

# 各種検診日程

## 結核検査

対象 65歳以上で肺がん検診を受診しない方  
内容 胸部レントゲン検査

## C型肝炎検査

対象 40歳  
内容 問診、血液検査  
料金 700円

## 肺がん検診

対象 30歳以上  
内容 胸部レントゲン検査、問診(必要時…痰の検査)  
料金 600円

## 前立腺がん検診

対象 50歳以上の男性  
内容 血液検査 (PSA検査)  
料金 1,000円

## 大腸がん検診

対象 30歳以上  
内容 問診、便潜血反応検査 (2日分)  
料金 800円



### 肺がん・大腸がん・前立腺がん・C型肝炎

実施日	受付時間	対象地区	会場
8月20日(月)	10:00~11:30	下浜山、大塩越、島、中橋町、小浜・唐ヶ崎、大町、横町、妙見町	象潟保健センター
	13:30~14:30	下浜の町、上浜の町、浜畑、荒古屋、駅前、下新町、上新町、冠石	
8月21日(火)	10:00~11:30	臨海、下荒屋、上荒屋、栄町、立石2区、はまなす	象潟保健センター
	13:30~14:30	潟見町1区・2区、大谷地、武道島1区・2区、向山	
8月22日(水)	10:00~11:30	28区、29区、30区、31区、32区、33区、34区、上狐森、桜ヶ丘	象潟保健センター
	13:30~14:30	松ヶ丘、鳥の海1区・2区、鳥屋森	
8月23日(木)	10:00~11:30	立石1区、関、西中ノ沢、砂山、洗釜、大砂川、川袋、大須郷、観音森	都市農村交流センター 小砂川自治会館
	13:30~14:30	小砂川1区・2区	
8月24日(金)	9:30~10:30	小滝、本郷、横岡、大境	上郷生活改善センター 鶴泉荘
	11:00~11:30	石名坂、舟岡、水岡、大森、長岡、大飯郷、目貫谷地	

### 結核・大腸がん・前立腺がん・C型肝炎

実施日	受付時間	対象地区	会場
8月27日(月)	9:30~10:30	象潟地域(全地区)	象潟保健センター

### 象潟地域

### 象潟地域



仁賀保保健センター (スマイル内) ☎32-3000  
金浦保健センター ☎38-4200  
象潟保健センター ☎43-7501

※各種相談は秘密厳守です。  
8月の「ほたるの会」  
コーヒースロン

なんとなく疲れたとき、誰かに話を聞いてほしいとき、どなたでも、お気軽に立ち寄ってください。(各会場午前10時~11時30分)

○仁賀保地域(第1・3水曜) ※都合によりお休みします。  
○金浦地域(第2・4火曜) 期日 28日(火)(14日休み) 会場 エニワン  
○象潟地域(第1・3火曜) 期日 7日(火)、21日(火) 会場 象潟構造改善センター

親子のニコニコクラブ 毎月、季節に応じた行事や遊びを開催しています。保育園に入園前のお子さんとその保護者が対象です。

▽すくすく広場(8月の象潟保健センター開放日)  
期日 7日(火)、8日(水)、16日(木)、17日(金)、23日(木)、24日(金)、29日(水)、30日(木)、31日(金)  
時間 午前9時30分~11時30分  
▽8月のここに相談日(身長・体重も測れます)  
期日 30日(木)  
時間 午前10時~11時

### こころの相談日

育児や不登校・ひきこもり・家庭内暴力などの思春期の問題、うつなど、臨床心理士が相談を行います。  
期日 8月9日(木)  
時間 午前10時~午後3時  
※1人1時間  
会場 金浦保健センター  
申込 7日(火)まで金浦保健センターへ

