

健康ライフの ススメ



お酒はゆっくり適量を

適量を守れば楽しいお酒も、量が過ぎれば行動に歯止めがきかなくなり、身体にも悪影響をおよぼします。大量の飲酒は肝臓だけでなく、さまざまな臓器に障害を起こします。あなたは身体に負担をかけている飲み方をしていませんか？

短時間の大量飲酒は急性アルコール中毒を起こし、ときには命をも奪いかねません。自分から無理な飲み方をしないのはもちろんのこと、決して人にも勧めないでください。

未成年者の飲酒は心身に有害です

秋田市で行ったアンケートでは、未成年者の飲酒経験は19.6%と高い傾向にありました。アルコールが心身に与える影響は、発育途上にある未成年者では、とりわけ大きいので注意しましょう。

また、飲酒したきっかけを見ると「飲んでみたか

ユゴポイント

適量ってどのくらい？ 一般的に適正な量は次の量。個人差があるので、自分の適量を知ることが大切です。
ビール▶中瓶1本(500ml) 清酒▶1合(180ml)
ウイスキー▶ダブル(60ml) ワイン▶1杯(120ml)
焼酎(35度)▶1合(180ml)

った」のほか、「親に勧められて」という回答が17%もありました。大人の態度も大切です。

妊娠期、授乳期は飲酒を控えましょう

妊娠中の女性がお酒を飲むと、胎盤を通じて体内の赤ちゃんもアルコールを飲まされた状態になってしまいます。その結果、生まれてくる子どもに知能の障害、発育障害などの胎児性アルコール症候群が出る危険性があり、早産や分娩のときの異常も起きやすくなります。

授乳中の飲酒も、母乳を通じてアルコールが赤ちゃんの体に入ることになるので控えましょう。

市保健所では、「アルコール家族教室」を開催しています。また、アルコールに関する問題について、随時、ご本人やご家族からの相談に応じていますので、お気軽にご連絡ください。

問い合わせ 市保健所健康管理課tel(883)1180

健康 はつらつ情報



中高年の食生活講座

講義と調理実習の3回。材料費1,800円。申し込みは8月30日(月)から中央公民館へ。tel(824)5377
とき / 9月10日(金)・17日(金)・27日(月)
午前10時～午後零時30分 ところ / 茨島コミセン 定員 / 先着20人

市民のための健康講座

緩和医療をテーマにその内容や、実際に行われている緩和ケアについてお話しします。無料。直接会場へ。
とき / 9月4日(土)午前10時～11時30分 ところ / 市立秋田総合病院
問い合わせ 市立秋田総合病院医事課tel(823)4171

特定不妊治療費を助成

不妊治療を受けているかたのうち、指定医療機関で平成16年4月1日以降に体外受精、顕微授精を受けた場合、1年度あたり10万円を限度に通算2

年間助成します。夫妻の前年所得合計が650万円未満のかたが対象。詳しくは保健予防課へ。tel(883)1174
指定医療機関▶秋田大学附属病院、設楽産婦人科内科クリニック、大館市立総合病院 県外の医療機関を受診したかたはお問い合わせください

食生活相談

肥満、高血圧、糖尿病などのかたの食事について栄養士が相談に応じます。電話などで予約が必要。申し込みは保健予防課へ。tel(883)1175
とき / 9月14日(火)午前10時～午後2時30分 ところ / 市保健センター

成人歯科相談

歯科衛生士が歯周病、むし歯など、歯の健康についての相談に応じます。電話で予約が必要です。申し込みは市保健所保健予防課へ。tel(883)1174
とき / 9月21日(火)午前9時30分～正午 ところ / 市保健センター

歯周疾患検診は10月まで

今年度40歳、50歳になるかたを対

象に、歯の健康を保つための歯周疾患検診を、10月まで市内の受託医療機関で行っています。この機会にぜひ受診しましょう。

対象となるかたには6月下旬に受診券を郵送しましたが、届いていないかたはご連絡ください。

市保健所保健予防課tel(883)1172
対象 / 昭和39年4月1日～40年3月31日と、昭和29年4月1日～30年3月31日に生まれたかた

骨髄バンクに登録を

白血病や再生不良性貧血などの難病に対する有効な治療法である骨髄移植。次の要件を満たすかたが、骨髄提供者(ドナー)として登録できます。

20歳～50歳の健康なかた
体重が男性45kg、女性40kg以上のかた
家族の同意を得ているかた
登録は随時受け付けていますが、8月29日(日)午前9時30分～午後4時、天王グリーンランドでも受け付けますので、ご協力をお願いします。

