

## 医療機関での個別健(検)診を実施します

以下の健(検)診は、医療機関で個別に受けることができます。各指定医療機関は、下記の表をご確認ください。  
 早朝集団健診や婦人病集団検診をご希望の方は予約専用ダイヤル(☎853・1555)へご連絡ください。



### 特定健診・後期高齢者健診

- 特定健診の対象者  
五城目町国民健康保険に加入し、本年度内で40歳以上の方
- 後期高齢者健診の対象者  
五城目町後期高齢者医療保険に加入している方
- ▶実施期間 12月31日(火)まで

▶受診方法 下記の指定医療機関に直接お申し込みください。  
 ▶持ち物 受診券(5月に送付済み)、健康保険証  
 ▶健診料金 無料  
 ※詳細は、右のQRコードから町HPをご覧ください。



●男鹿市・潟上市・南秋田郡の指定医療機関	
千葉内科医院(五城目町)	☎852・2235
ささき内科クリニック(五城目町)	☎855・1182
児玉内科医院(八郎潟町)	☎854・4100
小玉医院(潟上市)	☎877・2040
佐々木医院(潟上市)	☎877・2355
神田医院(潟上市)	☎877・2004
杉山病院(潟上市)	☎877・6141
せきクリニック(潟上市)	☎872・4088
藤原記念病院(潟上市)	☎878・3131
あいざわ胃腸科クリニック(潟上市)	☎877・6688
ハートインクリニック(潟上市)	☎855・5510
斎藤整形外科(潟上市)	☎870・4188
出戸診療所(潟上市)	☎878・7710

国民健康保険井川町診療所(井川町)	☎874・2215
大瀧村診療所(大瀧村)	☎0185・45・2333
加藤診療所(男鹿市)	☎0185・22・2001
男鹿みなと市民病院(男鹿市)	☎0185・23・2221
たむら船越クリニック(男鹿市)	☎0185・22・6789
香曾我部医院(男鹿市)	☎0185・46・3313
佐藤医院(男鹿市)	☎0185・46・3013
長沼医院(男鹿市)	☎0185・35・3215
長谷川医院(男鹿市)	☎0185・24・5151
ふるやファミリークリニック(男鹿市)	☎0185・22・2220
鹿嶋医院(男鹿市)	☎0185・33・2035
脇本クリニック(男鹿市)	☎0185・25・2212
よしだ内科クリニック(男鹿市)	☎0185・22・6060
たかぎ眼科クリニック(男鹿市)	☎0185・22・6556

### 子宮頸がん検診・乳がん検診

- 子宮頸がん検診の対象者  
五城目町に住所がある20歳以上の女性
- 乳がん検診の対象者  
五城目町に住所がある40歳以上の女性
- ▶実施期間 8月1日(木)～令和7年2月28日(金)

▶受診方法 下記の指定医療機関に直接お申し込みください。  
 ▶持ち物 健康保険証、無料クーポン券(対象者には6月下旬に送付済み)  
 ▶検診料金 1,000円(本年度の無料対象者は健診ガイドに記載)

●子宮頸がん検診と乳がん検診がセットで受診できる医療機関	
秋田厚生医療センター(秋田市)	☎880・3013
能代厚生医療センター(能代市)	☎0185・52・3111
JCHO秋田病院(能代市)	☎0185・52・3271
●子宮頸がん検診のみ受診できる医療機関	
中通総合病院(秋田市)	☎833・1122
清水産婦人科クリニック(秋田市)	☎893・5655
みゆきレディースクリニック(秋田市)	☎884・7088
あきたレディースクリニック安田(秋田市)	☎853・7535
並木クリニック(秋田市)	☎846・1231
御野場たなかレディースクリニック(秋田市)	☎874・8100
はりう産婦人科・内科クリニック(秋田市)	☎832・6663
川原医院(秋田市)	☎833・4868
市立秋田総合病院(秋田市)	☎823・4171

