



かかりつけ医をもちましよう



まずはわが家の主治医に診てもらいましょう

かかりつけ医

かかりつけ医のいいところ

病歴、家族歴、アレルギーなど、日ごろから健康状態を管理してもらえる
生活習慣の問題点など、身近な医師だからこそできるきめ細かな指導が受けられる
ささいなことでも気軽に相談できる
受付時間に余裕があり、都合に合わせて受診できる
往診で、在宅療養中の健康状態をチェックしてくれる
精密検査や入院治療が必要な場合、適切な病院を紹介してもらえる

市立秋田総合病院では、患者のみなさんに「かかりつけ医」をもつことをおすすめしています。

かかりつけ医は患者さんご自身はもちろんのこと、ご家族も含めた医療に関するすべての面倒をみってくれる地域のお医者さんのことです。

普段から信頼できるかかりつけ医を見つけておけば、ちょっとした体調の変化も気軽に相談できて、病気の早期発見にもつながります。また、検査や投薬の重複を防ぐことができ、必要なときは適切な専門医を紹介してくれます。

「わが家のかかりつけ医」を決めて、健康についての最初の相談役として積極的に活用しましょう。

どうやって決めたらいいの？

あなたが健康について相談しやすいお医者さんであることが一番です。良いかかりつけ医は、次のような基準で選ぶといいでしょう。



- いつでも相談にのってくれる
- 秘密を守り信頼できる
- 専門医や適切な医療機関を速やかに紹介してくれる
- できれば近所のほうがいい
- 家族の健康についても相談にのってくれる
- 病気を治すより病気にならないよう指導してくれる

問い合わせ 市立秋田総合病院地域医療連携室tel(823)4171

紹介状を持って受診

検査結果や治療に関する情報提供

精密検査や入院が必要になったら...

総合病院

精密な検査や特殊な医療機器による治療

*かかりつけ医からの紹介状をお持ちのかたは特別初診料金（金額は病院によって異なります）がかかりません。また、診察や検査を優先的に受けることができ、待ち時間が短縮されます。

地域の健康づくりに10年 保健推進員に感謝状

秋田市では、地域の健康づくりを進めるため、約1,500人の保健推進員のみなさんが各地区で活動しています。

このたび、保健推進員として10年間、健康づくり活動に尽力くださったかたがたに、感謝状が贈られました。



表彰されたみなさん(後列右は保健所長)

感謝状を贈られたみなさん

- | | |
|--------------|---------------|
| 上村恵美さん(川尻) | 伊藤ゆり子さん(四ツ小屋) |
| 山本昌子さん(川尻) | 佐藤進一さん(川尻) |
| 赤石道子さん(港北) | 加賀谷節子さん(港北) |
| 高橋弘子さん(桜小) | 加賀屋幸さん(港北) |
| 手塚タケヨさん(下北手) | 原田ユキさん(下北手) |
| 木村要子さん(太平) | 進藤世智さん(下北手) |
| 鎌田佐智子さん(土崎) | 藤林慶子さん(土崎) |
| 渡辺雪子さん(土崎) | 高橋絹子さん(明徳) |

問い合わせ 市保健所保健予防課tel(883)1176

健康 ライフの ススメ



肥満のかたは要注意！ “メタボリックシンドローム”

肥満、高脂血症(脂質異常)、高血圧、糖尿病のうち、軽度であっても肥満を含む3つ以上を併せ持っている状態を「メタボリックシンドローム」と言います。

おもに不健康な食事や運動不足などの生活習慣から起こるものですが、放置しておくとながら動脈硬化を引き起こし、心臓病や脳卒中へとつながり、命に関わる場合もあります。

肥満はメタボリックシンドロームへの入口です。予防するためには、生活習慣を改善し、内臓脂肪を減らすことが大切です。まずは右の項目で、あなたの生活習慣をチェック。気になるところから改善しましょう。

問い合わせ 市保健所保健予防課tel(883)1176

あなたの生活習慣 チェック!

こんな生活をしている人は危険です。



食生活習慣

朝食を抜いている
野菜や果物をあまり食べない
油っぽいものや甘いものが好き
おなかいっぱいになるまで食べる

- 1日3食規則正しく、栄養バランスのとれた食事を。ゆっくりよくかんで腹八分目にしよう。

運動習慣

最近、運動をしていない
いつもエレベーターやエスカレーターを利用する
休日は家でごろごろしていることが多い
車で移動することが多い

- 1日1万歩を目標に歩こう。週に2日は、1回30分以上の運動を。

その他の生活習慣

たばこを吸う
お酒をたくさん飲む
寝ても疲れがとれない
ストレスを感じる人が多い



- 禁煙を実行しよう。お酒は適量(日本酒で1日1合まで)を守って。趣味の時間やリラックスタイムを設け、ストレス解消を。

健康 はつらつ情報

いきいきサロン

踊り教室。参加無料。直接会場へ。
対象 / おおむね60歳以上のかた
日時 / 2月22日(水)午前10時～正午
会場 / 大森山老人と子どもの家
問い合わせ 大森山老人と子どもの家tel(828)1651

ヨガで癒す心と身体

日時 / 2月22日(水)午後1時15分～2時30分
会場 / サンライフ秋田
受講料 / 630円 定員 / 先着25人
申し込み 2月10日(金)午前10時からサンライフ秋田tel(863)1391

太極拳入門

初心者向けの1日体験講座です。
対象 / 20歳以上のかた 日時 / 3月6日(月)・7日(火)・13日(月)・14日(火)・28日(火)午後7時～8時
会場 / サンライフ秋田 受講料 / 1回520円 定員 / 毎回20人
申し込み 2月18日(土)午前10時から各受講日の3日前までサンライフ秋田tel(863)1391

水中歩行教室

秋田駅東口からの送迎バスあり。
日時 / 2月22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 2月20日(月)までクアドームザ・ブーンtel(827)2301

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 / 2月23日(木)、3月23日(木)の午後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 / 10人
申し込み 市保健所健康管理課 tel(883)1180

在宅介護者の集い

介護の悩みや日ごろの思いを話し合いませんか。参加無料。直接会場へ。
対象 / 寝たきりや認知症のかたなどを家庭で介護しているかた
日時 / 2月23日(木)午後1時30分～

3時 会場 / 市保健センター
問い合わせ 在宅介護者の集い代表の廣田さんtel(863)0935

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。電話で予約が必要です。
日時 / 3月14日(火)午前10時～午後2時30分
会場 / 市保健センター
申し込み 市保健所保健予防課 tel(883)1175

働く人の健康相談

働くみなさんの健康相談に医師などが応じます。相談無料。
夜間健康相談 保健師による電話相談。日時 / 水曜日午後5時～9時
相談電話 / 0120-672306
休日健康相談 電話相談。日時 / 第2・第4日曜日午後7時～9時
相談電話 / 0120-672306
健康相談 面接相談。日時 / 第2・第4木曜日午後1時～3時
会場 / 秋田市医師会館(八橋南一丁目8-5)
個別訪問相談 事業所の都合に合わせて、事業所を訪問します。
問い合わせ 秋田市地域産業保健センターtel0120-672306