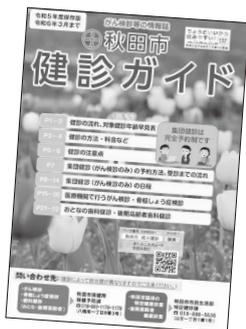


健康な今こそ受けようがん検診  
がん検診の割引制度をご利用ください

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。



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(S39.4.1~40.3.31)	胃 無料 (乳・子宮 は検診対象外)
58歳(S40.4.1~41.3.31)	胃 無料 大腸 500円 乳 1,000円
57歳(S41.4.1~42.3.31)	胃 無料 (乳・子宮 は検診対象外)
56歳(S42.4.1~43.3.31)	胃 無料 大腸 500円 乳 1,000円
55歳(S43.4.1~44.3.31)	胃 無料 (乳・子宮 は検診対象外)
54歳(S44.4.1~45.3.31)	胃 無料 大腸 500円 乳 1,000円
53歳(S45.4.1~46.3.31)	胃 無料 (乳・子宮 は検診対象外)
52歳(S46.4.1~47.3.31)	胃 無料 大腸 500円 乳 1,000円
51歳(S47.4.1~48.3.31)	胃 無料 (乳・子宮 は検診対象外)
50歳(S48.4.1~49.3.31)	胃 無料 大腸 500円 乳 1,000円
48歳(S50.4.1~51.3.31)	乳 1,000円
46歳(S52.4.1~53.3.31)	乳 1,000円
44歳(S54.4.1~55.3.31)	乳 1,000円
42歳(S56.4.1~57.3.31)	乳 1,000円
40歳(S58.4.1~59.3.31)	乳 1,000円
38歳(S60.4.1~61.3.31)	子宮 500円
36歳(S62.4.1~63.3.31)	子宮 500円
34歳(H1.4.1~2.3.31)	子宮 500円
32歳(H3.4.1~4.3.31)	子宮 500円
30歳(H5.4.1~6.3.31)	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

寄付ありがとうございます



5月15日の贈呈式。早川みかさん(右)とスタジオのみなさん

早川みかTAPダンススタジオから、トルコ・シリア地震救援金、ウクライナ人道危機救援金として、チャリティーショーの収益金402,710円(それぞれに201,355円)を、日本赤十字社秋田県支部秋田市地区(地区長：穂積 志)に寄付していただきました。

問い合わせ  
福祉総務課地域福祉推進室☎(888)5661

令和4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4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。

優良賞(障がいのあるかたや、生涯スポーツなどの全国大会で、3位以上に)

■卓球▶加藤悠二(秋田市役所)

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)

■レスリング▶泉田夏蓮(川尻小)、柴田莉歩(土崎中)

■スピードスケート▶齊藤悠斗(桜小)、佐藤天真(土崎中)、鎌田悠成(山王中)

問い合わせ  
秋田市スポーツ協会☎(896)5331

# 手に入れよう 長生きチケット 歯みがきで

## 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ていこう。

### 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

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。詳しくは右のコードからご覧ください。



フッ化物塗布

#### ③食べたらず磨き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に！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歳児健診は医療機関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。詳しくは右のコードからご覧ください。



乳幼児健康診査

### ▶女性のための食生活講座

対象▶65歳以上の女性 先着▶15人  
日時▶6月22日(木)9:30～12:15  
「フレイル予防」をテーマに食生活と生活習慣の講話、旬の食材を使った調理実習を行います。

### 参加無料

【会場】  
市保健センター(八橋)  
【申し込み】  
6月5日(月)8:30から保健予防課☎(883)1178

### ▶歯科健康講話会

対象▶65歳以上 先着▶25人  
日時▶6月22日(木)13:00～15:00  
「オーラルフレイル予防で健康長寿！」をテーマに、健口の秘訣を学びます。講師は、いわやスマイル歯科クリニック院長の岩谷一寿先生。



## 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 ▶脳の活性化や認知症予防
- ▶舌や唇などの口周りの筋肉が鍛えられる



### 【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



歯垢がたまりやすい部分  
(磨きにくい部分)

#### ★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。

### 定期健診へつなげて予防

①②の実施医療機関は、5月19日号と一緒に全戸配布した「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、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22年4月1日から昭和23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保健予防課へ☎(883)1178