



ヒブワクチン、小児用肺炎球菌ワクチン、 子宮頸がん予防ワクチンの接種費用を助成

市では、細菌性髄膜炎などを予防する「ヒブワクチン」と「小児用肺炎球菌ワクチン」、およびヒトパピローマウイルスの感染を防ぐ「子宮頸がん予防(HPV)ワクチン」の接種費用を全額助成します。助成期間は2月1日(火)から3月31日(木)まで。なお、助成は平成23年度も継続する予定です。詳しくは、市保健所健康管理課へ。☎(883)1179

●接種対象者

ヒブワクチン、小児用肺炎球菌ワクチン▶接種日に生後2か月～5歳未満(誕生日の前々日まで)のお子さん
※接種の際は、母子健康手帳をお持ちください。

子宮頸がん予防ワクチン▶中学1年生(13歳相当)～高校1年生(16歳相当)の女子
※ワクチン接種に関する詳しいお知らせは、中学生には学校から配布し、高校生には個別に郵送します。

●接種費用 無料

●接種できる医療機関

市内の受託医療機関で接種を受けてください。受託医療機関は広報あきた2月4日号に掲載します。なお、2月1日(火)から3日(木)までに接種を希望するかたは、受託医療機関を健康管理課予防接種担当へお問い合わせください。

●接種の注意事項

ワクチン接種による予防の効果はありますが、まれに副反応が起こることがあります。接種は対象者の保護者の希望により受けるもので、法律上の義務ではありません。接種は体調の良い日に受けましょう。

がん検診を行う医療機関が変わります

乳がんの視触診検査…村田産婦人科医院(土崎港中央五丁目)が廃院になり、1月から同所で「あきたレディースクリニック安田 ☎(857)4055」が検査を行っています。

大腸がん・前立腺がん検診…1月から「にいつ内科クリニック 広面字樋ノ沖☎(835)1171」が検診を行っています。

問い合わせ 市保健所保健予防課☎(883)1176

乳がん検診は2月23日(水)まで

乳がんの追加検診を秋田県総合保健事業団中央健診センター(川尻町字大川反)で行っています。申し込みが必要です。対象者や日程など、詳しくは広報あきた12月3日号をご覧になるか保健予防課へお問い合わせください。

申し込み 市保健所保健予防課☎(883)1176



数字で見る

保健講座

—— 国保・高齢・介護健診課☎(866)8903

男性の4人に1人、女性の5人に1人が肥満!

年末年始は飲食の機会が多く、体重や腹囲が増えてしまいがちです。秋田市国民健康保険加入者で、平成21年度に特定健診を受けた男性の4人に1人、女性の5人に1人が「肥満」という結果でした。肥満は健康の大敵。特に内臓のまわりに脂肪がつく肥満は、糖尿病、高血圧症、高脂血症などの発症の要因になります。

●毎日体重を測る習慣を

「今の自分を知る」ことが減量への第一歩です。実現可能な目標体重を決めて、毎日体重を測ることをお

勧めします。体重が増加傾向にあれば、食事の量を減らしたり運動の量を増やしたりして、元に戻すように取り組みましょう。

●減量により検査値が大幅に改善

健診を受けたAさん(60歳代男性)は…
「6か月で1.8%減量したところ肥満も解消し、中性脂肪(※)の数値が大幅に改善しました」
減量前328mg/dl→減量後111mg/dl
(基準値は150mg/dl未満)

※血液中の中性脂肪が多くなると血管の老化が進み、動脈硬化による心臓病や脳卒中の要因になります。

特定健診は、秋田市国保加入者で40歳以上の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、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。





スポーツ教室へどうぞ

姿勢スツキリ美人をめざす運動

日時／①1月28日(金)～3月4日(金)の金曜日に5回、②3月11日(金)～4月8日(金)の金曜日に5回、午前9時30分～10時45分

会場／西部体育館 受講料／各4,000円 定員／先着各12人

申し込み／1月22日(土)午前10時から西部体育館☎(828)1180

新春笑いヨガ ヨガの呼吸法と笑いの体操で健康に。無料。先着30人。講師／笑いヨガ認定ティーチャーの伊藤晴美さん 日時／1月31日(月)午前10時30分～正午

会場／サンパル秋田(文化会館内) 申し込み／1月24日(月)午前9時から女性学習センター☎(824)7764

ザ・ブーンけんこうきょうしつの健康教室

申し込みはクアドーム ザ・ブーンへどうぞ。☎(827)2301

2月のプール健康増進教室 2月25日(金)までの火・水・金曜日(11日を除く)に開講します。アクアピクス、水中歩行、初級～上級水泳など(日にちや曜日によってメニューが違います)。全日程受講可能なフリーコースが4,000円、1日体験コースが550円(いずれも入館料別)

