



あなたの健康づくりをサポートする、ミニ情報をお届け！

### 特定健診 プラスのはなし

特定健診課 ☎(888)5636



### お酒を飲まない人も要注意！ 新常識「NASH」

ひと昔前までは、肝硬変や肝がんへ進行するのは、ウイルス性肝炎やアルコール性肝障害が原因で、肥満を原因とする脂肪肝からの進行はないと考えられていました。

ところが最近では、脂肪肝の一部は肝硬変や肝がんへ進行することが分かってきました。これがNASH(非アルコール性脂肪肝炎)、今注目されている病気の一つです。

#### ■食べ過ぎ飲み過ぎが原因で脂肪肝に！

アルコールの解毒作用が肝臓の働きとしてよく知られますが、糖分や脂肪分などを代謝して栄養 ↑

をコントロールする重要な働きもあります。食べ過ぎや飲み過ぎによって、摂取したエネルギーを代謝しきれなくなると、中性脂肪やコレステロールとして肝臓に蓄積されます。肝臓に脂肪がたまり過ぎて機能が低下した状態が脂肪肝、メタボリックシンドロームが肝臓に現れた状態です。

#### ■脂肪肝は自覚がないまま進行します

脂肪肝の人は、栄養をとり過ぎて肝臓の仕事を必要以上に増やし、連日残業を強いて、代謝効率を悪くしている状態と言えます。

肝臓が悲鳴をあげています。次の脂肪肝の原因がいくつかあてはまるかチェックして、気になるかたは今すぐ生活習慣を見直しましょう。

- お酒をほぼ毎日飲んでいる
- 甘い飲み物やお菓子、デザートを毎日食べる
- 夕食の時間が遅い
- 寝る前に夜食やお菓子、アイスなどを食べる
- 満腹になるまで食べる
- 体を動かすことが嫌い、または運動不足だ

歳以上17歳未満。試験は1月ですが、一般と推薦で日程が異なります

■10月6日から、秋田県の最低賃金が「716円」に改正されました。最低賃金は臨時・パート・アルバイトなど、県内すべての労働者に適用されます。

問▶秋田労働局賃金室 ☎(883)4266

## 健康

- ・料金の記載がないものは無料です
- ・申込方法がないものは直接会場へ

### 市民公開フォーラム

「これからの秋田の医療～大腸がんでは死なせない」と題し、昭和大学横浜市北部病院消化器センター長の工藤進英さんが講演します。

日時▶12月4日(日)13:30～14:30  
会場▶中央市民SC(センタース)多目的ホール(市役所3階) 定員▶240人  
問▶中央地域づくり協議会

☎(888)5644

### スロージョギング®体験講座

日時▶12月1日(木)10:00～12:00  
会場▶西部市民SC(ウェスター)  
保険料など▶150円 先着▶30人

申込▶11月22日(火)9:00から西部市民SC ☎(828)4217(平日)

### ザ・ブーン<sup>けんこうそうしんきょうしつ</sup>の健康増進教室

②は申し込みが必要です。11月25日(金)9:00からクアドーム ザ・ブーンへ。 ☎(827)2301 ①ストレッチ・水中歩行・水泳(曜日・時間帯別)

実施日▶12月2日(金)～20日(火)の火・金曜に6回 受講料(入館料別)▶1回590円、フリーコース2,160円

②ストレッチ・水中歩行・水泳(秋田駅からバス送迎あり) 日時▶12月2日(金)・9日(金)・16日(金)、9:45～15:00 受講料(入館料込)▶各1,100円

### サタデー<sup>とうりょうびょうきょうしつ</sup>糖尿病教室

「高齢者の糖尿病」「糖尿病と眼」の話。 日時▶11月26日(土)10:00～12:00 (11:20から測定・相談コーナーも) 会場▶市立病院 1階外来ホール 問▶市立病院 ☎(823)4171

### 出前<sup>でまえ</sup>こころのケア<sup>そうだん</sup>相談

臨床心理士が心の問題を抱えるかたの話を聞き、ご本人が問題解決できるようサポートします。先着2人。 日時▶11月30日(水)13:30～16:30

会場▶西部市民SC(ウェスター)

申込▶健康管理課 ☎(883)1180

### 食生活<sup>しょくせいかつそうだん</sup>相談

肥満、高血圧、糖尿病などのかたの相談に栄養士が応じます。先着5人。

日時▶12月1日(木)9:30～16:30

会場▶市保健センター(八橋)

申込▶11月21日(月)8:30から保健予防課 ☎(883)1178

### みんなの<sup>けいじしょん</sup>掲示板④

#### ■スマイルアップ倶楽部(介護予防教室)

対象▶階段を上って2階へ移動できるおおむね65歳以上のかた

日時と内容▶①12月2日(金)13:30～15:30、脳トレと簡単な体操など。

定員20人 ②12月6日(火)13:30～14:30、3B体操。定員20人

会場・申込▶中通地域包括支援センター幸ザ・サロン ☎(827)3323

■うつ会秋田の集い うつ病のかたやご家族が悩みなどを語り合います。 日時▶12月4日(日)、1月15日(日)、14:00～16:00 会場▶遊学舎(上北手) 参加費▶各500円 定員▶各20人 申込▶うつコミュニティ・うつ会秋田の堀さん ☎(862)8491



