

健康ライフの ススメ



こころの休暇、とっていますか

「風邪をひいた」「疲れた」... からだの健康はすぐ気づくのに、心の健康はおろそかになりがち。

ストレス社会を乗り越えて、ゆとりある生活を送るため、心も健康な日々を過ごしたいものですね。

ゆとりある生活を送るためのポイント

自分に合ったストレス解消法で、こころの休養を悩みや不安は一人で抱え込まず、相談しましょう
十分な睡眠をとり、からだを休めましょう
お酒や薬の助けなしに、心地よい睡眠をとれるようにこころがけましょう

地域で取り組む“こころの健康づくり”

地区の保健推進員や町内会などの協力を得ながら市内9地区で展開している「こころの健康づくり地区活動」。リラクゼーション法の体験から自殺予防の講話会まで内容は幅広く、地域ぐるみで心の健康増進に取り組むことで、ゆとりある生活の実現をめざしています。

保健所の相談をご利用ください

「気分が沈む」「ちょっと憂うつ」は、心の健康にとって危険信号！ 市保健所では、精神科医による「こころの相談」を、毎月第1・第3木曜日、午後2時から4時まで行っています。予約制です。市保健所健康管理課へお申し込みください。

なお、保健師による相談は随時行っています。予約は不要ですので、お気軽にご利用ください。



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

いきいきサロン

おおむね60歳以上のかたが対象です。時間は午前10時～正午。参加無料。直接会場へどうぞ。

ヨガ教室▶ 1月17日(火)、大森山老人と子どもの家で。tel(828)1651

ADL体操▶ 1月18日(水)、八橋老人いこいの家で。tel(862)6025

なつメロ教室▶ 1月19日(木)、飯島老人いこいの家で。tel(845)3692

ADL体操▶ 1月24日(火)、雄和ふれあいプラザで。tel(886)5071

生き生き健康スポーツ教室

時間は午後7時～9時。参加料300円。

ソフトバレエ 日時/1月25日(水)、2月1日(水)・8日(水) 会場/河辺体育館 定員/30人

ミニテニス 日時/2月7日(火)・16日(木)・21日(火) 会場/雄和体育館 定員/20人

申し込み いずれも1月17日(火)午前9時からスポーツ振興課 tel(866)2247

水中歩行教室

秋田駅東口からの送迎バスあり。日時/1月25日(水)午前10時45分～

午後零時15分 会場/クアドームザ・ブーン 料金/2,600円(昼食・入場料込み) 定員/先着20人
申し込み 1月23日(月)までクアドームザ・ブーンtel(827)2301

心とからだの健康フォーラム

男性・女性の更年期について医師などが講演するほか、体験談発表など。託児あり(要予約)。

日時/1月18日(水)と2月10日(金)午前10時30分～正午(2回講座)

会場/アトリオン7階 参加費/無料 定員/50人

申し込み (財)秋田県婦人会館 tel(836)7840

市立病院の肝臓教室

「脂肪肝の病態と対策」を中心に、市立病院の医師、理学療法士、管理栄養士が講演します。直接会場へ。

日時/1月21日(土)午前10時～11時30分 会場/市立病院1階外来ホール 参加費/無料

問い合わせ 市立秋田総合病院医事課tel(823)4171

ひきこもり青年期の集い

同世代の仲間と交流しませんか。対象/おおむね6か月以上ひきこもりが続いている15歳以上のかたで、統合失調症やうつ病などの精神疾患

を有していないかた
日時/1月26日(木)、2月23日(木)、3月23日(木)午後2時～4時
会場/市保健所2階デイケアルーム
参加費/無料 定員/各10人
申し込み 市保健所健康管理課 tel(883)1180

医療を考える集い

「がんの予防と早期発見法」がテーマ。秋田大学医学部の本橋豊教授による基調講演や医師らと交えてのシンポジウムなど。

日時/1月28日(土)午後1時30分～4時30分 会場/秋田ビューホテル4階 参加費/無料

問い合わせ 秋田市医師会 tel(865)0252

市保健所の相談

会場は市保健センター。いずれも電話で予約が必要です。

成人歯科相談▶ 歯科衛生士がむし歯や歯周病など、歯の健康についての相談に応じます。日時/1月23日(月)午前9時30分～正午

食生活相談▶ 肥満、高血圧、糖尿病のかたの食事について栄養士が相談に応じます。日時/2月14日(火)午前10時～午後2時30分

申し込み 市保健所保健予防課 tel(883)1174