バス送迎付健康増進教室 火曜日は水中歩行基礎編と水泳初級、金曜日は中・上級者向け水中歩行と水泳。2月1日(火)・4日(金)・15日(火)・18日(金)・25日(金)、午前9時45分秋田駅発、午後3時秋田駅着(発着は東口5番線)。受講料各1,050円(入館料込み)。申し込みは1月24日(月)午前9時から

スポーツ振興課しんこうかの教室

申し込みは1月25日(火)からスポーツ振興課へ。☎(866)2247

ミニテニス 対象／小学生以上 日時／2月2日(水)・9日(水)、午前10時～正午、2月16日(水)午後2時～4時、2月22日(火)午後7時～9時 会場／市立体育館サブアリーナ 保険料／1回30円 定員／各30人

スノートレッキング 対象／小学3年生以上 日時／2月19日(土)午前10時30分～正午 会場／太平山自然学習センターまんだらめ(市役所

発秋田駅経由の送迎バスで移動) 昼食代／520円 定員／20人

はずむスポーツ都市しゅん市民スボ祭さい・バウンドテニス

2月13日(日)午前9時～、市立体育館サブアリーナで。参加費1人500円。申し込みは、1月30日(日)まで、秋田市バウンドテニス協会の湯沢さんへ。☎(832)5448

ちくたいきょうたいこうたつきゅうたいかい 地区体協対抗卓球大会

学生は除きます。3人(ABC方式)5単制の団体戦です。2月20日(日)午前9時～、土崎体育館で。参加費1チーム2,500円。申し込みは、2月9日(水)まで、秋田市卓球連盟の細谷さんへ。☎090-2958-2441

シニアスキースクール

50歳以上のかたが対象。2月11日(金)・12日(土)、田沢湖スキー場で。往復送迎可。宿泊はハイランドホテル山荘。参加費13,000円(宿泊費込み。リフト代別途必要)。申し込みは、2月4日(金)まで高清水スキークラブの藤嶋さんへ。☎090-2797-9296

スピードスケートスクール

小・中学生が対象。受講料2,000円(貸靴料、保険料含む)。定員20人。日時／2月13日(日)・27日(日)、3月5日(土)・11日(金)、午前9時30分～11時(11日は午後5時～6時30分) 会場／県立スケート場 ●申し込み 電話かEメールで、2月9日(水)まで、秋田県スケート連盟の鎌田さん☎090-7792-8067 Eメール tetsuro@cna.ne.jp

しほけんじょ けんこうはんてい 市保健所の健康判定

食習慣や生活習慣、運動習慣について、栄養士などが個別にアドバイスします。運動の実技指導も。無料。対象／20歳以上のかた 日時／2月3日(木)・17日(木)、午後1時～5時 会場／市保健センター(八橋) ●申し込み 市保健所保健予防課 ☎(883)1175

かいあきた つど うつ会秋田の集い

うつ病患者やご家族が悩みなどを語り合う場です。2月6日(日)、3月6日(日)、午後2時～4時、遊学舎(上北手)で。参加費500円。申し込みは、うつコミュニティ・うつ会秋田の堀さんへ。☎(862)8491



いきいきサロン

65歳以上のかたが対象です。参加無料。直接会場へ。**演歌・歌謡教室** 2月3日(木)午前10時15分～正午、飯島老人いこいの家で。☎(845)3692 **ADL体操** 2月9日(水)午前10時15分～正午、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

不妊治療費を助成

夫婦の前年所得合計が730万円未満のかたが対象です。秋田大学医学部附属病院、設楽産婦人科内科クリニックで、平成22年4月1日以降に、体外受精、顕微授精を受けた場合、その治療費を助成します。1回の治療につき15万円まで(1年度あたり2回、通算で5年まで)。市外で受診しているかたは、お問い合わせください。

問い合わせ 市保健所保健予防課 ☎(883)1174

じんぞうびょう かんが つど 腎臓病を考える集い

秋田大学医学部附属病院第三内科の奥山慎さんが「透析導入を遅らせるための治療」と題して講演。1月23日(日)午前10時～正午、県社会福祉会館3階(旭北)で。無料。直接会場へ。 ●問い合わせ 秋田県腎臓病患者連絡協議会☎(863)6210

しりつびょういん かんぞうきょうしつ 市立病院の肝臓教室

B型肝炎の治療について医師が、抗ウイルス薬と肝庇護薬について薬剤師が話します。無料。直接会場へ。日時／2月1日(火)午後1時30分～2時40分 会場／市立病院2階講堂 ●問い合わせ 市立秋田総合病院医事課☎(823)4171

ざいたくかい ごしゃ 在宅介護者のつどい

寝たきりや認知症のかたなどを現在家庭で介護しているかたが悩みなどを話し合う場です。1月25日(火)午後1時30分～3時、市保健センター(八橋)で。参加無料。直接会場へ。詳しくは、在宅介護者のつどい代表の廣田さんへ。☎(863)0935