



夏休みを利用して

予防接種を受けましょう

いずれも接種は無料です(期間を過ぎると有料になります)。接種期間や受託医療機関は、4月～5月に幼稚園や学校などから配布、または個別に郵送されたお知らせで確認(※)してください。

※麻しん・風しん1期のかたは、母子健康手帳別冊の医療機関名簿を参考に、2歳の誕生日の前々日までに接種を受けましょう

●麻しん・風しんの予防接種

麻しんはかかると肺炎や脳炎を引き起こすことがあります。また、麻しんは感染力が強いため、予防接種でお子さんと周囲への感染を防ぎましょう。

- 対象**
- 第1期▶1歳児
 - 第2期▶小学校就学前の1年間(年長児)
 - 第3期▶H9.4.2～H10.4.1生まれ
 - 第4期▶H4.4.2～H5.4.1生まれ

●ジフテリア、破傷風の予防接種

小学6年生(11歳以上～13歳未満)が対象です。乳幼児期に行った三種混合ワクチンの免疫力が低下してくるため、追加接種で免疫力を高めましょう。

問 市保健所健康管理課 ☎(883)1179



水中運動で介護予防!

はつらつくらぶ

水中運動やストレッチ、筋力トレーニングなどで体を鍛えて介護予防に役立てよう! 運動後は入浴もできません。定員各コース20人(選考)。参加費1回400円(昼食は自己負担)。

対象 65歳以上のかた(要支援・要介護のかたを除く)で、原則6回すべてに参加できるかた
※水中運動などの未経験者、高齢者を優先します

時間 午前10時～午後3時(終了時間が多少前後する場合あり)

	コース名	実施日
ザ・ブーン	第1コース	8月30日(月)、9月9日(木)・27日(月) 10月4日(月)・18日(月)・28日(木)
	第2コース	9月6日(月)・13日(月)・30日(木) 10月14日(木)・25日(月)、11月1日(月)
ユフォーレ	第3コース	9月2日(木)・16日(木)、10月7日(木) ・21日(木)、11月4日(木)・18日(木)
	第4コース	9月13日(月)・27日(月)、10月4日(月) ・18日(月)、11月1日(月)・15日(月)
シルバーエリア	第5コース	9月2日(木)・16日(木)、10月7日(木) ・21日(木)、11月4日(木)・18日(木)
	第6コース	9月9日(木)・30日(木)、10月14日(木) ・28日(木)、11月11日(木)・25日(木)

※シルバーエリアはイオンモール秋田(御所野)近くです

- 無料送迎バス**
- 第1・2コース: 秋田駅東口▶ザ・ブーン
 - 第3コース: 秋田駅東口▶ユフォーレ
 - 第4コース: 大張野▶和田▶諸井▶ユフォーレ
 - 第5コース: 秋田駅東口▶東通▶桜▶中央シルバーエリア
 - 第6コース: 秋田駅東口▶南通▶御野場▶中央シルバーエリア

申し込み 7月27日(火)まで介護・高齢福祉課 ☎(866)2095



数字で見る

保健講座

—— 国保・高齢・介護健診課 ☎(866)8903

健診受診者の「73歳」が病気の種を発見

平成20年度に秋田市国保の特定健康診査を受診した40歳～59歳のかた2,238人のうち、「血圧」「中性脂肪」「善玉コレステロール」「血糖値」のいずれかが保健指導判定値を超えていたかたは1,630人で約73歳でした。実に4人に3人のかたが健診で病気の種を発見することができました。

40歳になったら、健診を受けましょう

糖尿病や循環器疾患などの生活習慣病は、自分が

気づかないうちに進行します。40歳での健診受診は早過ぎるということはありません。健診を受けて生活習慣病の早期発見・早期治療につなげましょう。

健診は、秋田市国民健康保険の対象になるかたと後期高齢者医療制度に加入しているかたは無料で受診できます。保険証と、事前にお送りした受診券を持って、来年3月31日(木)まで市内の受託医療機関で受診してください。そのほかの医療保険に加入しているかたは、直接、加入先へお問い合わせください。



健診を受けたAさん(40歳代男性)は…

これといった自覚症状もなく、仕事も忙しかったので健診は必要ないと思っていました。ところが受診後に検査値を見ると血糖値が保健指導判定値をオーバー! 健診をきっかけにお酒の量や食事に気をつけるようになりました。

育児

ルールを守って楽しい夏休み!

公園で安全に遊ぶため、ルールを守るようお子さんに一声かけましょう。壊れた遊具を見つけたときは、公園課公園施設管理センターへご連絡ください。☎(866)2445

立ちのりや
2人のりは危険



すべり面から
のぼるのはダメ!

