

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

市では、がん検診時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。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】*記載のない検診は通常料金です。

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(S38.4.1~39.3.31)	胃 無料 (乳・子宮 は検診対象外)
58歳(S39.4.1~40.3.31)	胃 無料 大腸 500円 乳 1,000円
57歳(S40.4.1~41.3.31)	胃 無料 (乳・子宮 は検診対象外)
56歳(S41.4.1~42.3.31)	胃 無料 大腸 500円 乳 1,000円
55歳(S42.4.1~43.3.31)	胃 無料 (乳・子宮 は検診対象外)
54歳(S43.4.1~44.3.31)	胃 無料 大腸 500円 乳 1,000円
53歳(S44.4.1~45.3.31)	胃 無料 (乳・子宮 は検診対象外)
52歳(S45.4.1~46.3.31)	胃 無料 大腸 500円 乳 1,000円
51歳(S46.4.1~47.3.31)	胃 無料 (乳・子宮 は検診対象外)
50歳(S47.4.1~48.3.31)	胃 無料 大腸 500円 乳 1,000円
48歳(S49.4.1~50.3.31)	乳 1,000円
46歳(S51.4.1~52.3.31)	乳 1,000円
44歳(S53.4.1~54.3.31)	乳 1,000円
42歳(S55.4.1~56.3.31)	乳 1,000円
40歳(S57.4.1~58.3.31)	乳 1,000円
38歳(S59.4.1~60.3.31)	子宮 500円
36歳(S61.4.1~62.3.31)	子宮 500円
34歳(S63.4.1~H1.3.31)	子宮 500円
32歳(H2.4.1~3.3.31)	子宮 500円
30歳(H4.4.1~5.3.31)	子宮 500円



(胃・大腸・乳 は検診対象外)

- ▶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…健診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ので、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。健診ガイドをご確認の上ご予約ください

寄贈ありがとうございます



4月26日の贈呈式。右から農林中央金庫秋田支店の安田雄幸支店長、穂積市長、佐藤教育長

JAバンクあきたから、小学校での緑化推進活動などに役立ててほしいと、アサガオの種2,000袋を寄贈いただきました。

教育委員会総務課☎(888)5803

*JAバンクあきた=県内13JAと農林中央金庫秋田支店によるグループ

令和3年度 秋田市スポーツ賞(追加表彰)

秋田市スポーツ賞は、市の体育・スポーツの健全な発展に寄与した個人・団体に対して、一般財団法人秋田市スポーツ協会から贈られます。今回、令和3年度の追加受賞者が決定しました。おめでとうございます。



【以下敬称略】*()内は所属団体名です。

■栄光賞(国体や全国高校総体などの全国大会で3位以上に)

■レスリング▶伊藤洋行、織山昭成(以上秋田商業高) ■水泳▶三浦幸太郎(秋田工業高等専門学校)

■優秀賞(栄光賞以外の全国大会で3位以上に)

■フェンシング▶成田和叶(城南中)

■奨励賞(小学生が全国大会で3位以上、小・中学生が東北大会で1位に)

■スピードスケート▶齊藤悠斗(桜小)、鎌田悠成(旭南小)、松田泰聖(四ツ小屋小)、齊藤匡哉(桜中)

問い合わせ 秋田市スポーツ協会☎(896)5331

◆千秋美術館が長期休館

千秋美術館は大規模改修工事のため、6月13日(月)から約2年間休館します。ご了承ください。利用開始時期については、改めてお知らせします。

問い合わせ 千秋美術館☎(836)7860

今年度の標語

いただきます 人生100年 歯と共に



◆おとなも子どももよく噛むとこんな効果が！◆

- ▶唾液分泌が促進する ▶胃や腸での消化・吸収を助ける
- ▶食べ過ぎ防止 ▶舌や唇などの口周りの筋肉が鍛えられる
- ▶脳の活性化や認知症予防

【唾液の働き】

消化を助け、食べ物を飲み込みやすくする
口の中の雑菌を洗い流し口の中を清潔に保つ
味を感じやすくする など



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磨きたいところに歯ブラシの毛先を当てる
- ③軽い力で歯ブラシを細かく振動させて動かす



歯垢がたまりやすい部分
(磨きにくい部分)

…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で指導してもらいましょう。

—— 定期健診へつなげて予防 ——

- 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歳のかた

料金▶800円(70歳のかたは無料)

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、磨きにくい部分に便利な「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21年4月1日から昭和22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

③歯科健康相談(随時)

平日9:30~16:00に保健予防課へ。☎(883)1178

子ども編

問▶子ども健康課
☎(883)1174

親子で楽しく歯と口の健康づくりをしていきましょう。

—— 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

自宅で過ごす時間が増え、間食や甘味飲料を飲む回数が増えていませんか？ だらだら飲食は控えて水分補給はお茶か水を心がけましょう。おやつ後の歯磨きも忘れずに。

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交付しています。詳しくは市ホームページをご覧ください。



フッ化物塗布

◆広報ID番号 1005928

③食べたらずを習慣にしましょう

いつも歯がツルツルで、口の中がすっきりしていると、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さっぱり！ 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歳児健診は新型コロナウイルスの感染予防のために、小児科、歯科での個別健診となります。受診券が届いたら早めに受診してください。詳しくは市ホームページをご覧ください。◆広報ID番号 1005861



乳幼児健康診査

口腔戦隊

トウースレンジャー



トウースレンジャー

お口の健康を守るため立ち上がった5人のヒーローが、効果的な歯磨き方法や、お口の健康づくり情報を動画でわかりやすく解説！ 左のコードからどうぞ。県健康づくり推進課☎(860)1426