご自身だけでなく、あなたの大切な人のため、生活習慣に気を配り、早期発見・早期治療を心がけ、検診を受けましょう。

## 「健康だから大丈夫」と思っていないですか?

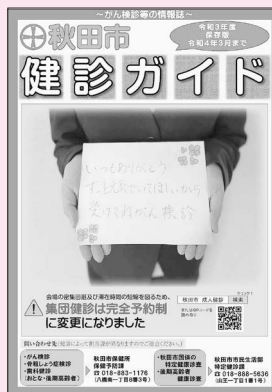
早期のがんはほとんど自覚症状がなく、自覚症状が出たときはすでに進行していることも…。検診では、自覚症状のないがんを発見でき、早期の場合、大腸がんのように9割以上が治るものもあります。

また、早期で発見された場合、治療方法を選ぶことができ、治療に要する期間や治療のための精神的・身体的負担だけでなく、経済的負担も軽くすることができます。

## 「秋田市健診ガイド」をご覧ください

職場などで検診を受診する機会のないかたを対象に、各種検診を行っています。検診を実施している医療機関や料金などは、5月に全戸配布した「秋田市健診ガイド」(右写真)をご覧ください。

なお、胃がん検診と胸部検診は、検診車が市内を巡回しています。巡回日程や予約方法は、「秋田市健診ガイド」か市ホームページをご覧ください。広報ID番号 1005381



▶今年度から集団健診(地域巡回する胸部・大腸・胃がん(胃部X線)を含む)は完全予約制となりました…会場の密集や滞在時間の短縮を図るなどのための変更です。ご理解とご協力をお願いします

▶集団健診の日程は「秋田市健診ガイド」をご覧ください…地域巡回する胸部検診の日程もすべて健診ガイドに掲載しています。広報あきたへは掲載しませんので、健診ガイドをご確認の上ご予約ください

## がん経験者さんからのメッセージ(30代女性のかたから)

何気なく子宮頸がん検診を受けたら、精密検査が必要と言われました。精密検査の結果、3か月に1回の検査が必要となり、その後病理検査のための手術を勧められました。手術の結果、上皮内がんと診断されましたが、幸い切り取った部分でがんが留まっていました。検診を受けなかったらと思うとゾッとします。子宮を残すこともでき、無事、第1子を出産することができました。

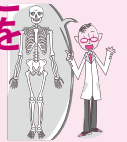
■検診を「受けて良かった」体験を募集中です。ご協力いただけるかたは、保健予防課へご連絡ください(個人情報公表しません)。スマートフォンなどで電子申請からも可能です。詳しくは、市ホームページをご覧ください。広報ID番号 1005783



こちらの↑  
コードからも

問い合わせ▶保健予防課☎(883)1176

## 骨粗しょう症検診とおとなの歯科健診を受けましょう



骨粗しょう症検診の対象

40・45・50・55・60・65・70歳の女性

おとなの歯科健診の対象

30・40・50・60・70歳のかた

●左記の「秋田市健診ガイド」か市ホームページで、検診を実施している医療機関を確認の上、直接お問い合わせください

## ドクターからのアドバイス

### ◆いしがき整形外科クリニック

石垣 智院長

骨粗しょう症は、骨量が減って骨折しやすくなる病気です。骨も生きた臓器で、古い骨が溶かされる「骨吸収」と新しく作られる「骨形成」が繰り返されています。このバランスが崩れて骨吸収が骨形成より多くなるとスカスカの骨、骨粗しょう症になります。

骨粗しょう症のかたは転倒すると、背骨や手首、太ももの付け根などの骨が簡単に骨折します。特に太ももの付け根、大腿骨近位部の骨折では歩けなくなり、寝たきりになるリスクが高くなります。