*ホームページもご覧ください→<http://www.city.akita.akita.jp/city/ur/pc/>

保健予防課の教室

受講無料。詳しくは市保健所保健予防課へ。☎(883)1175

マタニティ食生活講座

妊娠16週～35週の妊婦さんが対象です。妊娠中の食事の話、試食、歯の話。母子健康手帳、筆記用具、おしほりを持って直接会場へ。

日時/8月4日(水)午前10時～11時30分 会場/西部市民サービスセンター

離乳食教室 生後4か月～11か月の親子が対象です。離乳食の進め方、食品の調理法、試食、個別相談など。筆記用具、母子健康手帳、おしほり、バスタオルを持って直接会場へどうぞ。日時/8月6日(金)午後1時30分～3時30分

会場/河辺総合福祉交流センター
ばくばく教室 3歳前後の親子が対象。幼児食の進め方、おやつ作り、試食など。無料。定員18組。日時/8月10日(火)午前10時～11時30分 会場/市保健センター
申し込み/7月20日(火)から、市保健所保健予防課☎(883)1175

保育所で遊ぼう!

★保育所開放 0歳～5歳の親子が対象。時間は午前9時45分～11時。無料。直接、各保育所へ。

7月20日(火)

港北保育所☎(845)7166

保戸野保育所☎(823)6928

上北手保育園☎(839)3595

7月21日(水)

川尻保育所☎(823)3254

勝平保育園☎(823)4520

7月22日(木)

川添保育所☎(886)2139

新波保育所☎(887)2014

雄和中央保育所☎(886)2595

7月27日(火)

手形第一保育所☎(834)0766

7月28日(水)

川口保育所☎(832)4582

8月3日(火)・7日(土)

日新保育園☎(828)3211

★青空保育 お子さんを公園で遊ばせながら、保護者同士で交流。7月27日(火)午前10時10分～10時50分、手形街区公園で。無料。直接会場へ。雨天中止。詳しくは手形第一保育所☎(834)0766

★親子サロン 就園前の親子が対象。保護者同士で交流しませんか。8月4日(水)午前9時45分～11時、保戸野保育所で。無料。直接会場へ。保戸野保育所☎(823)6928

子ども未来センターの催し

会場はアルヴェエ5階子ども未来センター。無料。直接会場へ。詳しくは同センターへ。☎(887)5340
あそびのとびら 就学前の親子が対象。手遊びや絵本の読み聞かせ。7月21日(水)午前10時30分～11時
つくっちゃオ 就園前の親子が対象です。身近な材料で工作。7月27日(火)午前10時30分～11時

子育て交流ひろばの催し

無料。直接、会場の西部市民サービスセンターへ。詳しくは子育て交流ひろばへ。☎(826)9007

おもいきりあそぶday 就学前の親子が対象。7月29日(木)午前10時～正午、1階多目的ホールで

ぐるぐるべったんこ 就学前の親子が対象。身近な材料で工作。8月4日(水)午前10時30分～10時50分、2階子育て交流ひろばで

ベビーマッサージ体験

新日本婦人の会 牛島・榎山地区にお住まいの生後3か月～1歳の親子が対象。7月22日(木)午前10時30分～正午、南部公民館で。無料。申し込みは7月21日(水)まで新日本婦人の会☎(836)3356(平日の午前10時～午後4時)

子育て交流ひろば 生後3か月～1歳の親子が対象。育児相談も。

7月30日(金)、8月30日(月)、9月30日(木)、午前10時30分～正午、西部市民サービスセンター2階和室で。無料。定員各15組。申し込みは、7月22日(木)午前9時から子育て交流ひろば☎(826)9007

あそびにおいて!

参加無料。直接会場へどうぞ。

あおぞらキッズ

就学前の親子が対象です。中学生と遊ぼう。7月25日(日)午前10時～11時30分、外旭川児童センターで。詳しくは、外旭川地区主任児童委員の栗山さん☎(868)3688

すくすくサロン"きしゃぼっぽ"

就園前の親子が対象。自由遊びや情報交換。8月4日(水)午前10時～11時30分、南部公民館で。詳しくは南部公民館☎(832)2457

ミニ竿燈づくり教室

3歳～小学3年生の親子が対象。7月25日(日)午前10時～正午、サンパル秋田で。材料費600円(乳児託児100円)。先着30組。申し込みは、7月20日(火)午前9時からばっけの会へ。☎(834)4733

子育て応援Seedの夏祭り

就園前の親子が対象です。わたあめなどのおみせやさんごっこ。7月26日(月)午前10時～正午、コミュニティサロンクローバー(中通)で。参加費400円(おみせのチケット100円)。申し込みは子育て応援Seedへ。☎050-7559-8999

乳児院のプレママサロン

初めてママ、パパ、おばあちゃんになるかたが対象です。乳児院の赤ちゃんに触れ合いながらお風呂入れや授乳などを体験。毎月第2・第3木曜日、午前10時～正午、秋田赤十字乳児院(広面)で。参加無料。定員各10人。申し込みは秋田赤十字乳児院へ。☎(884)1760