

# がん検診 愛する家族への贈りもの

10月はがん検診受診率向上に向けた集中キャンペーン月間

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。

## 「健康だから大丈夫」と思っていませんか？

がんは、生活習慣や生活環境の影響が大きいとされていますが、早期のがんにはほとんど自覚症状がありません。そのため、自覚症状が出たときには、すでに進行していることもあります。

検診によって発見されたがんは、早期のがんが多く、早期がんの段階で治療すれば、9割が完治すると言われています。

## あなたとあなたの大切な人のために

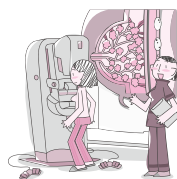
がんが早期で発見された場合、治療方法を選ぶことができ、治療に要する期間や治療のための精神的・身体的負担だけでなく、経済的負担も軽くすることができます。

がんにより、家族、友人、職場のかたなど、多くの人がさまざまな影響を受けることになります。あなただけでなく、あなたの大切な人のため、生活習慣に気を配り、検診を受けましょう。

## 「ブレスト・アウェアネス」- 4つの習慣 -

ブレスト・アウェアネスは「乳房を意識する生活習慣」です。ご自身の乳房の状態に日頃から関心を持って生活することで、乳がんの早期発見・早期診断につながります。次の4つのポイントを意識しましょう。

- ①乳房の状態を知る(セルフチェックを！)
- ②変化に気をつける(しこりや血性の乳頭分泌など)
- ③変化を感じたらすぐに医療機関へ
- ④定期的に乳がん検診を(2年に1回の受診)



## 「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。日程をご確認の上、ご予約をお願いします。

広報ID番号 1005381

▶**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！**…待ち時間短縮のため、ご理解とご協力をお願いします

▶**集団健診の全日程を「秋田市健診ガイド」に掲載しています**

…地域巡回する検診の日程もすべて健診ガイドに掲載しています

**新たに子宮頸がん検診の実施医療機関が追加になりました**

▶**秋田泌尿器科クリニック** 対象年齢や料金などについては秋田市健診ガイドをご覧ください。

問▶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



骨粗しょう症検診は5年に1度、おとなの歯科健診は10年に1度の受診機会となります。対象のかたは、ぜひ受診しましょう。

### ▶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

## ドクターからのアドバイス

### ◆三浦整形外科医院 三浦利哉院長

骨粗しょう症は、骨の密度と質が低下することで骨折しやすくなる病気です。ヒトは成長期にはカルシウムを蓄積し、20歳くらいまでに最大骨量に達してその後は年齢とともに少しずつ減っていきます。骨粗しょう症はサイレントディージーズ(静かなる病気)であり、知らないうちに進行し、自覚できる症状が現れるのは更年期を過ぎてからが多いです。微細な外力で引き起こされる骨折である脆弱性骨折は背骨、大腿骨、橈骨(手首)、上腕骨に起こります。現在寝たきりの原因の3位が骨粗しょう症による骨折です。健康寿命を延ばすためにも骨粗しょう症の予防と治療は大切です。

### ◆石田歯科医院 石田貴洋副院長

歯を失うおもな原因となる、むし歯や歯周病は痛みの症状がないままゆっくりと悪化します。お口の健康を保つには、毎日の歯みがきに加え、定期的に健診を受けることも大切です。

「おとなの歯科健診」では、30・40・50・60・70歳と区切りの年齢を対象として、歯や歯肉のチェックを行い、お口の健康状態を把握することができます。

「おとなの歯科健診」を活用し、予防、早期発見、早期治療につなげましょう。

# 市役所からのお知らせ

●文中の「SC」はサービスセンターの略



◆10月9日(月)「スポーツの日」は、「家庭ごみ」と「資源化物」を平常どおり収集します

収集日にあたっていている地区のことはお忘れなく。

◆問い合わせ 環境都市推進課  
☎(888)5709

◆市税の休日窓口を開設します

市・県民税、固定資産税、軽自動車税(種別割)について、電話や納税課窓口での相談のほか、納付も受けします。

日時▶10月14日(土)・15日(日)、午前8時30分〜午後5時15分

場所▶市役所2階納税課

◆問い合わせ 納税課 ☎(888)5481

◆市税の納付には便利な口座振替をご利用ください

今月納期の市税

▶市県民税第3期  
▶国民健康保険税第4期

…納期限10月31日(火)