### 精神保健相談日

精神科医師による相談。本人、家族が対象です。  
期日 8月23日(木)  
時間 午後2時~3時  
午後3時~4時  
会場 象潟保健センター

申込 21日(火)まで金浦保健センターへ

### 「8020(80歳で20本以上の歯がある)いい歯のお年寄り表彰」候補者の募集

県では歯科医師会の協力のもと「8020運動」を進めており、80歳を過ぎて20本以上自分の歯を持っている元気なお年寄りを募集します。自薦・他薦は問いません。家族、知人などでお心あたりがありましたら、ぜひご応募ください。  
対象 昭和7年3月31日以前生まれで、現在自分の歯が20本以上ある方  
※治療した歯があっても可  
応募締切 8月31日(金)  
応募・問合せ 由利地域振興局福祉環境部健康・予防班 ☎22・4122

【認定証が交付されます】  
口腔診査の結果「8020」

0」と認められた方には、『認定証(知事名)』を交付し、認定者の中から1名を地区代表として県中央審査会に推薦します。中央審査会では各地区で選ばれた代表者から優秀者を決定し秋田県歯科保健大会で表彰されます。

### 健康づくり食育教室

市では、「健康づくり食育教室」を5回シリーズで開催します。  
食生活を見直すことは健康づくりの基本です。この教室で、うす味料理の工夫やバランスのとれた食事等、楽しく食育について学び、一緒に料理を作ってみませんか?  
第1回目は次のとおり。  
期日 8月28日(火)  
時間 午前10時~午後1時  
会場 スマイル  
参加料 200円  
持ち物 エプロン、三角巾  
定員 18名  
申込 20日(月)まで健康推進課へ

### 5歳児健診でむし歯のなかつたあともだち

象潟・金浦地域の5歳児健診(6月22日)でむし歯のなかつた子どもは、35人中13人でした。(敬称略)  
☆沢木璃々子(花潟区)  
☆佐藤 琴末(掘切区)  
☆笹森 愛菜(北金浦1区)  
☆渡部 綾奈(浜金浦1区)  
☆佐々木綾杜(中橋町)  
☆佐々木涉睦(上荒屋)  
☆齋藤 圭汰(潟見町1区)  
☆熊谷 快斗(武道島1区)  
☆三船 遼人(34区)  
☆伊藤 成望(松ヶ丘)  
☆齋藤 結翔(松ヶ丘)  
☆横井 萌衣(鳥の海1区)  
☆須田 煌也(関)

### 一熱中症になったときは?

- ①意識を確認する
  - ②涼しい場所へ避難させる
  - ③衣類を脱がせ、体を冷やす(特に首筋・脇・太もも付け根)
  - ④水分・塩分を補給する
- 注意—  
自分で水が飲めない、意識がない場合は救急隊の要請または、医療機関へ

### 今年も暑い!! 熱中症にご注意を!!

熱中症は野外で活動しているときだけでなく、室内でも多く発症し、亡くなる事例もあります。熱中症は、適切な予防により防ぐことができます。



### ☆予防策6カ条☆

- 日陰を味方に**  
外を歩くときは日陰を選び、室内はすだれやカーテンで直射日光を防ぎ、風通しをよくしましょう。
- 服装に工夫を**  
吸湿性・速乾性・通気性に富んだ衣服の着用を心がける。外出の際は、日傘や帽子をお忘れなく。
- こまめに水分補給**  
喉が渇く前に定期的に水分補給を! 汗を沢山かいた時は、塩分もあわせて補給しましょう。
- 体調管理**  
1日3食、栄養バランスのよい食事と十分な睡眠をとり、身体に疲労を貯めないようにしましょう。
- 幼児に注意!**  
幼児は体温調節機能が不十分の上、地面に近いほど気温が高いため大人より暑い環境にいます。周囲の大人はご注意ください!
- 高齢者に注意!**  
高齢者は暑さや水分不足に対する感覚機能が低下します。喉が渇かなくとも水分補給。暑く感じなくても温度調節を!

### ~1人ひとりが周囲の方へ

**気配りをし熱中症予防を 呼びかけあうことが大切~**  
特に熱中症になりやすい高齢者、幼児、障害児・者については、周囲が協力して注意深く見守るようにならねばなりません。