問い合わせ 秋田地域振興局健康予防課疾病予防・医薬班tel(855)5170



全市一斉スポーツ レクリエーション大会

家族や近所の人をさそって、みんなですわやかな汗を流しましょう。

問い合わせ スポーツ振興課tel(866)2247

地区	大会名	日時	会場	雨天時
保戸野	大運動会	9月19日 8:45~	保戸野小グラウンド	9/20
明德	サイクリング大会	9月12日 8:00~	仁別サイクリングロード	9/19
築山	大運動会	9月12日 9:00~	築山小グラウンド	体育館
旭南・流島	スポーツ交歓会	9月12日 8:30~	旭南小グラウンド	
牛島	体育祭	9月12日 6:00~	牛島小体育館ほか	9/19
川尻	ふれあい大運動会	9月12日 8:30~	川尻小グラウンド	9/18
旭川	大運動会	9月11日 8:50~	旭川小グラウンド	9/18
土崎	ニュースポーツフェスティバル	9月12日 9:00~	土崎小グラウンド	体育館
港北	大運動会		港北小グラウンド	
土崎南	スポレクデー土崎南小地区大会		土崎南小グラウンド、体育館	9/19
高清水	親睦大運動会		高清水小グラウンド	体育館
広面	スポーツレクリエーション大会		広面小グラウンド	中止
新屋	町民大運動会		西中グラウンド	9/26
勝平	大運動会		勝平市民グラウンド	9/19
太平	大運動会		太平小グラウンド	体育館
山谷	賑々やまやフェスティバル		山谷小グラウンド	
外旭川	大運動会		外旭川小グラウンド	9/19
飯島	大運動会		飯島小グラウンド	体育館
下新城	大運動会		下新城小グラウンド	
上新城	大運動会		上新城小グラウンド	
浜田	ふれあい大運動会		浜田小グラウンド	中止
豊岩	スポーツフェスティバル	9月12日 8:45~	豊岩小・中グラウンド	
仁井田	体育レクリエーション大会	9月12日 9:30~	仁井田小グラウンド	9/23
四ツ小屋	すずしろウォークラリー大会	9月12日 9:30~	四ツ小屋小グラウンド	雨天決行
上北手	体育レクリエーション大会	9月12日 8:40~	上北手運動広場	9/19
下北手	体育祭	9月12日 8:30~	下北手小グラウンド	9/19
下浜	ウォークラリー大会	9月20日 9:00~	下浜小グラウンドほか	体育館
八田・櫛田	大運動会	9月12日 9:00~	八田小グラウンド	
金足東	合同大運動会		金足東小グラウンド	
金足西	大運動会		金足西小グラウンド	
八橋	住民大運動会	9月12日 8:45~	八橋小グラウンド	9/19
東	大運動会	9月12日 9:00~	東小グラウンド	
泉	住民大運動会	9月12日 9:00~	泉小グラウンド	体育館
大住	大運動会	9月12日 8:30~	大住小グラウンド	9/19
桜	体育祭	9月12日 9:00~	桜小グラウンド	
飯島南	体育祭		飯島南小グラウンド	
御所野	大運動会	9月 5日 8:45~	御所野小グラウンド	9/12

10月1日から国民健康保険の被保険者証が変わりま



10月1日(金)から「国民健康保険被保険者証」がうすい桃色(現在はうすい水色)に、「退職被保険者証」がうすい緑色(現在はクリーム色)に変わります。

9月下旬に、国保に加入している世帯へ新しい被保険者証(有効期限平成17年9月30日)をお送りします。新しい被保険者証は届いた日から使えます。現在お使いのものは、ご自身で廃棄してください。

カバーの必要なかたには国保年金課、市民課、土崎・新屋支所、市民サービスセンター(アルヴェ1階)の窓口でお渡しします。

入院中、通院中のかたは、医療機関の窓口で新しい被保険者証を提示してください。

国民健康保険税の滞納が続いている世帯に交付している短期被保険者証、被保険者資格証明書(医療費全額負担後、一定割合を償還払い)については、後日、対象世帯に交付方法などを通知します。

④被保険者証、⑤被保険者証の更新手続きを

④被保険者証(長い間住所地を離れるかたで個別に保険証が必要なかたや、施設に入所しているかた)と、⑤被保険者証(修学のため他の市町村に住所のあるかた)は、有効期限が切れるため、更新の手続きが必要です。必要なかたは、国保年金課、市民課、土崎支所、新屋支所、市民サービスセンター(アルヴェ1階)で手続きをしてください。

手続きに必要なもの

新しい国民健康保険被保険者証
現在ご使用の④被保険者証、⑤被保険者証
④被保険者証の必要なかたで、施設入所の場合は「在園証明書」または「入所証明書」。
⑤被保険者証の必要なかたは「在学証明書」
ただし、今年度に入ってから「在園証明書」「入所証明書」「在学証明書」を提出しているかたは不要です。代理人(世帯員以外)が申請する場合は、印鑑が必要です。

問い合わせ

被保険者証について

国保年金課国保年金資格担当tel(866)2097
保険税の納付相談について

国保年金課収納担当tel(866)2189