検診を受けてご自身の骨の状態を確認し、骨粗しょう症と診断されたかたは、早めの治療で骨量の減少と骨折を予防しましょう。

### ◆安倍歯科医院 小林崇之院長

お口の健康を保つには、歯と歯肉が健康でなくてはなりません。むし歯や歯周病は痛み症状がないままゆっくりと悪化します。お口の健診も体の健診と同じで定期的に行うことが大切です。

秋田市の健診事業は全国市町村の中でも大変手厚く行われています。「おとなの歯科健診」では、30・40・50・60・70歳と区切りの年齢で行うことができ、歯と歯肉の2つの疾病をチェックし、お口の健康状態を把握することができます。

ぜひこの機会に、「おとなの歯科健診」を活用してください。

■14・15の催しは、新型コロナウイルスの影響により、中止または変更になる場合があります。  
また会場内ではマスクを着用するなど感染予防にご協力ください。



スポーツの秋！  
体力テストや  
ニュースポーツ体験など  
みんなで一緒に運動しよう～！

問い合わせ

スポーツ振興課 ☎(888)5611

はずむ！  
スポーツ都市

# 健康の つどい

10月10日(日) 10:00～15:00

会場▶ソユースタジアムおよびその周辺

参加  
無料

当日参加できる各種体験

★新体力テスト▶50m走/立ち幅跳び/ソフト・ハンドボール投げ/反復横跳び/6分間歩行/長座体前屈/上体起こし/10m障害物歩行/開眼片足立ち/20mシャトルラン/握力/総合判定

♪新体力テスト参加者を対象としたお楽しみ大抽選会♪

★体験コーナー▶スポーツチャンバラ/ラジオ体操・みんなの体操/ビームライフル・ビームピストル/ボクシング/太極拳/ターゲットバードゴルフ/ヨガ/鍼灸マッサージ/骨密度測定/カラダバランス測定会/スラックライン



★親子チャレンジ▶キックターゲット/スーパーボールすくい など

★東京2020オリンピック・パラリンピック種目体験▶スケートボード/ボッチャ

★あきた健康ウォーク▶ソユースタジアムをスタートして、八橋運動公園周辺を巡ります。当日9:00～9:30に、ソユースタジアム入口で受け付けます。参加費500円(小・中学生無料)。問い合わせは、秋田歩け歩け実行委員会へ。☎(883)1133

■施設無料開放 河辺・雄和・雄和南の各体育館とスポパークかわべ(グラウンド・ゴルフ場)を無料開放します。体育館を利用されるかたは、各施設に事前予約が必要です。

vs.FC町田ゼルビア

# 10月16日(土)は ブラウブリッツ秋田 ホームタウン サンクスデー



会場 ソユースタジアム 先着 200人

秋田市民を無料ご招待！当日は、飲食キッチンカーが大集合！ご希望のかたは、10月13日(水)までに右のコードを読み込んでアクセスしてお申し込みください。

問い合わせ ブラウブリッツ秋田 ☎(874)9777



仲小路を  
巡ろう♪

ハロウィン  
まちなか  
ロゲイニング  
交流会！

日時 10月23日(土)  
10:00～12:00

対象 秋田市に移住した  
かた、転勤で秋田  
市に引っ越しした  
かたとそのご家族

参加無料 定員20人

“トリック or トリート！”

仲小路商店街のお店の  
のぞいてお菓子をもらい  
ながら、まちなかにある  
宝物をゲットしよう！

知らなかったこんな場  
所 & あんなスポットを  
チーム戦で攻略しながら  
交流します。優勝チーム  
には、仲小路のお店で使  
えるうれしいプレゼント  
も！ 仮装してきたかたに  
は加点あり。

ロゲイニング…地図にチェッ  
クされたポイントを時間内に  
まわり、得点を集めるスポー  
ツです

申し込み

10月18日(月)までに、  
下記のコードを読み込ん  
で、市ホームページにある  
電子申請・届出サー  
ビスからどうぞ



問い合わせ

人口減少・移住定住対策課  
☎(888)5487