

いきいきサロン(直接会場へ)

悩みや思いを話し合います。日時▶
1月18日(木)13:30~15:00 会場▶市保健センター 問▶つどい代表の小野さん ☎090-9037-4482

■**たばこによる健康被害防止のための意見聴取会** 受動喫煙防止、喫煙率の低減などをテーマにご意見を伺います(1人約7分)。
日時▶1月20日(土)14:00~17:00
会場▶中央市民SC(市役所3階)
申込▶申込方法など、詳しくは県健康福祉部がん対策室へお問い合わせください。締め切りは1月9日(火)。☎(860)1428

■**平成30年度秋田分屯地基地(雄和)モニター募集** 基地の行事に参加していただけるかたを募集します。定員▶5人 申込▶下記ホームページをご覧ください。締め切りは1月6日(土)。☎(886)3320
<http://www.mod.go.jp/asdf/akita/sp/index.html>

対象▶65歳以上のかた 時間▶10:15~12:00(②は10:00~)
参加費▶①③は無料、②は700円(材料費)

①【**体を動かそうADL体操**】(動きやすい服装でどうぞ)
1月10日(水)、八橋老人いこいの家で。☎(862)6025
1月11日(木)、飯島老人いこいの家で。☎(845)3692

②【**エコクラフトテープで作るミニバケット**】…1月16日(火)、2月20日(火)、3月20日(火)、雄和ふれあいプラザで。持ち物は筆記用具、はさみ、木工用ボンド、洗濯ばさみ10個、メジャー(2本)。☎(886)5071

③【**演歌・歌謡教室**】…1月18日(木)、大森山老人と子どもの家で。持ち物は筆記用具。☎(828)1651

けやき大学「太極拳教室」…定員30人(抽選)

対象▶60歳以上のかた 日時▶1月19日(金)から3月23日(金)までの金曜に8回(2月9日、3月9日は除く)、10:00~12:00
会場▶市老人福祉センター 申込▶電話かFAX(氏名、生年月日、電話・FAX番号を明記)で、12月26日(火)まで秋田市社会福祉協議会へ。☎(862)7445・FAX(863)6068

健康
ライフ
太鼓判!

あなたの健康づくりをサポートする、ミニ情報をお届け!

おしえてドクター!

Q 私はたばこを吸いません。肺がんになる可能性はありますか?

A 最近、吸わない人の肺がんも増えていきます。早期発見には健診が大切です

今回のお話し▶ 市立秋田総合病院
呼吸器内科 伊藤 武史 医師

■日本人のがんによる死亡第1位は「肺がん」

現在、肺がんにより、全国で年間7万人を超える患者さんが亡くなっており、今後、高齢化に伴いその数は増加するものと予測されます。

肺がんの原因と深い関わりがあるのが喫煙習慣です。たばこを吸う人は吸わない人と比べて約4倍肺がんになる危険性が高いと言われますが、困ったことに、最近では吸わない人の肺がんも増え

てきています。

■診断時、手術可能な「早期肺がん」は約4割

肺がんの治療法には手術、放射線治療、薬物治療(抗がん剤など)があり、進行の度合いなどに応じて判断されますが、残念ながら診断時に手術可能な「早期肺がん」のかたは約4割にとどまっており、約6割は「進行肺がん」であるという状況です。

近年の薬物治療の進歩はめざましいものがありますが、やはり完治のためには早期発見・早期治療が何よりです。

■症状がなくても、再検査・精密検査は早めに受診

肺がんのおもな症状は、「咳・たん増加」「たんに血が混じる」「胸の痛み」などですが、実は早期肺がんのほとんどには症状がなく、早期発見には健診を受けることが大切になります。

健診では、一般にレントゲン撮影を行い、異常があれば医療機関での再検査・精密検査を指示されますが、中には「たばこも吸わないし、咳・たんも出ないから大丈夫」と受診しないかたもいます。症状が出てからの受診で見つかる場合は、その大半が進行肺がんとなってしまっています。症状がなくても、早めの受診を心がけましょう。

情報チャンネルa

▶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

■文中「SC」はサービスセンターの略。

案内・健康

はすむスポーツ都市 市民スポーツ祭

◆**ウエイトリフティング** 日時▶1月21日(日)10:20～ 会場▶県スポーツ科学センター(八橋) 参加費▶300円 申込▶1月13日(土)まで秋田市ウエイトリフティング協会の吉川さん ☎(832)8434

◆**スキー** 日時▶2月4日(日)9:00～ 会場▶太平山スキー場オーパス 参加費▶2,000円(小学生500円、中学生1,000円) 申込▶1月19日(金)まで秋田市スキー連合の佐々木さん ☎090-7321-9181

