

## 早期発見・早期治療 がん検診を受けましょう

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・同僚など、多くの人が影響を受けます。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。



問い合わせ 保健予防課 ☎(883)1176

### ◆「健康だから大丈夫」と思っていないませんか？

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あります。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。

### がん経験者からの メッセージ (40代女性のかたから)

今までは検診を受けていなかったが、市から乳がん検診の勧奨はがきが届き、乳がん検診を受診した。特に自覚症状はなかった。検診のおかげで小さながんが見つかり、早期に発見することができた。女性は子育てや仕事で自分の体を二の次にしがちなので、ぜひがん検診を受けて自分の体を大切にしてほしい。

▶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(個人情報は公表しません)。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】

### ◆今年度は医療機関での 検診のみ実施しています

新型コロナウイルス感染症予防対策のため、今年度は医療機関での検診のみ実施しています。検診を実施している医療機関や料金などは、6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。「秋田市健診ガイド」は、市の公共施設、市内金融機関などにも置いています。

なお、胃がんおよび胸部の集団検診は中止となりました。健康管理に関する心配事は、かかりつけ医などにご相談ください。

### 【医療機関で受ける各種検診と対象年齢】

大腸がん検診▶40歳以上のかた

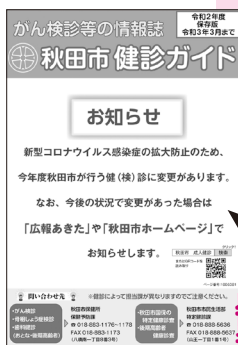
前立腺がん検診▶50歳以上の男性

乳がん検診▶40歳以上で今年度偶数歳になる女性

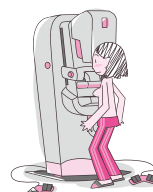
子宮頸がん検診▶20～39歳の女性、

または40歳以上で今年度偶数歳になる女性

\*対象年齢は、令和2年度中に迎える誕生日当日の年齢です。



各種検診は「健診ガイド」でご確認ください



## 骨粗しょう症検診と おとなの歯科健診を 受けましょう

市が行う「骨粗しょう症検診」は5年に一度(40歳から5年刻みで70歳までの女性が対象)、「おとなの歯科健診」は10年に一度(30歳から10年刻みで70歳までのかたが対象)の受診機会となります。対象のかたは、この機会にぜひ受診してください。

### ドクターから のアドバイス

石垣 智先生(いしがき整形外科クリニック)

骨粗しょう症は、骨量が減って骨が弱くなり骨折しやすくなる病気です。骨も生きた臓器で、新しく作られること(骨形成)と溶かされること(骨吸収)が繰り返されます。このバランスが崩れ骨吸収が骨形成より多くなると、骨がスカスカになり骨粗しょう症になります。

骨粗しょう症のかたはちょっとしたことで転ぶと、背骨や手首、太ももの付け根の骨などに骨折を起こします。特に太ももの付け根の骨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を防ぎ、骨折を予防しましょう。

### ドクターから のアドバイス

小林崇之先生(安倍歯科医院)

お口の健康を保つには、歯、歯肉の二つが健康でなくてはなりません。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。一番怖いのは痛みがないまま慢性的に口腔内の症状が悪化することです。

秋田市の健診事業は全国的に見ても非常に手厚く行われています。「おとなの歯科健診」では、30歳・40歳・50歳・60歳・70歳と区切りの年齢で行うことができ、歯、歯肉の二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。



「秋田市地産地消推進店」を利用して、秋田市産品詰め合わせセットを当てよう！



## 秋田市地産地消推進キャンペーン #あきた市産発見

期間

10月1日(木)▶来年2月28日(日)

地産地消推進店は、市ホームページ(広報ID番号 1013294)からご覧いただけるほか、一覧を記載したチラシを各推進店、産業企画課(市役所3階)、各市民サービスセンターなどに置いてあります。詳しくはお問い合わせください。



チラシ

問い合わせ 産業企画課 ☎(888)5724

## 応募方法は2種類、どしどしご応募ください！

① スマホで簡単！ SNS投稿コース

Instagramかフェイスブックの「秋田市地産地消ネットワーク」公式アカウントをフォローし、各部門へ写真を投稿してください。

**写真部門** 推進店で秋田市産品を使用した料理を注文または商品を購入して、写真を投稿  
**料理部門** 推進店のスーパーまたは小売店で購入した秋田市産品を使ったオリジナル料理の写真を投稿

◆投稿の際、コメントには、「部門名」「注文(購入)した店名」「注文(購入)した商品名」「ハッシュタグ『#あきた市産発見』」を入れてご応募ください。

### 公式Instagram

[https://www.instagram.com/akita\\_city\\_chisanchisho/](https://www.instagram.com/akita_city_chisanchisho/)



Instagram



フェイスブック

### 公式フェイスブック

<https://www.facebook.com/akita.city.chisanchisho/>

② Wチャンスあり！ レシート応募コース

推進店で秋田市産品を使用した料理を注文または商品を購入した際のレシートと、チラシについている申込用紙に必要事項を記入し、同封の上、11月1日(日)から2月28日(日)までに下記宛先へ郵送してください。

〒010-0965 八橋新川向2-19

(株)サキガケアドバ内

「地産地消推進キャンペーン事務局」係

### ★1回目の抽選に外れてもWチャンス！

「秋田市飲食店応援クーポン」を推進店で使用されたかたは、その際のレシートを同封して郵送すると、1回目の抽選に外れても、もう一度抽選のチャンスがあります。

\*「秋田市飲食店応援クーポン」の関連記事は、今号7ページにも掲載しています。



## 景品

秋田市産品 **3,000円分**

抽選1回目▶12月1日(火)…30人  
抽選2回目▶3月1日(月)…30人

合計  
60人

Wチャンス！

秋田市産品 **1,000円分**

抽選1回目▶12月1日(火)…20人  
抽選2回目▶3月1日(月)…20人

合計  
40人

\*当選は、景品の発送をもってかえさせていただきます。①で当選されたかたには、公式アカウントからダイレクトメッセージを送信します。



画像はイメージです

「農家のパーティ」ネットワーク

## 秋田・男鹿・潟上・まるごと市

日時 **10月3日(土)・4日(日) 10:00~16:00**

会場 **秋田駅ぼぼろーど西口トピコ前**

問い合わせ 産業企画課 ☎(888)5724

秋田市・男鹿市・潟上市・JA秋田なまはげが連携して活動している、秋田中央地域地場産品活用促進協議会(「農家のパーティ」ネットワーク)の会員みなさんが、生鮮品や加工品を持ち寄り、自慢の品を販売します。ぜひお越しください！

