

# 特定健診・健康診査 6月から始まります

## 5月下旬に受診券をお送りします

見た目ではわかりにくい生活習慣病の予防・早期発見を目的とした健診です。

特定健診・健康診査を毎年受診して、健康増進に努めましょう。



### 受診券の送付対象

▶秋田市国民健康保険に加入し、来年3月31日時点で、40歳以上のかた

▶後期高齢者医療制度に加入しているかた

\*4月1日以降に加入されたかたは、6月以降に特定健診課へ受診券発行の申請をしてください。

### 受診方法

▶受診券と保険証(資格証明書)を持って健診会場へお越しください

▶料金は無料です。ただし、同時に受けられるがん検診などは、一部有料です

▶詳しくは、受診券と一緒に送付する特定健診・健康診査のお知らせ、実施機関一覧をご覧ください

### 健診実施日と会場

#### ①個別健診…医療機関によっては予約が必要です

実施日▶6月1日(水)から3月31日(金)まで(医療機関によって異なります)

会場▶市内約130か所の指定医療機関(県内の医療機関でも受診できます)

#### ②集団健診…すべて予約制となります

##### 【日曜健診】

実施日▶7月3日、8月7日、9月4日、10月2日・23日、11月6日、12月4日、1月8日、2月5日、3月5日

会場▶秋田県総合保健事業団中央健診センター(川尻)

定員▶1日あたり80人

##### 【河辺・雄和会場】

実施日と会場▶6月28日(火)=雄和南体育館、6月29日(水)・30日(木)=雄和市民サービスセンター、7月1日(金)=河辺岩見三内地区コミセン、7月5日(火)・6日(水)=河辺総合福祉交流センター

定員▶1日あたり100人

問い合わせ▶特定健診課☎(888)5636

## 「秋田市健診ガイド」を 広報あきたと同時配布



集団健診の全日程や、各種検診の情報などを詳しく掲載している「秋田市健診ガイド」を、広報あきた今号と同時配布していますので、ぜひご覧ください。

なお、集団健診(地域巡回する胸部・大腸がん(胃部X線)を含む)は完全予約制となりますのでご注意ください。

がん検診は不要不急ではなく「必要な外出」です。自分のため、大切な人のために定期的に検診を受けましょう！

問い合わせ▶保健予防課☎(883)1176

## 知っていますか？ 口腔がん

口腔がんとは、「舌がん」「歯肉がん」「口腔底がん」など、口の中にできるがんの総称です。口腔がん初期の段階では症状が少なく、症状が出てきたときにはすでに進行している…ということもあります。

日頃から鏡で口の中を観察し、気になることがあれば早めに歯科医院を受診しましょう。



### ◆まずは自己チェックを

- 粘膜が赤や白に変色しているところがある
- 口腔内に腫れやしこりがある
- 口内炎が何度もできる
- なかなか治らない口内炎がある
- 入れ歯があたって傷になっている部分がある
- 詰め物や大きなむし歯がある部分に傷や口内炎がある など

### ◆口腔がん予防のために気を付けたいこと

- 禁煙  飲酒は適量に
- 歯みがき・うがいをして、口腔内を清潔に保つ
- むし歯・歯周病などの早期治療
- 合わない被せ物や入れ歯は治す など

### 訪問歯科診療のご利用を

寝たきりや障がいがあり、歯科医院へ通院することが困難なかに歯科医師が訪問します。

詳しくは、秋田市歯科医師会へお問い合わせください。☎(823)4564

問い合わせ▶保健予防課☎(883)1178

■19日の催しは、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。



春の動物ふれあいフェスティバル

大森山動物園  
～あきぎんオモリンの森～

日時

6月5日(日)  
9:00～16:30

入園料

730円(高校生以下無料)

園内を巡って、動物クイズに挑戦するウオーククイズを開催！キリン・ゾウ・チンパンジーの屋外展示場の見学や普段は実施していない動物のまんまタイムも！詳しくは、動物園ホームページをご覧ください。

## 花の寄せ植え教室

日時

6月5日(日)13:00～16:00

会場

大森山動物園大屋根広場

花の寄せ植え教室に参加して、季節の草花を楽しもう！参加無料。先着10組(20人)。申し込みは5月23日(月)9:00から秋田市総合振興公社☎(829)0221

問い合わせ☎(828)5508

大森山動物園

検索

## 落刈り撮影会参加者募集！



先着30人

日時

6月4日(土)  
7:00～8:00

会場

仁井田大野の落畑

おばこ姿の「あきた観光レディー」が、秋田落を刈り取る恒例の撮影会です。撮影会場での密を避けるため、申込制となります。

申し込み

5月23日(月)10:00から6月1日(水)18:00までに、住所、氏名、電話番号を、電話かEメールでお知らせください。秋田観光コンベンション協会☎(824)1211

Eメール acvb@acvb.or.jp

## 如斯亭庭園 生け込みの公開

日時

5月28日(土)13:30～15:00

会場

旧秋田藩主佐竹氏別邸(如斯亭)庭園

入園料

210円(高校生以下無料)

秋田県華道連盟「花芸安達流」による生け込みを披露します。生け込み体験も(要申込・先着5人)。作品は6月3日(金)まで展示します。

体験の申し込み

5月23日(月)9:00から佐竹史料館☎(832)7892

## 秋田城跡 史跡探訪会

参加無料 | 定員20人

日時

6月4日(土)9:00～11:00

豊かな自然の宝庫でもある寺内の秋田城跡で、植物や野鳥を観察しながら史跡内を歩いてみませんか。

申し込み

5月24日(火)8:30から秋田城跡歴史資料館☎(845)1837

## 秋田犬ふれあい処 in 千秋公園

時間

11:00～15:00

\*休憩12:00～12:30、13:30～14:00

今年も千秋公園二の丸に、「秋田犬ふれあい処 in 千秋公園」がオープンしました。ぜひ写真撮影などをお楽しみください。秋田観光コンベンション協会

☎(824)8686

- \*必ずマスクを着けてお越しください。
- \*秋田犬に触れることはできません。
- \*混雑状況などに応じて見学時間の制限や上記以外の休憩を設ける場合があります。
- \*天候などの状況により臨時休業する場合があります。

11月7日(月)まで  
やっています!



まってるヨ!