市税の納付には、納め忘れがなくなる口座振替がおすすめです。パソコンやスマートフォンなどから口座振替の申し込みができます。「秋田市Web」口座振替受付サービスのご利用が便利です。

また、納付書を使用する場合は、コンビニエンスストアなどで納付できるほか、スマートフォンなどのカメラで納付書に記載されたバーコード

ドを読み取ることで、スマートフォン決済やクレジットカード納付も利用できます。詳しくは市ホームページをご覧ください。

◆広報ID番号 1034290

◆問い合わせ 納税課 ☎(888)5483  
国保年金課 ☎(888)5634

◆10月8日(日)開催「第38回秋田ファミリーマラソン大会」に伴う交通規制にご協力をお願いします

規制時間は午前8時30分から9時40分ごろまで。おもな規制箇所は、スタートのきららとしゃかん明徳館手前交差点からゴールのユーザースタジアム周辺まで。

\*広小路バザールが開催されているため、きららとしゃかん明徳館手前交差点から中土橋付近は午後4時30分ごろまで通行止め。

◆問い合わせ 同大会事務局 ☎(874)9591

◆10・11月「4時からライト&ピカッと反射材運動」

夕暮れ時や夜間は、歩行者などの発見が遅れがちになります。車も自転車も、早めのライト点灯を心がけましょう。また、車を運転する際、先行車や対向車がないときはハイビームを活用しましょう。お出かけや自転車に乗る際にも明るい服装や反射材を身に付け



て、交通事故を防ぎましょう。

◆問い合わせ 交通政策課 ☎(888)5766

就学援助制度をご利用ください



市内の小・中学校に通うお子さん(来年度に小学校に入学するお子さんを含む)がいる保護者のうち、経済的に困りのかたへ、学校教育にかかる費用の一部を援助します。詳しくは、通学している学校が

学事課へお問い合わせください。申請は随時受け付けています。

◆新入学学用品費の入学前支給

来年度に小学校に入学するお子さんがいる保護者で、就学援助の対象となるかたに、新入学学用品費を入学前の2月に支給します。就学時健診の際に申請書を配布します。ご希望のかたは、12月28日(木)までに申請してください。

◆問い合わせ 学事課 ☎(888)5806

子どもを見守るスクールガードを募集します

「地域の子どもは地域で守る」という観点から、スクールガード(見守り隊)による子どもを見守り活動にご協力いただけるかたは、学事課へご連絡ください。

◆「ながら見守り」にご協力を

10月11日は「安全安心まちづくりの日」。買い物しながら、犬の散歩しながら、配達しながらなど、登下校時の「ながら見守り」にご協力をお願いします。

◆問い合わせ 学事課 ☎(888)5806

石井露月顕彰全国俳句大会兼第65回秋田市短詩型大会受賞者が決定しました

雄和出身の俳人・石井露月を顕彰する同大会の受賞者が決定しました。特選の受賞者は左記のとおりです。おめでとうございます。他の入賞者は、市ホームページをご覧ください。

◆広報ID番号 1008591

【一般の部】

俳句▶加瀬谷敏子さん、布田日斗美さん、岩谷塵外さん

短歌▶鈴木仁さん

詩▶堀井喜代子さん

川柳▶鈴木明夫さん

【小・中・高校生の部】

俳句▶佐々木 楽さん、伊藤心絆さん、太田莉梨さん

短歌▶佐藤佑有さん

詩▶高橋結人さん

川柳▶加藤このみさん

◆問い合わせ きららとしゃかん

雄和図書館 ☎(886)2853