



### いきいきサロン

65歳以上のかたが対象。時間は午前10時～正午。無料。直接会場へ。

**ADL体操** 11月10日(水)、八橋老人いこいの家で。動きやすい服装でお越しください。☎(862)6025

**書道教室** 11月11日(木)、飯島老人いこいの家で。書道道具が筆ペンをお持ちください。☎(845)3692

**ペン習字教室** 11月18日(木)、雄和ふれあいプラザで。筆ペンかボールペンをお持ちください。☎(886)5071

**童謡・叙情歌を楽しむ集い** 11月22日(月)、大森山老人と子どもの家で。☎(828)1651

### 初心者ソフトテニス教室

受講料5,250円(8回分)。ラケットの貸し出しもあります。

日時/11月12日(金)から12月10日(金)まで毎週火・金曜日(11月23日を除く)、午前11時～午後零時30分  
会場/西部体育館 定員/20人

●申し込み 11月6日(土)午前10時から西部体育館☎(828)1180

### ペルヴィス・ダンス(骨盤調整)

20歳以上のかたが対象。11月13日(土)・20日(土)・27日(土)、午後6時30分～7時45分、サンライフ秋田で。受講料2,600円。先着20人。

●申し込み 11月6日(土)午前10時からサンライフ秋田☎(863)1391

### 吹き矢体験教室

参加無料。直接会場へどうぞ。

日時/11月17日(水)午後2時～4時  
会場/八橋地区コミセン体育館

●問い合わせ 楽しく吹き矢の谷口さん☎(867)1219

### 障がい者のアクアビクス

小学4年生以上で障がいがあるかたとその家族・同伴者が対象です(身長120㌢以上)。1回だけの参加可。

日時/11月27日(土)、12月4日(土)・18日(土)・25日(土)、午前10時～11時  
会場/県立総合プール(サブプール) 参加費/各200円

●申し込み NPO法人障害者アクアレスン ミラクルスイミーの谷内さん☎090-5239-4175

### フロアカーリングあきた大会

子どもから大人まで楽しめます。11月28日(日)午前9時～、西部体育館で。小学生以上3人で1チーム(登録は4人まで可)。参加費1チーム500円。申し込みは11月17日(水)まで、新屋地区体育協会の塚田さんへ。☎・ファクス(828)6076

### 女性初心者の麻雀教室

認知症予防のためにマージャンを学んでみませんか。始めの1か月は教本を見ながら観戦(無料)。時間は午前10時～午後4時。会場は麻雀ひまわり(大町三丁目2-37。禁酒・禁煙です)。参加費1日1,000円。詳しくは、同教室の森山さんへ。

☎(883)0606

### 市立病院の教室

無料。直接会場へ。詳しくは、市立秋田総合病院へ。☎(823)4171

**呼吸教室** COPD(慢性閉塞性肺疾患)について放射線技師が話します。11月11日(木)午後1時～1時30分、市立病院2階講堂で

**緩和ケア教室** 「気持ちのつらさ」をテーマに医師が話します。11月18日(木)午後1時30分～2時30分、市立病院2階講堂で

**サタデー糖尿病教室** 心血管合併症や糖尿病について医師が話します。体験者発表や測定・相談コーナーも。11月20日(土)午前10時～11時20分、市立病院1階外来ホールで

### ストレスケアセミナー

バランスセラピーなどを学びます。11月20日(土)午後1時～4時、コミュニティサロンクローバー(中通)で。参加費1,300円。申し込みは子育て応援Seedへ。☎050-7559-8999

### 糖尿病予防県民フォーラム

11月14日の「世界糖尿病デー」に合わせたフォーラム。秋田大学医学部准教授の成田琢磨さんの講演「糖尿病治療の現況とその未来」、すずきクリニック院長の鈴木裕之さんの講演「楽しく笑って糖尿病予防」、パネルディスカッション、医療従事者による相談会など。無料。直接会場へ。日時/11月14日(日)正午～午後4時  
会場/県庁第2庁舎8階会議室ほか

●問い合わせ 県健康推進課がん対策推進チーム☎(860)1428

## はずむスポーツ都市 市民スポーツ祭

秋田市体育協会☎(896)5331

**ミニテニス** 12月5日(日)午前9時～、市立体育館で。参加費1チーム2,000円。

申し込み/11月19日(金)まで、秋田市ミニテニス協会の佐々木さん☎(879)2769

**綱引** 12月5日(日)午前9時30分～、河辺体育館で。参加費1チーム一般3,000円、小学生2,000円。

申し込み/11月19日(金)まで、秋田市綱引連盟の竹原さん☎(882)5099

### 結核予防研修会

「若年世代の結核」「ノロウイルスの感染予防」などをテーマに専門家が最新情報を提供します。参加無料。

日時/11月26日(金)午後3時～5時  
会場/県生涯学習センター(山王)

●申し込み 市保健所健康管理課 ☎(883)1180

### エイズの無料検査と相談

12月1日は「世界エイズデー」。八橋の市保健所でエイズの検査と個別相談(匿名)を行います。採血後1時間程度で結果が出ます。無料。要予約。

日時/11月27日(土)=午前9時～(9時50分まで受付)。12月1日(水)=午後5時30分～(6時40分まで受付)

