

40歳以上の方が対象です

脳ドック・ すい臓等がんドック助成

市では、脳血管疾患などの早期発見および受診する方の負担軽減のため、脳ドックおよびすい臓等がんドック（すい臓・肝臓・胆道の3つのがん検診を含むもの）にかかる費用の一部を助成しています。

●対象

- ・40歳以上の方
- ・市内に1年以上住所を有している方

- ・加入している健康保険に対象検診の助成制度がない方
- ・脳血管疾患またはがんによる入院または治療中・経過観察中でない方

- ・市税および国保税に滞納がない方

- ・脳ドック助成は過去5年間助成を受けていない方。すい臓等がんドックは過去2年間助成を受けていない方

●助成額

- ・検診費用の1/2（上限2万円）

●申請場所

- ・保健センター（健康づくり課）

- ・本庁舎1階①～④番窓口
- ・二ツ井地域局市民福祉課

③番窓口

- ・市民サービスセンター（イオン能代店3階）

●申し込み

- ・医療機関へ検診を予約する前に申請書を提出してください。（受診後の申請はできません）

- ・申請時に、健康保険証の写しを持参してください。

●助成対象医療機関

〈脳ドック〉

- ・能代厚生医療センター
- ・秋田県立循環器・脳脊髄センター

- ・中通総合病院

- ・石田脳神経外科クリニック

〈すい臓等がんドック〉

- ・能代山本医師会病院

※検診の内容や検診料金については、各医療機関へお問い合わせください。

問合せ 健康づくり課

☎58・2838

健康
いきいき
メモ

運動の秋から運動不足になりがちな冬に向けて

スクワット運動がオススメです



全身の筋肉のうち60%以上が下半身にあり、スクワットの動作を行うことで、何種類もの筋肉が使われます。

スクワットの代表的な効果

- ・筋力アップ…太ももやお尻の筋肉など下半身だけでなく腹部や背中、首、胸、足の裏や足の甲なども使うため、全身の筋肉を鍛えることができる。加齢による尿漏れにも効果的！
- ・血流の促進…血圧、コレステロール、血糖値の改善
- ・基礎代謝量のアップ…ダイエットにもつながる！
- ・肩こり、腰痛の予防、改善
- ・体幹の安定化、転倒予防 など



安全で簡単な「椅子スクワット」



〈10回2セット〉

- ①椅子に浅く座り、足を肩幅に開く。この時、膝がつま先より前に出ないように。
 - ②椅子からゆっくり立ち上がり（背筋がピンと伸びるように意識）、ゆっくりと腰を下ろす。
- 両手は前に出すか胸の前で交差します。
 - 膝の負担を軽くするために股関節を曲げることを意識しましょう。
- ※膝への負担が心配な方は、手すりを使用してもOK
 ※血圧の高い方、膝の悪い方は、始める前に医師に相談してください。
 ※痛みが出た場合は、すぐに運動をやめてください。