◆**カーリング** 日時▶2月10日(土)18:00～ 会場▶県立スケート場 申込▶1月19日(金)まで秋田市カーリング協会の小野さん ☎090-2887-4417

体スッキリ♪健康教室

■**クアドーム ザ・ブーン**の健康増進講座(ストレッチ・水中歩行・水泳) 申し込みは1月9日(火)9:00から。 ☎(827)2301

①**曜日・時間帯別** 実施日▶1月16日(火)から30日(火)までの火・金曜 受講料(入館料別)▶1日590円、全日程フリーコース2,160円

②**バス送迎付き** 実施日▶1月19日(金)・26日(金)、9:45～15:00 受講料(入館料込)▶1,100円

■**サンライフ秋田のピラティス講座(19歳以上の女性が対象)** 腹式呼吸によるストレッチなど。定員各15人。申し込みは12月16日(土)10:00から。 ☎(863)1391

①**火曜コース** 日時▶1月9日(火)・16日(火)・23日(火)・30日(火)、13:30～14:45 受講料▶3,850円
②**夜コース** 日時▶1月12日(金)・19日(金)・26日(金)、18:30～19:45 受講料▶2,890円

女性のための健康講座

会場は中央市民SC(市役所3階)。先着各40人。申し込みは、12月18日(月)9:00から生活総務課女性活躍推進担当へ。 ☎(888)5650

①**ドクターすずきの長寿健康講座** 健康寿命、がん・認知症の予防、女性特有の病気の話。日時▶1月17日(水)14:00～15:30
②**意識改革! 姿勢美人** 美しい姿勢とバランスウオーキングを学びます。日時▶1月24日(水)14:00～15:30

難病を抱えるお子さんを持つ保護者向けの相談会

病気を抱えながらの進学、就職に関する講話など。秋田大学大学院、秋田きらり支援学校、秋田障害者職業センターから講師をお迎えします。

対象▶難病を抱える中学生以上のお子さんを持つ保護者(お子さんも一緒に) **日時**▶1月17日(水)13:00～16:00 **会場**▶市保健所 **定員**▶80人 **申込**▶子ども健康課 ☎(883)1172

第40回 医療を考えるつどい

「漢方から健康へのアプローチ」がテーマ。高齢者と漢方、冷えと漢方などの講演。手話通訳あり。

日時▶1月27日(土)13:30～16:40
会場▶秋田ビューホテル4階
問▶秋田市医師会 ☎(865)0252

みんなの掲示板③

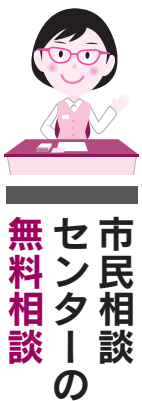
■**障がい児者総合相談会** 日時▶1月14日(日)13:30～16:00、2月8日(木)11:00～15:00 会場▶中央市民SC洋室2・3(市役所3階) 問▶障害者生活支援センターほくと ☎(873)7804・FAX(853)4977

■**食生活相談** 栄養士が相談に応じます。日時▶1月22日(月)9:30～16:30 会場▶市保健センター(八橋) 先着▶5人(1人50分程) 申込▶12月18日(月)8:30から保健予防課 ☎(883)1178

■**出前こころのケア相談** 臨床心理士が、心の問題を抱えているご本人の話を聞き、本人が問題解決できるようにサポートします。日時▶1月23日(火)13:30～16:00 会場▶河辺市民SC 先着▶2人 申込▶健康管理課 ☎(883)1180

■**秋田哲学塾「献血と骨髄バンク」** 日時▶12月17日(日)13:30～15:30 会場▶にぎわい交流館1階(席は先着40人分) 問▶県立大学総合科学教育研究センター ☎(872)1552

■**介護者のつどい** 寝たきりや認知症のかたなどを介護する上での



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	行政書士	1/5(金)13:00～16:00	市民相談センター	12/19(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。
	司法書士	1/9(火)・23(火)、13:00～16:00	市民相談センター	
	法律	1/10(水)・18(木)・25(木)、9:00～12:00	市民相談センター	
		1/11(木)9:00～12:00	西部市民SC	
	年金・社保	1/12(金)13:00～16:00	市民相談センター	
	公証人・遺言	1/16(火)9:00～12:00		
予約不要 定員各6人	税務相談	1/16(火)13:00～16:00	市民相談センター	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)
	行政	1/10(水)13:00～16:00		
	人権・困りごと	1/11(木)13:00～16:00		