藤盛レイディースクリニック(秋田市)	☎884・3939
土崎レディースクリニック(秋田市)	☎880・1565
かおりレディースクリニック(秋田市)	☎866・8352
東通りレディースクリニック(秋田市)	☎853・7338
ゆうきクリニック(秋田市)	☎838・5187
長谷川医院(男鹿市)	☎0185・24・5151
関口レディースクリニック(能代市)	☎0185・53・5121
たかはしレディースクリニック(能代市)	☎0185・55・0033
成田産婦人科医院(能代市)	☎0185・52・3317
●乳がん検診のみ受診できる医療機関	
藤原記念病院(潟上市)	☎878・3131
あきた駅前内科外科クリニック(秋田市)	☎837・6500
はしづめクリニック(秋田市)	☎883・3388
いなば御所野乳腺クリニック(秋田市)	☎838・1785

## 周りに声をかけあい熱中症に注意しましょう



今までない、こんな症状がみられたら注意！改善がみられなければ医療機関を受診しましょう。

- めまい
- 大量の汗
- たちくらみ
- 立ち上がれない
- 頭痛・吐き気
- 筋肉のこむら返り

### 予防のポイント

- ▶水分補給  
 ●のどが渇いていなくても、こまめに時間を決めて水分補給  
 ●大量に汗をかいたら、スポーツドリンクや経口補水液で水分補給
- ▶服装  
 外出時は、風通しの良い涼しい服装や帽子の着用を心がけ、日傘・うちわ・扇子・水筒などを携帯しましょう。
- ▶室内での熱中症にも要注意  
 エアコンなどを使用し室温調整をしましょう。  
 ●エアコンの使用

室温は24～26度、湿度は50～60%の値に設定  
 ※実際の室温は28度以下、湿度は70%になるよう心がけましょう。

- すだれやカーテンを活用して直射日光を遮断
- 扇風機を併用して冷気を循環
- ▶入浴  
 入浴の前後で水分を取り、お湯の温度は40度以下に保ち長湯は避けましょう。
- ▶就寝  
 ●就寝前に水分補給(枕の近くに飲みものを置く)  
 ●寝ている間もエアコンを使用  
 ●涼しい素材の寝具や衣服を使用

### 暑さに備えた身体づくり

- 1日3食、タンパク質をしっかり取り筋肉量がアップすると、熱中症に強い身体になります。
- 毎日しっかり睡眠を取りましょう。寝不足は熱中症になりやすくなります。

## 高齢者の方を対象とした各種教室を開催

☑・☒ 町地域包括支援センター  
 (☎855・1070)

### いきいき健康運動教室

- ▶日程 8月20日(火)、9月10日(火)  
 午前10時30分～午前11時30分
- ▶場所 五城館1階多目的ホール
- ▶講師 小山田聖子さん
- ▶内容 音楽に合わせながらストレッチ、筋力トレーニングなど

### やさしい健康運動教室

- ▶日程 ①8月30日(金) ②9月27日(金)  
 午後1時30分～午後2時30分
- ▶場所 ①五城館 ②森山地区公民館
- ▶講師 星 良子さん
- ▶内容 ストレッチ、軽い筋力トレーニングなど

### 笑いヨガ

- ▶日程 9月20日(金)  
 午後1時30分～午後2時30分
- ▶場所 五城館1階多目的ホール
- ▶講師 伊藤 晴美さん
- ▶内容 笑いの体操とヨガの呼吸法を組み合わせた健康法で、座ったままの状態で行えます。

### 男性のための健康運動教室

- ▶日程 ①8月28日(水) ②9月24日(火)  
 午前10時30分～午前11時30分
- ▶場所 五城館1階多目的ホール
- ▶講師 ①齊藤 明裕さん  
 ②小山田聖子さん
- ▶内容 ストレッチ、筋力トレーニング、有酸素運動など

### エンジョイ健康教室

- ▶日程 9月19日(木)  
 午前10時～午前11時30分
- ▶場所 馬川地区体育館
- ▶講師 進藤 昭子さん
- ▶内容 有酸素運動・筋力トレーニング・脳トレ・ストレッチなど  
 ※大判バスタオル、内靴を持参してください。

- 持ち物/飲み物、タオル、運動しやすい靴、介護予防手帳(65歳以上でお持ちでない方へ交付します)
- 申し込み/開催日時まで受付  
 ※運動しやすい服装でお越しください。  
 ※五城目町はつつポイント事業の対象です。

五城目町ポイントカード会加盟店にて

お買い物された方

令和6年 8月5日(日)～15日(金)



五城目町ポイントカード会/☎852-3460(事務局:湖東3町商工会館内)

※但し加盟店により、対象外商品もあります