■文中「SC」はサービスセンターの略です。

## 案内

- ・料金の記載がないものは無料で
- ・申込方法がないものは直接会場へ

### 税務署の年末調整説明会

日時▶11月28日(月)13:30~15:30、29日(火)10:00~12:00と13:30~15:30 会場▶アトリオン音楽ホール  
問▶秋田南税務署☎(832)4121、秋田北税務署☎(845)1161…自動音声で「2番」を選択してください

### ひとり親家庭の母の茶話交流会

秋田県母子寡婦福祉連合会の主催。母子家庭の母親が対象です。お子さんも一緒にどうぞ。名刺作成を学びながら交流します。

日時▶12月10日(土)10:00~12:00  
会場▶県社会福祉会館5階(旭北)  
申込▶秋田県ひとり親家庭就業・自立支援センター☎(896)1531

### 金融等個別相談会

市内企業が対象です。一度に複数の機関と、資金調達など、金融・経営に関する相談ができます。

参加機関▶市商工貿易振興課、秋田県信用保証協会、日本政策金融公庫、秋田県事業引継ぎ支援センター、中小企業診断士、秋田商工会議所  
日時▶12月9日(金)13:00~16:30  
会場▶第一会館(大町)  
申込▶秋田商工会議所経営支援課☎(866)6677

### 無料相談へどうぞ

■人権相談 差別、いじめなどでお困りのかたは、全国共通人権相談ダイヤルへ。☎0570-003-110

◆人権擁護委員の委嘱(再任) 長谷部正直さんが、法務大臣から人権擁護委員に委嘱されました。

■精神障がい者家族相談 不安や悩み事のご相談を。日時▶11月25日(金)10:00~15:00 会場▶市老人福祉センター2階和室(八橋) 問▶NPO法人秋田けやき会☎(863)4481

■多重債務(ヤミ金融含む)相談会 弁護士が相談に応じます。日時▶12月7日(水)10:00~16:00 会場▶秋田財務事務所第二会議室(山王) 申込▶12月5日(月)まで東北財務局秋田財務事務所☎(862)4196 \*電話相談も随時受け付けています。

### みんなの掲示板③

■森林学習館「木こりの宿」が施設の定期点検のため、11月21日(月)・22日(火)に休館します。☎(827)2111

■傾聴ボランティア「ダンボの会」の傾聴サロン 話す機会が少ないかたの話に、親身に耳を傾けます。

日時▶11月27日(日)10:00~16:00 会場▶中央市民SC(センタース)洋室2・3(市役所3階) 定員▶20人 問▶同会の松本さん☎(824)0895

■若者の語り場 対象▶39歳以下のかた 日時▶12月17日(土)15:00~17:00 会場▶にぎわい交流館4階

研修室6 参加費▶500円  
問▶NPO目的のある旅の草野さん☎080-3088-7506

■専修学校入学一時金の奨学生を募集 平成29年4月に専修学校に進学予定の県出身者が対象です。募集人数は20人程度。詳しくはお問い合わせを。申込期限▶12月5日(月)(必着) 問▶秋田県育英会☎(860)3552

■ノースアジア大学観光学科地域枠推薦入試Ⅱ期 出願方法など、詳しくはお問い合わせを。対象▶秋田市在住または出身の高校生(卒業生含む) 願書受付▶11月28日(月)~12月9日(金) 試験日▶12月17日(土) 問▶同大学入試広報課☎(836)1342

■ホストファミリーを募集 12月11日(日)~13日(火)の日程で来日する、台湾の高校生を受け入れてくれるホストファミリーを募集します。詳しくはお問い合わせを。問▶明桜高校国際部の伊藤さん☎(836)2468

■秋田港の将来計画にご意見を 県が作成した「秋田港長期構想」へのご意見を12月12日(月)まで募集しています。詳しくは、秋田県港湾空港課ホームページをご覧ください。問▶☎(860)2543

■防衛省採用試験 男性が対象です。詳しくは、自衛隊秋田募集案内所へお問い合わせを。☎(864)4929 募集種目…対象と試験日▶①自衛官候補生の四次募集…18歳以上27歳未満。試験は12月11日(日) ②陸上自衛隊高等工科学校生徒…15



市民相談  
センターの  
無料相談

相談の種類	相談日時	相談場所	申し込み
要予約 定員各6人	法律	12/ 1(木)・15(木)・22(木)、9:00~12:00	市民相談センター
		12/ 1(木) 13:30~16:30	南部市民SC(なんびあ)
	行政書士	12/ 8(木) 9:00~12:00	北部市民SC(キタスカ)
	年金・社保	12/ 2(金) 13:00~16:00	市民相談センター
	司法書士	12/ 9(金) 13:00~16:00	
	公証人・遺言	12/ 13(火) 13:00~16:00	
	税務相談	12/ 20(火) 13:00~16:00	
予約不要 定員各6人	人権・困りごと	12/ 8(木) 13:00~16:00	市民相談センター
	行政	12/ 14(水) 13:00~16:00	

11/22(火)8:30から、市役所1階の市民相談センターの窓口か電話でご予約ください。☎(888)5646  
\*「要予約」の相談利用は、同年度内に1人各1回までです。

当日直接、市役所1階の市民相談センターへどうぞ。先着順(15:30で受付終了)