●申し込み 市保健所健康管理課 ☎(883)1180

### 在宅介護者の集い

寝たきりや認知症のかたなどを家庭で介護しているかたが対象。11月18日(木)午後1時30分～3時、市保健センター(八橋)で。無料。直接会場へ。

●問い合わせ 在宅介護者の集い代表の廣田さん☎(863)0935

### がん患者のかたへ

がん患者やご家族が語り合う場です。参加無料。直接会場へどうぞ。

**あけぼのサロン** 日時/11月16日(火)、12月21日(火)、午後2時～4時  
会場/中通総合病院1階がん相談支援センター  
問い合わせ/あけぼの秋田の佐藤さん☎(824)2750

**きぼうの虹** 日時/毎月第2土曜日、午後1時～3時30分  
会場/コミュニティサロン・クローバー(中通)

問い合わせ/秋田県がん患者団体連絡協議会☎090-7526-1345



ザ・ブーンの臨時休館…仁別にあるクアドーム ザ・ブーンは施設メンテナンスのため、

11月8日(月)から19日(金)まで休館します。ご了承ください。☎(827)2301



# ノロウイルスに注意!

ノロウイルスによる胃腸炎は冬場に多く発生し、学校や病院、社会福祉施設などでは集団発生につながることもあります。ノロウイルスの正体を知って、感染予防に努めましょう。

## 感染経路

- 海水中のノロウイルスを取り込んだカキなどの二枚貝を生や加熱不十分のまま食べたとき…加熱は、85℃で1分間以上行いましょう
- 用便後(感染者)や感染者の汚物処理後の手洗いが不十分なまま作った料理を食べたとき
- 感染者のおう吐物の処理が不十分なとき…ウイルスが乾燥して舞い上がり、人の口に入り感染します

## 症状

感染後24~48時間で、下痢、吐き気、おう吐、腹痛、発熱(38度以下)などの症状が現れます

## 予防しよう!

- おう吐物や下痢便の処理は使い捨てマスクと手袋を使い、ペーパータオルなどで拭き取ってビニール袋に密封処理してください。また、乳幼児のおむつの取り扱いには十分注意しましょう
- 汚物の片づけが終わったら、石けんでよく手を洗い、うがいをしましょう
- 床やトイレの消毒はアルコールではなく、塩素系漂白剤を使ってください

食品を取り扱う施設で働くかたは…

- トイレの後や食品を取り扱うときは手洗いを徹底しましょう
- 本人が下痢やおう吐の症状があるときは、調理作業をしないでください
- 家族に症状があるときは衛生面に十分注意を



問い合わせ

市保健所衛生検査課☎(883)1181  
〃 健康管理課☎(883)1180

医療に関する疑問や不安は

## 秋田市医療安全支援センター

(八橋南一丁目8-3 市保健所1階)

- 平日の午前9時~正午、午後1時~4時
- 相談専用☎(883)1229

- 市保健所では、医療安全に関する情報提供などを行う「秋田市医療安全支援センター」を開設しています。面接相談は事前予約が必要です。



### こんなときは相談を

- 「治療について十分な説明がなく不安だ」「医療器具が清潔でない」「無資格者が医療行為を行っているようだ」「どこに相談すればいいかわからない」など

- ※次の相談はお受けできません ● 医師の診断や治療内容の是非、過失の有無 ● 医療機関と患者との医療事故や医療費のトラブル ● 病状に応じた特定の医療機関の紹介 など

はすむ  
スポーツ都市

## ウォーキング講座



11月23日(火)午後2時~4時  
茨島体育館 保険料30円

NPO法人ウォーキング研究所代表の駒崎優さんが「正しい歩き方で健康に近づこう」をテーマに指導します。託児あり(11月16日(火)まで要予約)。

申し込み 11月8日(月)から18日(木)まで  
スポーツ振興課☎(866)2247



数字で見る

## 保健講座

—— 国保・高齢・介護健診課☎(866)8903

### 血糖検査で1,000人に糖尿病の可能性が!

特定健診で行う血糖検査には①空腹時血糖検査と②HbA1c(ヘモグロビン・エー・ワン・シー)検査があります。HbA1c検査はあまり聞き慣れない検査ですが、糖尿病を診断する上で重視されるようになりました。

秋田市国民健康保険加入者で、平成21年度に特定健診でHbA1c検査を受けた約12,000人のうち、1,000人の血糖値が糖尿病の領域でした。高血糖を放置すると合併症を発症する可能性が格段に高くなるため、早期に血糖をコントロールすることが大切です。

### ●糖尿病三大合併症の一つ「糖尿病性腎症」

糖尿病性腎症が進行すると、人工透析を行わなければなりません。透析治療は1回3~5時間、1週間に3回程度行い、一生継続する必要があります。

### ●健診を受けて自分の血糖状態を確認しよう

糖尿病は自覚症状がないうちに進行します。検査を受けて自分の血糖値を確認し、それを参考にして生活習慣を改善することが大事です。“気付いたころには手遅れ”となつてはたいへんです。必ず年に1回は健診を受けましょう。



健診は、秋田市国保加入者で40歳以上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(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)。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。